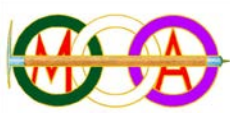


# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. SENDERISMO Y MONTAÑA

EL VICEPRESIDENTE DEPORTIVO	EL PRESIDENTE
Nombre: Manuel Calvo del Arco	Nombre: Ramón Tejedor
Fecha: Abril/2020	Fecha: Abril/2020
Firma:	Firma:



# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

## 1. INFORMACIÓN PREVIA.

La Sociedad Montañeros de Aragón fue constituida el 11 de mayo de 1929, siendo su primer Presidente D. Lorenzo Almarza Mallaina. Desde sus comienzos una de sus preocupaciones fue la construcción de refugios de montaña, inaugurándose el 30 de agosto de 1931 el primer Refugio de Santa Cristina en Candanchú.

El objeto social, según se expresaba en los Estatutos de 1929 y se recoge en los actuales, es “facilitar y propagar el conocimiento y estudio exacto de las montañas aragonesas, procurando el fomento y desarrollo de la afición a la montaña y sus deportes”. Sin embargo a lo largo de su ya dilatada historia nuestro Club ha ido ampliando sucesivamente sus horizontes a las Montañas de todo el Mundo, adaptándose a las nuevas modalidades y técnicas deportivas surgidas con el paso de los años.

Desde el punto de vista de la legislación deportiva estamos clasificados como “Club Deportivo Básico”, figurando inscritos en el Registro General de Asociaciones Deportivas del Gobierno de Aragón con el número 35/1.

En Montañeros de Aragón se practican diversas modalidades deportivas vinculadas a los deportes de montaña y aventura, incluyendo el montañismo, el esquí, el senderismo, la escalada, el barranquismo y otras afines. La organización de las actividades se lleva a cabo por los Comités Deportivos que se agrupan en una Junta Deportiva, que es el órgano superior consultivo en materia deportiva de la Sociedad Montañeros de Aragón.

Los órganos de gobierno de la Sociedad son la Asamblea General, la Junta Directiva y el Presidente, que es elegido por la Asamblea por un periodo de cuatro años. También existe como órgano asesor una Junta Consultiva en la que se integran los antiguos presidentes y otros socios destacados.

## 2 OBJETO Y CONTENIDO.

La prevención de riesgos se integra en el sistema general de gestión de Montañeros de Aragón, en el conjunto de sus actividades deportivas.

Plan de Prevención de Riesgos para actividades colectivas de Senderismo y Montañismo, se constituye con objeto de establecer las pautas para garantizar la seguridad y la salud de los participantes en todos los aspectos relacionados con la actividad deportiva que fomenta y desarrolla Montañeros de Aragón. A estos efectos, desarrolla las acciones y criterios de actuación para la integración de la actividad preventiva en el club y la adopción de cuantas medidas sean necesarias.

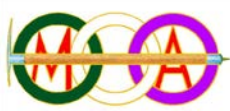
## 3. ALCANCE

La implantación y aplicación del Plan de Prevención de Riesgos incluye:

- Las estructura de la organización
- Las responsabilidades
- La evaluación del riesgo de la actividad
- La información sobre la actividad y a los participantes
- Los responsables de las actividades
- La formación de los responsables de las actividades
- Incidencias y plan de emergencia
- Documentación

Las pautas establecidas en este Plan de Prevención, afectarán a la actividad que desarrollen los participantes en las actividades deportivas y a los monitores del club. Se establecen así mismo, criterios en relación a la coordinación de la prevención con las empresas que:

- Que presten obras o servicios como contratistas o subcontratistas
- Con las que se comparta actividades
- A las que se les efectúe un servicio



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 4. POLÍTICA PREVENTIVA

**Montañeros de Aragón** con objeto de desarrollar una gestión eficaz de la Seguridad y Salud de sus participantes, ha determinado los principios rectores de su política que se desarrollarán de forma integrada con el resto de los procesos.

La Dirección de Montañeros de Aragón, consciente de que la actividad que desarrolla puede ocasionar daños a la seguridad y salud de los participantes y la de terceras personas que puedan permanecer en los lugares donde se desarrolla la actividad deportiva, ha determinado el desarrollo de un sistema de gestión de la prevención de riesgos integrado en su actividad, conforme a los siguientes principios:

- La salud y seguridad de los participantes contribuye a la satisfacción y bienestar de nuestra actividad deportiva, preservando y desarrollando los recursos físicos y humanos y reduciendo los accidentes y responsabilidades legales que se derivan de la materialización de los riesgos.
- La actividad preventiva, se orientará a evitar los riesgos y a evaluar aquellos que no se hayan podido eliminar.
- La determinación de las medidas preventivas, se efectuará intentando actuar sobre el origen de los riesgos y en su caso, anteponiendo la protección colectiva a la individual y considerará los riesgos adicionales que pudieran implicar y sólo podrán adoptarse cuando la magnitud de dichos riesgos, sea sustancialmente inferior a los que se pretende controlar y no existan alternativas más seguras.
- La planificación de la prevención, buscará un conjunto coherente que integre la técnica, la organización de la actividad deportiva, la legislación aplicable, las relaciones sociales, los códigos de conducta responsables en ambientes naturales y la influencia de los factores ambientales en la actividad deportiva.
- Antes de iniciar una actividad deportiva, se considerará para cualquier participante su capacidad en materia de seguridad y salud para poder desarrollarla.
- Se asegurará los procedimientos para comunicar a responsables y participantes los conocimientos de sus obligaciones individuales con respecto a la seguridad.
- Los responsables de la actividad tienen derecho a participar activamente en cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en la actividad deportiva, para lo que se dispondrán de los cauces representativos establecidos.
- Los métodos de control del riesgo que debemos considerar seguirán este orden: eliminación, el aislamiento o la minimización.

Estos principios, que serán divulgados a toda la organización, servirán de guía para la determinación de los objetivos, que con carácter anual, se establecerán conforme a criterios de mejora continua revisándose para asegurar su vigencia, su adecuación a la política de la entidad, gracias al esfuerzo y colaboración de todos los participantes y el apoyo del equipo directivo de la entidad.

**Montañeros de Aragón**

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

## 5. OBJETIVOS

Los objetivos que pretende alcanzar **Montañeros de Aragón** a tenor de la Política Preventiva, con carácter general, son los siguientes:

- Cumplir con los principios esenciales indicados en la política preventiva de seguridad de la entidad
- Asegurar el cumplimiento de la normativa de aplicación.
  - Decretos reguladores del sector de la nieve, montaña, actividades juveniles, turismo activo o medioambiente.
  - Normativas laborales vigentes, especialmente en lo que se refiere a la seguridad y protección de riesgos.
  - Normativas referidas a la homologación del material utilizado.
  - Legislación sobre capacitaciones y titulaciones de los profesionales.

De forma específica, se establece como objetivo la reducción / eliminación de accidentalidad en Montañeros de Aragón.

