

# RECOMENDACIÓNS BÁSICAS PARA O SENDEIRISMO E O MONTAÑISMO

Como socia/o do club pedímosche que leas isto con atención, tanto para as túas actividades como si ves ás organizadas polo club:

**Unha parte importantísima do éxito dunha saída á montaña ou de sendeirismo é o traballo previo.**

## Antes de saír:

- Estuda o percorrido con antelación e adecúa o roteiro ao estado físico do mais feble do grupo (coñece ao grupo), ten en conta posibles atrancos, rutas alternativas, ...
- Moito ollo cando consultes as rutas en wikiloc ou outras fontes pouco fiables, hai que contrastar fontes para coñecer o estado dos camiños, perigos, os cambios segundo a época do ano, ... ten en conta que a gran maioría dos roteiros, incluídos os homologados, teñen grandes deficiencias de mantemento.
- Calcula as distancias, os desniveis e os tempos estimados.
- Consulta a meteoroloxía en diferentes páxinas e anticipa o peor dos escenarios (excesiva calor, frío, vento, chuvía, neve, tormenta eléctrica, ...)
- Informa a alguén do que vas facer, horario de chegada e que avise ao 112 en caso de que non chegues.



## Durante o roteiro:

- Utiliza material adecuado (botas, roupa, bastóns). O calzado é fundamental, **unhas boas botas daranche seguridade** en terreos desfavorables, evitarán que esvares, torzas o nocello e outras lesións, á parte de evitar que molles os pés.
- Protéxete do Sol (gorra, lentes e crema solar).
- Leva alimento e auga suficiente as fontes poden estar secas ou non ser potable; usa pastillas potabilizadoras se fora preciso.
- Leva botiquín de primeiros auxilios (e aprende a facelos) con utensilios para limpar e curar feridas, inmovilizar pes, pernas ou brazos, manta térmica e analxésicos. Lembra que é para uso persoal, só un médico pode prescribir medicamentos.
- Non cargues a mochila con cousas inútiles, nin leves nada colgando no seu exterior; garda todo dentro.
- Leva sempre contigo mapa e compás (e aprende a usalos).
- Ten moita precaución, **non corras riscos inútiles por facer un cumio**, pasos complicados, barrancos, ... sé prudente, é mellor dar volta que arriscar.
- Sae cedo e leva conta do tempo de chegada, con marxe suficiente para que non se che faga de noite.
- Respecta a vida animal, a flora e o patrimonio, camiña sen dar berros e actúa sempre educadamente cos veciños.
- Leva o lixo contigo (incluído os panos de papel) e deixa o lugar igual ou mellor do que o atopaches.
- Non te separes nunca do grupo, en caso de facelo, avisa sempre, aínda que sexa para unha parada breve.
- Se a saída non é organizada polo club, podes contratar os servizos dun guía que fará mais segura e proveitosa a túa actividade.

## Ante un accidente:

- Segue o protocolo PAS (Protexer, avisar, socorrer). Protexer, tanto á persoa accidentada como ao resto dos participantes garantindo a seguridade de todos. Avisa ao 112. Socorrer, aplicando os primeiros auxilios e seguindo os consellos do 112.
- Infórmate como debes actuar en caso de accidente se tes a licenza federativa: <https://fedgalmon.gal/accidente/>



## Despois do roteiro:

- Analiza que é o que che sobrou e que che faltou na mochila, si o calzado e mais a roupa eran as adecuadas, si foron suficientes auga e comida, ...
- Analiza si a ruta foi demasiado dura, si cumpriches os tempos, descansos, ...
- Saca conclusións para as seguintes veces.

Se en vez de sendeirismo falamos de **montañismo estival** o traballo previo debe ser moito máis exhaustivo e os coñecementos e a experiencia maiores porque os perigos aos que nos afrontamos tamén o son. Neste caso o material técnico é imprescindible (calzado, roupa, bastóns, ...), e deberemos ter presente que a meteoroloxía será máis imprevisible. Se falamos de **montañismo invernal** xa non abonda cunha boa planificación, senón que debemos contar con cursos especializados (montañismo invernal, nivoloxía, progresión, autorescate e aludes).

