

PREPARACIÓN A LARGO PLAZO

● **Desarrollar las habilidades de montañismo**

- Se necesita para juzgar los peligros potenciales incluyendo la capacidad de leer un mapa. Saber que equipo llevar.

● **Aprender los principios básicos de primeros auxilios**

- Vías aéreas, Respiración y Circulación y la posición de recuperación.

● **Encontrar el equipo adecuado**

- Saber usarlo antes de salir!

PLANIFICACIÓN DE LA RUTA

● Recabar la mayor información posible sobre la ruta a subir.

● Trabaja a escala tiempo para tu salida, anticipando puntos críticos como riesgos de avalanchas, nivel de los ríos, horas de luz día.

● Luego Planifica la ruta incluyendo rutas de escape por si cambia el clima o hay problemas con tu cordada.

TU CORDADA

- Recabar la mayor información posible sobre la ruta a subir.
- Trabaja a escala tiempo para tu salida, anticipando puntos críticos como riesgos de avalanchas, nivel de los ríos, horas de luz día.
- Luego Planifica la ruta incluyendo rutas de escape por si cambia el clima o hay problemas con tu cordada.

LO QUE HAY QUE TENER

- **Usar calzado adecuado**
 - Si la suela está desgastada, el borde delantero o del talón están cortados o muy gastados, las botas son un peligro potencial.
- **La vestimenta debe ser colorida, abrigada, resistente al viento y al agua**
 - Siempre llevar ropa extra, mas gorro y guantes (incluso en verano)
- **Abriga los dedos de los pies – Usa un gorro**
 - Hasta el 70% del calor corporal se pierde a través de las zonas expuestas de la piel
- **Suficiente y abundante comida y bebida**
 - Para cada miembro de tu cordada.
- **Un mapa y una brújula**
 - Equipo esencial que debe ser llevado por la persona, no en la mochila!!
 - Saber exactamente dónde te encuentras, hace que todo tipo de decisión sea mucho más fácil, rápido y precisa.



Silbato

- Que funcione mojado. Aprenderse la señal de rescate.



Linterna Frontal

- Para cada miembro de tu cordada.



Un reloj confiable

- Al menos uno en la cordada!



Teléfono celular y GPS

- Son herramientas útiles pero no confiarse de ellos.
- Llevar pilas de repuesto.



Equipo esencial

- Casco para los escaladores.
- Piolets, crampones y saco de vivac para montañismo invernal.



Botiquín básico

- Al menos uno en la cordada!



Kit de supervivencia

- Ropa de repuesto para abrigarse y un refugio de emergencia ligero.
Asegurarse de tener un par de relojes en la cordada, y siempre empacar un poco de papel (preferiblemente resistente al agua) y un lápiz

ANTES DE SALIR

- Cargar tu teléfono celular
 - Llevar la batería completamente cargada.
- Chequear el informe meteorológico
 - Revisar mínimo 3 meteos, mejor 5! (revisar www.csme.cl y Meteo con NOAA)
- Alimentarse bien
 - Antes de salir. Cereales y carbohidratos liberan energía lentamente durante día.
- Deja tu plan de ruta
 - Antes de salir. Incluyendo los puntos de partida y llegada, horario estimado de regreso y detalles de contacto.

EN LA MONTAÑA

- Estar atento siempre al tiempo atmosférico
 - Durante el día chequea tu posición en el mapa, en caso de deterioro de la visibilidad.
- Atento a los síntomas de la hipotermia
 - Especialmente con mal tiempo. Desorientación, temblores, cansancio, palidez una pérdida de la circulación en la mano y dedos de los pies. Descarte de ropa vital.
- Mantenerse juntos
 - Permitir que el mas lento fije el ritmo.
- No sigas adelante
 - Si las condiciones cambian en tu contra. No es una desgracia dar marcha atrás, incluso si esto significa el fin de un viaje largamente preparado.

ENCONTRAR EL CAMINO

- **Imagínate la escena** traza tu ruta visualizandola.
- **Sigue mirando** mientras sigues avanzado.
- **¿Hasta qué punto?, ¿qué tan rápido?** Como regla, se camina 4 km por hora y 1 minuto por cada 10 mts. de subida.
- **No seas complaciente** lleva el mapa a mano, no en la mochila!
- **Mantén secciones pequeñas** navega en secciones de 500 mts. Para, chequea tu posición, ve a tu alrededor y avanza.
- **Recopilar detalles** recaba características; cruces de senderos, etc.
- **No entres en pánico** si las cosas parecieran que no funcionan. Toma tu tiempo y re chequea tu posición.

MAXIMIZA TU CELULAR (EN LUGARES CON O SIN SEÑAL)

- Mantener tu teléfono celular en una bolsa plástica.
- Si la señal es mala, permanecer quieto.
- Proteger el micrófono del viento.
- Batería complementaria cargada.
- Minimizar el tiempo de llamado.
- Programar los puntos de llamado.
- Comprobar la cobertura con todos los teléfonos del grupo.
- Considera llevar todos los teléfonos disponibles a un lugar más prominente para obtener señal.
- Intenta enviar un mensaje de texto.