***Para alcanzar dichos objetivos los recursos de que dispone a tal efecto son.***

- **Humanos:** Monitores benévoloos con experiencia mínima 5 años en el desarrollo de la actividad.
- **Técnico:** Programación de cursos continuados en la sede.
- **Materiales:** Se dispone de equipo adecuado para el desarrollo de la actividad deportiva organizada.
- **Económicos:** Asignación anual en renovación de equipo, adquisición de manuales técnicos y cursos de Formación.

## 6. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN

Montañeros de Aragón dispone de:

- *Presidente*
- *Director deportivo*
- *Responsable de Prevención de Riesgos*

Como complemento al modelo de organización de la prevención en Montañeros de Aragón y con el fin de favorecer la integración de la actividad preventiva en el seno de la misma, se dispone de las figuras que se indican a continuación:

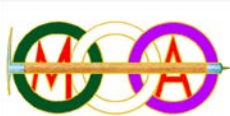
Coordinador del Plan de Prevención de Montañeros de Aragón

## 7. RESPONSABILIDADES Y FUNCIONES

La implantación y desarrollo de la actividad preventiva integrada, requiere la definición de responsabilidades y funciones en el ámbito de organización de la escala jerárquica Montañeros de Aragón y en relación con los órganos de asesoramiento, consulta y participación que se han constituido con funciones específicas en esta materia.

Las funciones y responsabilidades de los diferentes niveles de la estructura jerárquica son:

- **Presidente** *Lidera, Enlace con grupos y familias*
- **Director deportivo** *Supervisa y Revisa.*
- **Responsable de Prevención de Riesgos:** *Seguimiento*



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 7.1 POR NIVEL DE LA ESCALA JERÁRQUICA

#### 7.1.1 **PRESIDENTE**

Para ello, ejercerá personalmente las siguientes responsabilidades:

- Dar la aprobación del Plan de Prevención de Riesgos.
- Facilitar los medios humanos y materiales necesarios para el desarrollo de las acciones establecidas para el alcance de los objetivos.
- Comunicar de inmediato, como persona de enlace cualquier incidente que considere a terceros.

Para ello, ejercerá personalmente las siguientes funciones:

- Determinar los objetivos y metas a alcanzar.
- Definir las funciones y responsabilidades de cada nivel jerárquico a fin de que se cumplan dichos objetivos.
- Fijar y documentar los objetivos y metas esperados a tenor de la política preventiva.

#### 7.1.2 **DIRECTOR DEPORTIVO**

Para ello, ejercerá personalmente las siguientes responsabilidades:

- Designar a uno o varios monitores para la asunción del P.P.R., que coordinen el sistema, controlen su evolución y le mantengan informado.
- Asegurar el cumplimiento de los preceptos contemplados en la normativa de aplicación.
- Realizar periódicamente análisis de la eficacia del sistema de gestión y en su caso establecer las medidas de carácter general que se requieran para adaptarlo a los principios marcados en la política preventiva.
- Asegurar que la organización disponga de la formación necesaria para desarrollar las funciones y responsabilidades establecidas.

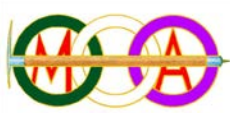
Para ello, ejercerá personalmente las siguientes funciones:

- Liderar el desarrollo y mejora continua del sistema de gestión de la prevención de riesgos establecido, con revisiones internas del Plan de Prevención de Riesgos con carácter anual.
- Asumir un compromiso participativo en diferentes actuaciones preventivas, para demostrar su liderazgo en el sistema de gestión preventiva.
- Participar de forma "pro-activa" en el desarrollo de la actividad preventiva que se desarrolla, para poder estimular comportamientos eficaces, detectar deficiencias y demostrar interés por su solución.

#### 7.1.3 **RESPONSABLE DE PREVENCIÓN DE RIESGOS**

El responsable de prevención dentro de su ámbito de competencia debe:

- Lista de los riesgos identificados en la actividad
- Resultados de la Evaluación
- Medidas que se van a adoptar
- Identificación clara de a quién corresponde cada una
- Dar alertas y avisos
- Desarrollar normas y procedimientos
- Formarse y entrenar
- Adoptar las acciones correctoras y preventivas necesarias para corregir las posibles desviaciones que se detecten en el Plan de Prevención
- Velar, a tenor de la información y formación recibida, por el cumplimiento de las medidas de prevención, en lo relacionado con su seguridad y salud en la actividad deportiva.
- Favorecer la consulta y participación de los monitores y participantes conforme a los principios indicados en la normativa de aplicación.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8. LA GESTIÓN DEL RIESGO DE LA ACTIVIDAD

Las técnicas normalizadas de gestión de riesgos incluyen tres grandes fases:

- 8.1 El establecimiento del contexto.
- 8.2 La apreciación del riesgo.
- 8.3 El tratamiento del riesgo.
- 8.4 Calificación de la actividad.
- 8.5 Comunicación y consulta.
- 8.6 Seguimiento y revisión.

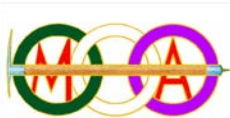
Con carácter general, todas las evaluaciones de riesgos, cualesquiera que sean sus ámbitos, tienen en cuenta la naturaleza de la actividad y los lugares donde se llevan a cabo, las personas expuestas a los riesgos y las tareas o cometidos que desempeñan. Además, siempre se considerara la posibilidad de que haya personas especialmente sensibles a alguna de las condiciones que requiera la actividad, bien por sus características personales o por su estado biológico.

#### 8.1 ESTABLECIMIENTO DEL CONTEXTO.

Establecer el contexto de una actividad exige estudiar, antes de planificar al detalle la actividad, los aspectos clave de la misma.

- Definición de la actividad principal y de otras actividades que se puedan practicar.
- Formular los objetivos perseguidos.
- Designación de responsables y funciones.
- Duración de la actividad.
- Lugar donde se realiza.
- Posibles restricciones y regulaciones.
- Posibilidad de solicitar evacuación.
- Nivel de dificultad de la actividad.
- Nivel técnico mínimo requerido.
- Número y edad de los participantes.
- Ratios.
- Fuentes de información a las que se puede acudir para definir los riesgos y sus consecuencias.
- Medidas de coordinación y enlace.
- Normas y procedimientos para el desarrollo de la actividad.
- Posibles relaciones con terceros.
- Clase de contrato a considerar en su caso.

NIVEL DE DIFICULTAD	DESCRIPCIÓN	CRITERIOS DE MONTAÑEROS DE ARAGÓN
1	Actividades rutinarias en zonas conocidas. Poca probabilidad de accidentes y consecuencias menores	Gestionar la actividad por los procedimientos operativos establecidos.
2	Condiciones no habituales. dificultades para la evacuación	Al menos unos de los responsables con Curso Básico de Gestión de Riesgos. Es necesario realizar evaluación de riesgos previa.
3	Actividades técnicas. Consecuencias importantes en caso de accidente. Evacuación posible pero no inmediata. Gran número de participantes.	Estas actividades necesitan Formulario de Aprobación. Al menos uno de los responsables con Curso Superior de Gestión de Riesgos. Al menos uno de los responsables con Curso de Primeros Auxilios. Tener prevista y autorizada la sustitución del líder.
4	Actividad de dificultad y exigencia técnica alta. Zonas Aisladas.	Estas actividades serán revisadas y supervisadas por el Asesor de Seguridad de la Organización. Medios de enlace satélite. Ratio no menor de 1:4 Aconsejable médico en expediciones.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8.2 APRECIACIÓN DEL RIESGO

#### 8.2.1 Identificación del riesgo

La identificación del riesgo es el proceso por el que se descubren, reconocen y registran los riesgos. Incluye la identificación de las causas y el origen de los posibles riesgos.

