

CONSEJOS GENERALES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR UNA SALIDA

- Planifica tu actividad con información adecuada (mapas, libros, reseñas, etc...). Una aplicación informática muy útil en la actualidad es [Wikiloc](#), donde puedes descargar itinerarios similares, o incluso el mismo que tienes pensado, realizado por otra persona. Así puedes usar tu móvil de GPS y en caso de pérdida seguir la ruta de forma fidedigna.
- Procura conocer con antelación el medio en que te vas a mover. Si es la primera vez que lo haces contrata un guía o hazte acompañar por alguien más experto. O al menos por alguien que ya lo conozca. No es lo mismo el entorno de bosque, que el herboso, que el kárstico o la montaña nevada. Cada cual tiene sus condicionamientos y peligrosidad. Aunque la peligrosidad aumenta por lo general en invierno mucha precaución con el otoño cuando la hojarasca cubre las simas por ejemplo en el karst.
- Ir solo a la montaña es una opción personal, pero incrementa notablemente los problemas en caso de accidente, cansancio o pérdida de la orientación. El grupo mínimo aconsejable es de tres componentes. En caso de accidente, mientras uno acompaña al accidentado el otro va a buscar ayuda.
- No empieces la actividad tarde y planifica el horario con un margen de seguridad adecuado al más lento del grupo. A la montaña se sale pronto. En caso de problemas tienes más horas de luz para resolver.
- Comunica dónde vas y los detalles de tu actividad a alguien cercano: punto de partida exacto y objetivo de tu salida. Déjalo por escrito. Tus allegados por lo general no están familiarizados con los nombres de montaña.
- Infórmate de la predicción meteorológica. En [Aemet](#) por ejemplo tienes la predicción incluso por horas. Conviene darle un último vistazo antes de salir o la noche anterior.
- Asegúrate de que llevas un equipo adecuado a la actividad que realizas y procura mantenerlo siempre en buenas condiciones. No descuides la suela de tus botas (el agarre), no olvides alguna protección aunque sea ligera para la lluvia que puede hacer descender tu calor corporal de forma rápida. Recuerda que siempre es preferible que sobre en la mochila a que falte.
- Mete en tu mochila suficiente agua para la ruta completa así como algo de comida de emergencia al menos (chocolate, frutos secos o energizantes).
- Otros elementos que no deben faltar serían una frontal, y muchos montañeros llevan una manta térmica. Independientemente de la predicción meteorológica.
- No sobrestimes tus posibilidades. Elige una actividad acorde con tu nivel físico y técnico. En la montaña más que en ninguna otra actividad la experiencia se adquiere de forma gradual y el medio se puede convertir de forma rápida en hostil.
- [Fedérate](#) a través de alguno de los [clubes de montaña](#) y así obtendrás conocimientos sobre cómo moverte en el medio y técnicas para aumentar tu seguridad. De la mano de la [Escuela Bizkaina de Alta Montaña](#) tendrás acceso a toda la formación que requieras.
- Lleva teléfono móvil y comprueba que la batería está totalmente cargada antes de iniciar la actividad. Incluso si la actividad es larga lleva batería y conector de reemplazo. Cierra antes de salir al monte las aplicaciones que consumen más batería.
- Lleva en el móvil la aplicación [Alpify](#) (Safe365Alpify) que te permite dar tu ubicación exacta a los servicios de emergencia en caso de accidente pulsando un botón.

- Mantén tu localización activa en tu móvil, y en tu [Whatsapp](#) mantén tu última conexión y el doble click de visualización de los mensajes. En caso de urgencia sabrán cuando te has conectado por última vez.
- Cuando la nieve cubre la montaña se debe extremar más aún todas las precauciones anteriores e informarse del estado de la nieve y posibles aludes. A los consejos arriba citados hay que añadir otros específicos para la montaña invernal, pero nunca olvides que muchos accidentes se dan en las circunstancias a priori más sencillas, en los descensos o con un tropiezo.
- Finalmente, disfruta de este deporte y pasión, debiendo recordar siempre que la seguridad es la suma de la experiencia, la formación y la información.

FUENTE: Federación Vizcaína de Montaña / Bizkaiko Mendizale Federazioa