



CASTILLA Y LEÓN

# tu seguridad está en tu mano

en la  
montaña

Pon  
atención  
*prepara, planifica, disfruta*



**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA  
Comité de Seguridad

## CÓDIGO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

- 1 PREPARAR ITINERARIO
- 2 EQUIPARSE ADECUADAMENTE
- 3 REVISAR MÉTEO
- 4 CONOCERSE A SÍ MISMO
- 5 DEJAR DICHO DONDE VAS

por la montaña  
**PON ATENCIÓN**

ESTE ES  
UN CONSEJO DE

**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA  
Comité de Seguridad

**FDMESCYL**  
Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León  
www.fclm.com

[WWW.SEGURIDADFEDME.ES](http://WWW.SEGURIDADFEDME.ES)  
[WWW.FCLM.COM/SEGURIDAD](http://WWW.FCLM.COM/SEGURIDAD)

MEDIO AMBIENTE Y SEGURIDAD FEDME

@RIESGOCEROCL



**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA  
Comité de Seguridad

**FDMESCYL**  
Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León  
www.fclm.com

**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA  
Comité de Seguridad

Junta de  
Castilla y León



# 1 Prepara tu itinerario

## ATENCIÓN MONTAÑERO !

Elige con tiempo la actividad a realizar, así podrás estudiar las características de la ruta y saber si es adecuada para el grupo. Conocer los datos básicos del itinerario, desnivel, distancia y horario, te proporcionará una apreciación de la dificultad.

Aprende a orientarte con mapa y brújula, esto te dará más libertad y seguridad.



# 3 Revisa la meteorología

## HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Va a llover en el recorrido?
- ¿Cuál será la temperatura?
- ¿Puedo encontrar niebla?
- ¿Va a hacer viento?

## Y PIENSA

Cómo van a influir estos factores en la dificultad del itinerario elegido, el equipo y el material necesario.

Los servicios de predicción meteorológica rigurosos, te facilitarán una información detallada.  
[www.AEMET.com](http://www.AEMET.com)



## Equípate adecuadamente

# 2



¿A que no jugarías con botas de fútbol un partido de baloncesto?, y ¿puedes en la montaña refugiarte del sol, el viento, la lluvia o el frío en cualquier momento?,

## ENTONCES NO OLVIDES

Calzado de montaña, ropa interior transpirable, una chaqueta y un impermeable.  
Botiquín y teléfono móvil apagado y con la batería cargada.  
Y recuerda, de lo que lleves al monte comerás, comida y agua no deben faltarte.  
Además de gafas, protección solar y gorra.  
TODO EN TU MOCHILA.

# 4 Conócete a ti mismo

Piensa que tendemos a creernos más fuertes y hábiles de lo que en realidad somos.

## HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Qué nivel de dificultad tiene la actividad que vamos a hacer?
- ¿Todos los integrantes del grupo están para las exigencias de la actividad?
- ¿Hay alguien que tenga condiciones médicas que reduzcan sus capacidades normales?



## Deja dicho donde vas

# 5



## HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Te echaría de menos o podría ayudarte alguien si estas solo?

Di donde vas y avisa cuando llegues.

DEJA DICHO DÓNDE VAS  
EN NUESTRO COMUNICADO PREVENTIVO