- Determinar qué puede fallar y quien puede resultar herido.
- Analizar cómo puede suceder.

#### Peligros que nos pueden afectar

Caídas al mismo nivel (Tropiezos y resbalones).

Precipitación por pendiente (Tropiezos y resbalones).

Precipitación desde altura (caídas escalando, asegurado o sin asegurar).

Caídas en huecos, grietas o rimayas.

Desprendimientos de ramas o árboles.

Desprendimientos de rocas / desplomes de tierras.

Aludes de nieve.

Colisión con rocas.

Colisión con rocas por salto en pozo de agua.

Cortes y heridas con objetos punzantes y herramientas.

Exposición a condiciones extremas- FRIO.

Exposición a condiciones extremas- SOL.

Exposición a condiciones extremas- CALOR.

Exposición a condiciones extremas- HUMEDAD.

Exposición a condiciones extremas- NIEVE.

Exposición a condiciones extremas- VIENTO.

Exposición a condiciones extremas- ALTITUD.

Oscuridad.

Niebla.

Extravíos y desapariciones.

Electrocución por rayo.

Incendios.

Inundaciones.

Ahogamiento.

Accidentes causados por animales (reptiles, insectos...)

Inhalación, contacto o ingestión plantas o sustancias nocivas.

Accidente de circulación.

Fallo o rotura de equipo (anclajes, cuerdas...)

Atrapamiento por o entre objetos.

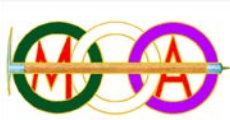
Condiciones de salud previas (asma, alergias...)

Enfermedades (mal agudo de montaña, infecciones...)

Sobreesfuerzos y agotamiento.

Sobrecarga mental.

Sobrecarga física.



# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

## 8.2.2 Análisis del riesgo

El análisis del riesgo es la parte del proceso que nos permite comprender la naturaleza de los riesgos y determinar el nivel de riesgo. Puede en ocasiones que debamos actuar sobre el riesgo para disminuir sus probabilidades de su ocurrencia y disminuir sus efectos en caso de que se materialice, por ello en esta fase debemos repasar las medidas de control existentes.

- Determinar las probabilidades.
  - Casi seguro
  - Probable
  - Posible
  - Improbable
  - Raro
- Determinar las consecuencias.

### Consecuencias a tener en cuenta en función de daños humanos

IMPACTO	DAÑOS
Insignificante	Rozaduras, magulladuras...no se requiere asistencia médica.
Menor	Contusiones, torceduras...Recuperación < 1 semana
Moderado	Heridas, esguinces, roturas...Recuperación 1-6 semanas.
Alto	Hospitalización y/o recuperación > 6 semanas.
Catastrófico	Muerte, lesiones medulares, produce incapacidad permanente.

## 8.2.3 Evaluación del riesgo

La evaluación del riesgo es la fase del proceso donde se comparan los resultados del análisis del riesgo con los criterios del riesgo.

- Los riesgos que directamente aceptamos y que gestionamos con las medidas rutinarias.
- Los riesgos que con un tratamiento adecuado podríamos aceptar
- Los riesgos que directamente no aceptamos y deseamos.

### Nivel de riesgo

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS				
	Insignificante	Menor	Moderado	Mayor	Catastrófico
Casi seguro	Alto	Alto	Extremo	Extremo	Extremo
Probable	Moderado	Alto	Alto	Extremo	Extremo
Posible	Bajo	Moderado	Alto	Alto	Extremo
Improbable	Bajo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
Raro	Bajo	Bajo	Moderado	Alto	Alto

- **Riesgo Extremo:** No es asumible.
- **Riesgo Alto:** Exige acción inmediata aun siendo alto su coste.
- **Riesgo Moderado:** Exige medidas adicionales que deben quedar claramente recogidas y temporizadas, especificando perfectamente las responsabilidades.
- **Riesgo Bajo:** Se gestiona por los procedimientos de rutina.





## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8.3 TRATAMIENTO DEL RIESGO

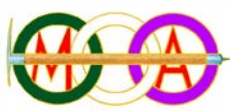
El tratamiento del riesgo conlleva la modificación del riesgo, a fin de reducirlos, eliminarlos o incluso aumentar alguno si se considera necesario.

#### 8.3.1 Medias de tratamiento del riesgo

- Aumentar el riesgo; si la actividad está excesivamente controlada, no facilita la obtención de determinados beneficios y puede suponer un aburrimiento.
- Eliminarlo o reducirlo:
  1. Eliminar la fuente del riesgo.
  2. Evitar el riesgo, adoptando medidas que no permitan su materialización.
    - . Decisión de no iniciar o continuar con la actividad (Alternativas)
    - . Cambiar los itinerarios.
    - . Modificación de técnicas.
    - . Retrasarlo temporalmente.
  3. Modificar la probabilidad.
    - . Formación del personal.
    - . Instrucciones a los participantes.
    - . Aplicación de normas y procedimientos operativos.
    - . Supervisión.
    - . Controles técnicos.
    - . Procedimientos de control de procesos y evaluación.
    - . Revisión formal de los requisitos, especificaciones, proyectos y operaciones.
    - . Mantenimiento preventivo.
    - . Mejoras en las infraestructuras.
  4. Cambiar las consecuencias.
    - . Planes de contingencia.
    - . Usos de equipos de protecciones individuales y colectivas.
    - . Minimizar la exposición a fuentes de riesgo.
    - . Separación o reasignación de la actividad.
    - . Reasignación de los recursos.
  5. Transferir el riesgo, cuando hay participación de un tercero que asume o comparte una fracción del riesgo.
    - . Formalizar contratos.
    - . Asegurar actividades.
    - . Asociarse.
    - . Subcontratar.
  6. Retener el riesgo, a partir de una decisión informada. Este implica que existe un riesgo residual, tolerable, y que debe ser aceptado por todos.

#### 8.3.1 Plan de tratamiento del riesgo

- Tener normas y procedimientos escritos para las actividades habituales.
- Reconocer las zonas siempre que sea posible.
- Enseñar y realizar las actividades de forma progresiva.
- Conocer en lo posible al personal participante.
- Desarrollar y favorecer una cultura de seguridad.
- Emplear estilos de liderazgo apropiados.
- Contar con el personal más preparado y los ratios adecuados para cada actividad.
- Supervisar el estado del equipo.
- Ensayar.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8.4 CALIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las actividades al aire libre no están exentas de riesgo, sobretodo en relación a los deportes de montaña que, intrínsecamente su propia naturaleza, van acompañados de un riesgo casi incalculable.

#### 8.4.1 Fundamento de la diligencia organizativa

En el fundamento de la “*diligencia debida*” Montañeros de Aragón establece en la organización de sus actividades:

- Ofertar la actividad a socios.
- Cubrir la ficha de inscripción de la actividad, consentimiento informado y pago de la actividad e inclusión en la lista de actividad.
- Asegurar a los participantes con un seguro de asistencia sanitaria, accidentes y rescate (aunque no sea obligatorios)
- Asegurar a los organizadores con un seguro de responsabilidad civil.
- Planificar correctamente la actividad según los parámetros básicos de diligencia (Ficha 1) y la ficha 9, plantilla de Estudio de la Actividad.

**Es importante ofrecer a los participantes una adecuada información sobre el modo de desarrollo de la actividad.**

El cumplimiento de los anteriores extremos determinará lo que se conoce como “Pauta de Valoración de la Conducta Debida”. Se trata de elementos fundamentales para poder llevar a cabo un evento deportivo con la mayor seguridad posible y una correcta diligencia, con la finalidad de eliminar, dentro de lo que cabe teniendo en cuenta el **tipo de actividad** que estamos tratando, los riesgos previsibles.

Entre los medios y medidas de seguridad necesarias para asegurar el buen desarrollo de la actividad, existe la correcta transmisión de la información de la actividad y como se transmite esa información. Debe ser sencilla y clara, perfectamente comprensible sin lugar a dudas de sus características.

#### 8.4.2 Valoración de la dificultad

Con este fin se crea una calificación de la ruta basado el **Método de Información De Excursiones de Montaña Segura**.

**1º Severidad del medio natural**  (5 puntos)

**2º Orientación en el itinerario**  (5 puntos)

**3º Dificultad en el desplazamiento**  (5 puntos)

**4º Cantidad de esfuerzo necesario**  (5 puntos)

Se añade un 5º punto de Desnivel

**5º Desnivel**  (5 puntos)

En una escala de 25 puntos (5 puntos por información de valoración)

FÁCIL	de 1 a 5 puntos
MODERADA	de 6 a 10 puntos
POCO DIFÍCIL	de 11 a 15 puntos
DIFÍCIL	de 16 a 20 puntos
MUY DIFÍCIL	de 21 a 25 puntos

Proporcionando una clara lectura de la dificultad de la ruta que se interpreta por cualquier persona que no esté familiarizada con las actividades al aire libre y su desconocimiento, ante la obligación de informar sobre los riesgos y no achacar falta de diligencia por la organización y el monitor.

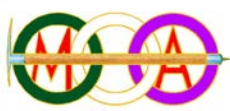


## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8.4.3 Graduación de la dificultad

	Graduación	Descripción
	<b>F</b> (Fácil) 1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye rutas con desniveles bajos (no superiores a +150 m).</li> <li>• Caminos y cruces bien definidos y señalizado el itinerario.</li> <li>• Distancias recorridas no superiores a 5 Km.</li> <li>• Carreteras y pistas.</li> <li>• Tiempo de marcha hasta 2 h.</li> </ul>
	<b>M</b> (Moderado) 6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye rutas con desniveles no superiores a +500 m.</li> <li>• Sendas o señalización que indica la continuidad.</li> <li>• Distancias recorridas no superiores a 15 Km.</li> <li>• Caminos de herradura con diversos firmes.</li> <li>• Tiempo de marcha hasta 4 h.</li> </ul>
	<b>PD</b> (Poco Difícil) 11-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye rutas con desniveles no superiores a +1.100 m.</li> <li>• Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales.</li> <li>• Distancias recorridas no superiores a 18 Km.</li> <li>• Sendas escalonadas o terrenos irregulares.</li> <li>• Tiempo de marcha hasta 6 h.</li> </ul>
	<b>D</b> (Difícil) 16-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye rutas con desniveles no superiores a +1.300 m.</li> <li>• Exige la identificación fuera de traza.</li> <li>• Distancias recorridas no superiores a 20 Km.</li> <li>• Tramos con pasos que requieren el uso de manos.</li> <li>• Tiempo de marcha 6-10 h.</li> </ul>
	<b>MD</b> (Muy Difícil) 21-25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye rutas con desniveles superiores a +1.300 m.</li> <li>• Exige la identificación fuera de traza salvando obstáculos.</li> <li>• Distancias recorridas superiores a 20 Km.</li> <li>• Requiera pasos de escalada II hasta III+ (Clavijas, Cadenas...).</li> <li>• Tiempo de marcha más de 12 h.</li> <li>• Se requieren muchos conocimientos técnicos.</li> </ul>



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 8.5 COMUNICACIÓN Y CONSULTA

La comunicación y consulta son elementos importantes en el proceso de gestión del riesgo. Toda documentación elaborada en las fases anteriores es una ayuda inestimable.

Una vez al mes la junta deportiva, compuesta por el presidente deportivo y los monitores, tendrá una reunión con el responsable de Prevención de Riesgos donde se analizarán las actividades programadas y se determinará la Ficha de Actividad (Para todos los niveles de dificultad) o el Plan de Actividad, Ficha 1. (Se requiere su aprobación. Nivel de dificultad 3 y 4)

### 8.6 SEGUIMIENTO Y REVISIÓN

Debemos comprobar si se producen cambios en el contexto definido, vigilar aquellos nuevos riesgos que puedan aparecer u otros que por el contrario pueden desaparecer, supervisar nuestro Plan de Prevención de Riesgos y ver si está funcionando si por el contrario, se están produciendo incidentes que nos obliga a tomar otras medidas.

Supervisar el sistema:

- . Los controles son efectivos.
- . Se identifican nuevos riesgos.
- . Se toman medidas cuando sea necesario corregir algo.
- . Ante nuevas situaciones se reevalúa

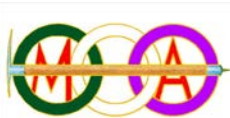
## 9. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD Y A LOS PARTICIPANTES

Ideario de autoprotección del participante:

1. El participante debe entender que accede a realizar la actividad propuesta de manera libre y voluntaria, aceptando ser miembro de una organización colectiva sin ánimo de lucro y no como cliente de un servicio remunerado.
2. el participante fundamentalmente debe tener la convicción de que la actividad propuesta por la organización se ajusta a sus deseos y sus posibilidades.
3. el participante se informará debidamente sobre las características de la actividad propuesta, prestando especial atención a la información ofrecida por la organización y las medidas de seguridad propuestas o dispuestas por la misma.
4. el participante atenderá y acatará en todo momento las indicaciones de los responsables de la actividad, entendiendo que su misión es básicamente conseguir una actividad segura - así mismo, el participante comprende su responsabilidad en caso de no seguir las indicaciones de los responsables.
5. siendo esta una actividad colectiva organizada, el participante deberá colaborar con los responsables y ayudar al resto de los participantes cuando le sea requerido.

Ficha de la actividad:

- Nombre y referencias geográficas.
- Calificación de la actividad.
- Descripción somera de la actividad.
- Valoración MIDE.
- Tracks de la ruta, mapa y perfil de desniveles.
- Medidas de seguridad a adoptar.
- Listado de equipo y medios necesarios.
- Hora de salida, hora prevista de llegada y tiempo aproximado de la actividad.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

Protocolo de charla de seguridad:

- Denominación de la actividad.
- Valoración MIDE.
- Recomendaciones.
- Descripción somera de la actividad.
- Información meteorológica para la jornada.
- Ficha de la actividad.

### 10. LOS RESPONSABLES DE LAS ACTIVIDADES

**Responsables de ruta (guías benévolos):**

Deberá prevalecer el trinomio, **Planifica, Equipa, Actúa.**

Los responsables de la ruta, en función de los riesgos manifestados durante el desarrollo de la actividad, tienen la facultad última de dar por finalizada la misma, organizando el regreso de la manera más segura posible.

En el caso de malestar de un-os participante-s, y en función de las características de la ruta y el grupo, los responsables valorarán la posibilidad de que uno de ellos inicie el regreso con los afectados, debiendo tomar las medidas compensatorias para el perfecto control de los dos grupos. en caso de una emergencia, los responsables valorarán la posibilidad de:

- actuar por sus propios medios, conocimientos y experiencia.
- solicitar ayuda externa, tanto para asesoramiento como para intervención, utilizando el protocolo 112.

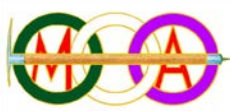
En ningún caso los responsables de la ruta abandonarán a persona alguna, hasta que se haga cargo de la misma el servicio que interviniera al rescate si fuese necesario - en caso de encontrarse con persona o grupo ajeno que necesitase ayuda, los responsables valorarán como prestar la ayuda necesaria, siempre sin poner en riesgo a su propio grupo.

**Coordinador externo:**

Es la figura responsable que participa en la organización de la ruta sin asistir a la misma, teniendo que permanecer en disposición de comunicación, en la medida de lo posible, con los guías, asistiendo a las posibles demandas de información o asesoramiento de los mismos, o, si llegase el caso, sirviendo de interlocutor con los servicios de emergencias, familiares y medios de comunicación. Debe de ser conocedor de todos los pormenores de la ruta organizada y tener a su alcance toda la información sobre la misma (fichas de control). La persona ideal como coordinador externo, es un responsable de ruta habitual de la entidad. En caso de accidente, el coordinador externo informará, lo más rápidamente posible, al responsable del Montañeros de Aragón y en caso de incidente de importancia, el informe se emitirá a lo largo de la semana posterior.

### 11. LA FORMACIÓN DE LOS RESPONSABLES DE LAS ACTIVIDADES

- 1) seguridad jurídica
- 2) prevención de riesgos
- 3) método MIDE y MAPA
- 5) cursos Montaña Segura. <http://montanasegura.com/>
- 6) guiado de actividades colectivas
- 7) orientación y cartografía digital
- 8) primeros auxilios y botiquín
- 9) meteorología
- 10) equipamiento
- 11) técnicas básicas de seguridad
- 12) protocolo 112
- 13) cursos y capsulas formativas de la Escuela Española de Alta Montaña



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 12. INCIDENCIAS Y PLAN DE EMERGENCIA

Podemos considerar una primera clasificación de las emergencias en función de la gravedad y el nivel inicial de respuesta exigido, definida por la siguiente escala:

#### **-Incidentes menores. Grado 1**

Se solucionan con facilidad por el propio responsable sobre el terreno y no requieren de la prestación de primeros auxilios. No exige la activación del Comité de Emergencias.

#### **-Emergencias leves. Grado 2**

Accidentes leves que requieren la prestación de primeros auxilios, o situaciones que producen interferencias mínimas en el desarrollo normal de la actividad. Puede recibirse ayuda pero no es necesaria la activación del Comité de Emergencias.

#### **-Emergencias críticas. Grado 3**

Accidentes graves o incidentes críticos que pueden repercutir de alguna forma directa o indirecta sobre los responsables de la actividad o en nuestros programas. Exige un apoyo por parte de la organización, por lo que es necesaria la activación del Plan de Emergencias.

#### **-Emergencias catastróficas. Grado 4**

Todo aquel accidente con resultado de lesiones irreversibles o muerte. Exige la activación del Plan de Emergencias.

### 12.1 DURANTE EL ACCIDENTE

#### 11.1.2 Primeras valoraciones

1. Evaluación del estado general del accidentado.
2. Ver si está consciente y orientado o por el contrario ha perdido el conocimiento.
3. Revisar si ha tenido alguna lesión óseo-muscular o herida. Evaluar si hay fractura (abierta o cerrada), imposibilidad de mover la articulación, heridas contusas, congelaciones, etc.
4. Ver si el accidentado puede tener autonomía de desplazamiento.
5. En todo caso protegerle y abrigarle.

#### 12.1.3 Primeros auxilios

1. Evitar que pierda calor con ropa y una manta térmica. Aislarlo todo lo que se pueda del frío (manta térmica).
2. Hidratarlo con bebidas calientes e isotónicas: evitar la deshidratación.
3. En caso de pérdida de conocimiento: elevar las piernas en plano declive por encima de la cabeza.
4. En caso de fractura: inmovilizarla lo antes posible. Evitar que se desplace la fractura.
5. En caso de herida: desinfectar y proteger con vendaje.
6. Si la herida es sugestiva de sutura: aplicar tiras de aproximación tras la desinfección y secado.

### 12.2 INSTRUCCIONES A SEGUIR POR MONITORES EN CASO DE ACCIDENTE:

1. Auxiliar y proteger al accidentado.
2. Aplicar Primeros Auxilios.
3. Avisar lo antes posible al 061 o al 112 (rescate) dando información de lo ocurrido y facilitando datos.
4. Si no es posible contactar con protección civil avisar a la Guardia Civil al 062.
5. Si se está en alta montaña también se valorará avisar al guarda del refugio más cercano.
6. Si el caso se considera Grado 3 o Grado 4, se activa el Plan de Emergencias.

- .....(Nombres y teléfonos de avisos).

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

### 12.2.1 En Caso de Accidente de Federados

Estos son los pasos a seguir por todo federado ante un accidente como requisito indispensable para obtener la cobertura del mismo por la compañía aseguradora.

Pasos a seguir en caso de accidente:

1. Avisar, cuando sea necesario, a Protección Civil a uno de estos teléfonos 061 o **112** (rescate).
2. Avisar, siempre (en cuanto sea posible y con la licencia federativa vigente a mano) al teléfono de asistencia de Fiatc Mutua de Seguros **902 102 264** (24 horas), donde se le remitirá al Centro Médico más próximo o aquel que pueda ofrecerle mayor atención en función de lesión y sus circunstancias.
3. En caso de que desee ser atendido en un Centro no concertado, deberá llamar también al teléfono de asistencia de Fiatc para notificar el accidente. Deberá abonar la factura y solicitar un informe médico completo para proceder al reembolso de la factura. El personal del teléfono de asistencia le indicará cómo obtener dicho reembolso. El reembolso será el previsto en la categoría correspondiente según lo contemplado en el cuadro de garantías (Modalidad A, B, C y 2M).
4. En caso de siniestro en el extranjero, se debe actuar de igual modo, pero llamando al teléfono de asistencia internacional de Fiatc **+34 902 202 031** (24 horas), +34 915 949 624, + 34 932 001 819.
5. Desde este número le informarán y ofrecerán la asistencia más próxima y adecuada, así como los trámites necesarios para el traslado del accidentado o cualquier tipo de ayuda que pueda precisar como resultado del accidente.
6. Las prestaciones utilizadas en el extranjero son independientes en cuanto a capitales de las coberturas de Fiatc Mutua de Seguros en España.
7. Llamando de inmediato al teléfono de asistencia y siguiendo las instrucciones que le indiquen, se garantiza un rápido servicio médico, alternativas al mismo y resolución de posibles problemas que puedan surgir, ya sea en España o en el extranjero.

La declaración del siniestro debe efectuarse en **un plazo máximo de siete días** desde la ocurrencia del mismo.

Asistencia Nacional: **902 102 264**

24 h. y 365 días al año

Asistencia Extranjero: **00 34 902 202 031**

24 h. y 365 días al año

### 12.2.2. En Caso de Accidente de NO Federados y con seguro de un día del Club

Estos son los pasos a seguir por todo NO federado ante un accidente como requisito indispensable para obtener la cobertura del mismo por la compañía aseguradora.

Pasos a seguir en caso de accidente:

1. Avisar, cuando sea necesario, a Protección Civil al teléfono **061 o 112** (Rescate).
2. Avisar, siempre (en cuanto sea posible) al teléfono de asistencia de Fiatc Mutua de Seguros **902 102 264** (24 horas), donde se le remitirá al Centro Médico más próximo o aquel que pueda ofrecerle mayor atención en función de lesión y sus circunstancias.
3. Llamando de inmediato al teléfono de asistencia y siguiendo las instrucciones que le indiquen, se garantiza un rápido servicio médico, alternativas al mismo y resolución de posibles problemas que puedan surgir.

La declaración del siniestro debe efectuarse en **un plazo máximo de siete días** desde la ocurrencia del mismo.

**Asistencia Nacional: 902 102 264**

24 h. y 365 días al año.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### ANEXO I

#### BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

I	Analgésicos/Antiinflamatorios	Cantidad
	DICLOFENACO 50 mg, comprimidos	1 caja
	PARACETAMOL 1 gramo	1 caja

II	Pomadas/Spray	Cantidad
	POMADA CORTICOIDE	1 tubo
	FURACIN pomada	1 tubo
	VASELINA pomada	1 tubo
	CLORETILENO SPRAY	1 frasco

III	Antidiarreico/Antiemético/Digestivo	Cantidad
	OMEPRAZOL 40mgr. Oral	
	LOPERAMIDA 2mgr. (FORTASEC)	

IV	Oculares	Cantidad
	COLICURSI DEXAMETASONA	1 frascos
	OFTALMOWELL	1 frascos

V	Primeros Auxilios/Varios	Cantidad
	APOSITOS QUEMADURAS	
	APOSITOS HERIDAS	
	SUERO GLUCOSALINO	
	BETADINE	
	COMPRESAS ESTÉRILES	
	TIRAS DE APROXIMACIÓN (diferentes tipos)	
	VENDAS (varias medidas)	
	VENDA ELASTICA	
	TENSOPLAST	
	ESPARADRAPO	
	TIJERAS PEQUEÑAS	
	PINZAS	
	MANTA TERMICA	

### ANEXO II

PREVIAMENTE DE DAR ESTAS MECIDINAS **PREGUNTAR SI ES ALERGICO** a algún medicamento

- **VOLTAREN50** mgr: para dolores articulares, musculares y óseos
- **PARACETAMOL** 1 gramo: Para dolores de cabeza, fiebre o "gripe"
- **IBUPROFENO** 600mgr: para dolores en general.
- **FURACIN pomada**: Para QUEMADURAS de cualquier origen
- **CLORETILENO SPRAY**: golpes y pequeños traumatismos
- **OMEPRAZOL 40mgr. Oral**: Dolores de estomago, acidez, malas digestiones
- **FORTASEC**: Diarreas
- **COLICURSI DEXAMETASONA**: conjuntivitis por el sol (lleva corticoide)
- **OFTALMOWELL**: conjuntivitis leves





## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

### 12.3 PLAN DE EMERGENCIAS:

Se dispondrá de un documento **Ficha 8**, que una vez cumplimentado, se proporcionará una copia a todo el personal con responsabilidad en la actividad, así como a una persona de contacto del club de Montañeros de Aragón. La información que aquí se detalla ayuda a una respuesta inicial en situación de emergencia.

## 13. DOCUMENTACIÓN

### 13.1 FICHA DE ACTIVIDAD. Ficha 1

La ficha de actividad se cumplimentará siempre y se realizará previa a la actividad siendo accesible a todos los participantes. Deberá recoger:

- Nombre y referencias geográficas.
- Calificación de la actividad.
- Descripción somera de la actividad.
- Valoración MIDE.
- Tracks de la ruta, mapa y perfil de desniveles.
- Medidas de seguridad a adoptar.
- Listado de equipo y medios necesarios.
- Hora de salida, hora prevista de llegada y tiempo aproximado de la actividad.

### 13.2 MEMORIA DE LA ACTIVIDAD. Ficha 2

- NUMERO DE PERSONAS APUNTADAS:
- NUMERO DE ASISTENTES:
- CLIMATOLIGIA:
- ¿TIEMPO EN EL RECORRIDO SEGÚN LO PREVISTO?:
- ¿MEDIO DE TRANSPORTE RESPONDE A LAS ESPECTAVITAS?:
- ¿ASISTENTES CON ALGÚN TIPO DE LESIÓN?:
- ¿DIFICULTADES EN EL DESPLAZAMIENTO?:
- ¿SE CUMPLIERON LOS OBJETIVOS PREVISTOS
- JUICIO PERSONAL:

### 13.3 FICHA RESPONSABLES. Ficha 3

Anverso:

- responsable 1
- responsable 2
- otros
- coordinador externo\*
  - a) nombre y apellidos
  - b) fecha de nacimiento
  - c) dirección
  - d) teléfono de contacto personal
  - e) teléfono de contacto en caso de necesidad
  - f) patologías (voluntario) \*

Reverso:

- Protocolo de guiado
  - 1) Antes de la partida

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

Una vez acomodados los participantes y antes de iniciarse el viaje, se realizará un recuento, repasando lista nominal y apuntando el resultado de la ficha de participantes.

#### 2) Durante el viaje

Uno de los responsables (guía benévolo) explicará las características de la ruta a realizar, haciendo especial énfasis en los riesgos de la misma según la valoración MIDE y el equipamiento mínimo necesario para realizar la actividad. Se repartirá la correspondiente hoja informativa si fuera necesario y se atenderán las preguntas al respecto. Se realizará el recuento previo de los participantes que deseen realizar la actividad, anotando el resultado en el listado de participantes, en el reverso de la ficha de incidencias.

En el caso de detectar algún inconveniente psicofísico o de equipamiento en algún participante, el responsable se lo hará saber, determinando si llegase el caso, el impedimento para realizar la ruta, lo que se anotará convenientemente en la ficha de incidencias.

#### 3) En la parada de inicio

Si esta parada se tuviera que realizar en el borde de la carretera, los guías benévolos serán los primeros en bajar del autobús para controlar el descenso de personas y equipajes, atendiendo a los riesgos que hubiera presentes. Los guías benévolos con chalecos reflectantes, se colocarán en ambos extremos del autobús, atendiendo a la circulación de tráfico y evitando que los participantes interfieran con vehículos en marcha.

#### 4) Al inicio de la actividad

Una vez formado el grupo y fuera de la carretera, se realizará el recuento de los participantes que inicien la actividad, comprobando y anotando el resultado en la lista de participantes.

#### 5) Durante la actividad

La posición del responsable de cabeza puede variar desde la misma cabeza de la marcha hacia algunas posiciones más retrasadas, con objeto de controlar la posible disgregación del grupo, siempre sin perder de vista la cabeza del mismo, pudiendo contactar con la misma por medio de su voz.

El ritmo de la marcha será proporcional a la intensidad de la ruta y a la capacidad de los participantes menos adaptados, por lo que los responsables vigilarán la respuesta física de los participantes a lo largo de toda la ruta, adaptando convenientemente el ritmo de la actividad.

La posición del responsable de cola será al final del grupo, controlando los posibles rezagados y contactando si es necesario con el responsable de cabeza para detener o reducir el ritmo de la marcha.

La comunicación entre los dos responsables estará posibilitada mediante emisoras y con el coordinador externo y los servicios de emergencia mediante telefonía móvil.

La dirección de la actividad, será controlada por el responsable de cabeza mediante la comprobación, con GPS o brújula, los tracks o rumbos fijados en la ficha de la actividad. La dirección de la actividad podrá modificarse, a criterio de los responsables, en función de las posibles alteraciones producidas en la ruta. Si la modificación en la dirección de ruta supone una variación importante, esta debe de ser comunicada al coordinador externo y en el caso que la comunicación con este no fuese posible, debe de ser comunicado al 112.

Una vez en marcha y al menos durante las paradas preparadas para la recuperación física y reagrupamiento del grupo, se realizarán los recuentos pertinentes.

6) Al finalizar la actividad La actividad se da por parcialmente finalizada al regresar al punto de transporte. En este punto se realizará otro recuento de participantes.

Si durante el regreso se realiza una parada, se volverá a realizar el recuento pertinente. La actividad se da por finalizada al regreso del punto de partida.

Una vez finalizada la actividad, se preguntará a los participantes si desean exponer alguna particularidad sobre la seguridad, lo que se hará constar en la ficha de incidencias. Hay que recordar que el control y estadística de los incidentes es un aspecto fundamental de la gestión preventiva.

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

#### 13.4 FICHA DE PARTICIPANTES. Ficha 4

Anverso:

- a) nombre y apellidos
- b) fecha de nacimiento
- c) dirección
- d) teléfono de contacto personal
- e) teléfono de contacto en caso de necesidad
- f) patologías (voluntario)
- g) datos del tutor si es menor

Reverso:

Declaración del participante

- 8 Haber recibido la información pertinente sobre las características de la actividad en la que me inscribo, riesgos, recomendaciones y medidas de seguridad establecidas por la organización.
- 9 Estar en las condiciones, físicas, psíquicas, necesarias para la práctica de la actividad en la que me inscribo.
- 10 Asumir que, debido a las características propias de la actividad, no puede estar exenta de riesgo alguno.
- 11 Comprometerme a acatar las decisiones tomadas por parte de los responsables dispuestos por la organización.
- 12 Entender que, si por su decisión no acatase las decisiones de los responsables dispuestos por la organización, esta no puede conceptuarme como integrante de la actividad a la que me inscribo.

#### 13.5 FICHA DE INCIDENCIAS Y LISTADO DE PARTICIPANTES. Ficha 5

Anverso:

- a) nombre y apellidos de los participantes
- b) teléfono de los participantes
- c) fecha y denominación de la actividad
- d) contacto del coordinador externo

Reverso:

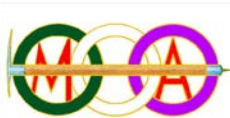
- 1) contactos de emergencias (112, empresa de transporte...)
- 2) espacio en blanco para redactar aquello que considere oportuno el responsable, siempre desde el punto de vista de la seguridad.

Aún en el caso de que los responsables de la actividad no estimasen que hubiera ocurrido ningún incidente, al finalizar la ruta se preguntará a los participantes si quieren anotar alguna incidencia, siempre respecto a la seguridad.

#### 13.6 FICHA DEL MENOR. Ficha 6

Esta ficha está propuesta para actividades en las que los menores participantes no estén acompañados por su tutor.

Se proporcionará información suficiente a los padres o tutores sobre la naturaleza y riesgos asociados a la actividad. Los padres o tutores pueden dar su consentimiento informado después de haber considerado estos riesgos y de haber tenido la posibilidad de solucionar cualquier duda antes de la actividad.



## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Revisión  
Fecha: 23 Abril de 2020

Anverso:

- a) actividad
- b) nombre y apellidos
- c) DNI
- d) fecha de nacimiento
- e) tutor
- f) dirección
- g) teléfonos
- h) email
- i) contacto de urgencia
- j) patologías

Reverso:

- 1) consentimiento del tutor

### 13.7 FICHA DE EQUIPOS Y MEDIOS COLECTIVOS DISPUESTOS POR LA ENTIDAD. Ficha 7

Anverso:

- a) EPIs
- b) material
- c) botiquín

Los listados a) y b), deberán contener los datos suficientes para identificación del producto. La documentación de cada producto, obtenida por el fabricante, estará convenientemente archivada para que pueda ser objeto de auditoría.

La ficha del botiquín deberá hacer mención al modelo, y al igual que los listados anteriores, el contenido será motivo de documentación aparte.

Reverso:

- 1) protocolo de emergencia

Los responsables de la ruta, en función de los riesgos manifestados durante el desarrollo de la actividad, tienen la facultad última de dar por finalizada la misma, organizando el regreso de la manera más segura posible.

En el caso de malestar de un-os participante-s, y en función de las características de la ruta y el grupo, los responsables valorarán la posibilidad de que uno de ellos inicie el regreso con los afectados, debiendo tomar las medidas compensatorias para el perfecto control de los dos grupos. en caso de una emergencia, los responsables valorarán la posibilidad de:

- actuar por sus propios medios, conocimientos y experiencia.
- solicitar ayuda externa, tanto para asesoramiento como para intervención, utilizando el protocolo 112.

En ningún caso los responsables de la ruta abandonarán a persona alguna, hasta que se haga cargo de la misma el servicio que interviniera al rescate si fuese necesario - en caso de encontrarse con persona o grupo ajeno que necesitase ayuda, los responsables valorarán como prestar la ayuda necesaria, siempre sin poner en riesgo a su propio grupo.

### 13.8 PLAN DE EMERGENCIA. Ficha 8

El Plan de Emergencia se centra en las **actuaciones** que se deben llevar a cabo en caso de emergencias en una situación de actividad al aire libre, para la utilización óptima de los medios. Ello ha comportado previamente una identificación y análisis de los riesgos, imprescindible para una correcta implantación del plan de emergencia.

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

### 13.9 ESTUDIO DE LA ACTIVIDAD. Ficha 9

**“Planificar correctamente la actividad según los parámetros básicos de diligencia”.** Recogemos en este punto y con esta ficha los fundamentos de *Montaña Segura*:

**Planificar** debe ser siempre el **primer paso de nuestra actividad**. No debería ser una carga o algo que hagamos con pocas ganas: es la **primera toma de contacto con la actividad, el momento inicial de empezar a imaginarla y, por lo tanto, disfrutarla**. Planificar una actividad es **también un proceso educativo**, en el que deberíamos **implicar a los que menos saben** o a los que nos van a acompañar. [¿Sabes dónde puedes informarte para preparar una ruta?](#)

Este paso, que debemos hacerlo preferiblemente en casa, nos permitirá hacernos una idea mental de lo que nos vamos a encontrar:

1. **Escogeremos una actividad**:, evitando improvisar. **Calcularemos y/o buscaremos los datos básicos** de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas.
2. **Consultaremos la predicción meteorológica y las condiciones de la montaña**: ¿me va a llover? ¿cuál será la temperatura mínima? ¿queda nieve en el recorrido? ¿cómo van los caudales?...
3. **Prepararemos un plan alternativo**: por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
4. **Dejaremos aviso** de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado seguir: para facilitar que salte la alarma si algo nos sucede y no podemos regresar por nuestros propios medios.

## 14. PROTOCOLOS

### 14.1 PROTOCOLO DE GUIADO

#### 1) Antes de la partida

Una vez acomodados los participantes y antes de iniciarse el viaje, se realizará un recuento, repasando lista nominal y apuntando el resultado de la ficha de participantes.

#### 2) Durante el viaje

Uno de los responsables (guía benévolo) explicará las características de la ruta a realizar, haciendo especial énfasis en los riesgos de la misma según la valoración MIDE y el equipamiento mínimo necesario para realizar la actividad. Se repartirá la correspondiente hoja informativa si fuera necesario y se atenderán las preguntas al respecto. Se realizará el recuento previo de los participantes que deseen realizar la actividad, anotando el resultado en el listado de participantes, en el reverso de la ficha de incidencias.

En el caso de detectar algún inconveniente psicofísico o de equipamiento en algún participante, el responsable se lo hará saber, determinando si llegase el caso, el impedimento para realizar la ruta, lo que se anotará convenientemente en la ficha de incidencias.

#### 3) En la parada de inicio

Si esta parada se tuviera que realizar en el borde de la carretera, los guías benévolos serán los primeros en bajar del autobús para controlar el descenso de personas y equipajes, atendiendo a los riesgos que hubiera presentes. Los guías benévolos con chalecos reflectantes, se colocarán en ambos extremos del autobús, atendiendo a la circulación de tráfico y evitando que los participantes interfirieran con vehículos en marcha.

#### 4) Al inicio de la actividad

Una vez formado el grupo y fuera de la carretera, se realizará el recuento de los participantes que inicien la actividad, comprobando y anotando el resultado en la lista de participantes.

	<b>PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS</b>	<b>Revisión</b> <b>Fecha: 23 Abril de 2020</b>
---	--	---

#### 5) Durante la actividad

La posición del responsable de cabeza puede variar desde la misma cabeza de la marcha hacia algunas posiciones más retrasadas, con objeto de controlar la posible disgregación del grupo, siempre sin perder de vista la cabeza del mismo, pudiendo contactar con la misma por medio de su voz.

El ritmo de la marcha será proporcional a la intensidad de la ruta y a la capacidad de los participantes menos adaptados, por lo que los responsables vigilarán la respuesta física de los participantes a lo largo de toda la ruta, adaptando convenientemente el ritmo de la actividad.

La posición del responsable de cola será al final del grupo, controlando los posibles rezagados y contactando si es necesario con el responsable de cabeza para detener o reducir el ritmo de la marcha.

La comunicación entre los dos responsables estará posibilitada mediante emisoras y con el coordinador externo y los servicios de emergencia mediante telefonía móvil.

La dirección de la actividad, será controlada por el responsable de cabeza mediante la comprobación, con GPS o brújula, los tracks o rumbos fijados en la ficha de la actividad. La dirección de la actividad podrá modificarse, a criterio de los responsables, en función de las posibles alteraciones producidas en la ruta. Si la modificación en la dirección de ruta supone una variación importante, esta debe de ser comunicada al coordinador externo y en el caso que la comunicación con este no fuese posible, debe de ser comunicado al 112.

Una vez en marcha y al menos durante las paradas preparadas para la recuperación física y reagrupamiento del grupo, se realizarán los recuentos pertinentes.

#### 6) Al finalizar la actividad

La actividad se da por parcialmente finalizada al regresar al punto de transporte. En este punto se realizará otro recuento de participantes.

Si durante el regreso se realiza una parada, se volverá a realizar el recuento pertinente. La actividad se da por finalizada al regreso del punto de partida.

Una vez finalizada la actividad, se preguntará a los participantes si desean exponer alguna particularidad sobre la seguridad, lo que se hará constar en la ficha de incidencias. Hay que recordar que el control y estadística de los incidentes es un aspecto fundamental de la gestión preventiva.

### 14.2 PROTOCOLO DE CHARLA DE SEGURIDAD

Se realizará por uno de los responsables de la actividad justo antes de comenzar la actividad propiamente dicha.

El responsable se presentará a sí mismo y a su compañero, explicando cuáles son sus funciones en la actividad.

El responsable repasará los conceptos marcados en la ficha para la actividad propuesta. Además informará sobre la meteorología esperada en la zona de actividad.

El responsable preguntará si hay alguna duda sobre la información emitida, si la hubiera dará contestación a la misma.

La inversión de tiempo estimada en la charla es de diez minutos.

Si los responsables observasen, en algún participante, cualquier inconveniente psicofísico, material o de equipamiento se lo harán notar de inmediato. Si no pudiese solventarse, los responsables valorarán la importancia del mismo para el desarrollo seguro de la actividad, tanto personal como colectivo, llegando incluso a informar al participante de que debiera desistir de realizar la actividad propuesta. Si llegado el caso, el participante optara por realizar la actividad, se le comunicará que de hacerlo será bajo su responsabilidad, no estando amparado por la organización, lo que se hará constar debidamente en la ficha de incidencias.