



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

Comité de Seguridad en montaña.

Montañismo responsable

Iniciación al Montañismo invernal, reciclaje y actualización.

Con este título toma forma un programa de seguridad en montaña que queremos lanzar a comienzos de la temporada de invierno y hasta su primer tercio mientras existan participantes.

Este es un **periodo de mayor accidentabilidad en alta montaña**, bien por falta de adaptación al medio, al material, de destrezas invernales que hemos olvidado, impaciencia por realizar algunas actividades, finalmente el perfil del accidentado suele ser montañero principiante.

Queremos concienciar a los montañeros en diferentes **propuestas de seguridad en montaña**, además de reafirmar la formación en aspectos que se tiene demasiadas dudas cuando estamos iniciándonos en el montañismo invernal.



El primer contacto con el montañismo invernal de manos de un experto, es **determinante** en nuestro proceso de aprendizaje y posterior progresión.

Muchos montañeros que por diferentes causas, no pueden acceder a cursos de montañismo nivel 1 y 2, y sin embargo comienzan con estas salidas, necesitan bagaje y experiencia, en ocasiones este aprendizaje y vivencias es proporcionado por otros montañeros donde unos a otros se enseñan diferentes técnicas, con lo que la transmisión de información finalmente **llega adulterada**, en ocasiones mal realizada con procedimientos poco recomendables.



Formación, ideas generales:

El proyecto pretende proporcionar experiencias positivas que puedan realizar en una jornada, guiados por un profesor de la EAAM induciendo **buenas prácticas** en la realización del montañismo invernal.

Queremos romper con las cadenas de enseñanza que hacemos entre amigos, para dar una ligera idea de lo que es montañismo invernal, transmitiendo a nuestro amigo una enseñanza precaria y errónea.

No obstante, estas experiencias **no suplirán a ningún tipo de curso de iniciación**, ni de perfeccionamiento de montañismo, el objetivo es practicar un montañismo responsable, esto es:

- usando el material adecuado.
- usándolo con la técnica adecuada a cada circunstancia.
- aceptando:

- ◆ Las limitaciones que tiene nuestro material.
- ◆ Las limitaciones de nuestra condición física.
- ◆ Las limitaciones que impone la montaña de diversas formas.

Comenzaremos con una charla de seguridad en montaña, eligiendo diferentes temas cada vez, con una duración de media hora, y posteriormente una **salida guiada hasta encontrar un entorno que se adapte a la jornada**, cercano al lugar de partida, con la intención de generar un aprendizaje progresivo, una utilización adecuada del material y técnica, con rigor, sin deterioro de la información, estimulando la autoconfianza de los participantes.

Formación técnica:

- Exposición de material necesario.
- Uso correcto del material.
- Diferentes tipos de botas, crampones, y cuales se adaptan mejor a mi actividad.
- Correcta posición en la progresión por nieve.
- Elección de itinerarios nevados.
- Aludes típicos,
- Correcta progresión con crampones y piolet.
- Gestualidad de la caída.
- Iniciación a la autodetención.





Formación del sentido común.

El sentido común puede decirse que es un mecanismo de defensa que todo ser vivo posee, este hace que ante algo desconocido sin formación previa, podamos **advertir el peligro**, sin embargo en montaña es fácil que ante algo desconocido no advirtamos este peligro, tenemos confianza en otros elementos que pensamos nos serán suficientes para solventarlo.

Uno de estos elementos es el exceso de confianza en la maniobra de autodetención con el piolet en caso de caída, esta maniobra la hacemos en terreno optimo y una vez aprendida pensamos que siempre nos irá igual, esta maniobra si no se realiza en los primeros momentos es difícil que pare la caída, **este mecanismo de defensa no es suficiente** para adentrarnos en pendientes de nieve dura, creándonos una falsa sensación de seguridad. Nosotros nos centraremos en el conjunto global de la técnica.



En ediciones anteriores hemos detectado más de lo deseado combinaciones de material, bota-crampón, **que no era la más acertada**, haciendo peligrosa la progresión sobre nieve dura, bien con taloneras, punteras, botas o crampones que no se

adaptaban bien entre ellos, en este aspecto hemos corregido muchos errores y **orientado sobre el material** más óptimo para cada participante.

En la elección de itinerarios, detección de zonas susceptibles de aludes, forma de proceder hace que **seamos capaces de anticiparnos** ante situaciones que antes simplemente no sabíamos advertir.



Recomendaciones para los participantes.

Este es un programa que sirve tanto a personas que se están iniciando, como a personas que ya se han iniciado al montañismo invernal, les vale de **reciclaje en los nuevos criterios** sobre métodos de progresión y observación del entorno para anticiparnos a las dificultades, sobre todo si han sido autodidactas en la formación.

Requisitos de material:

Llevar el siguiente material obligatorio, no podrá asistir a la práctica sin él.

1. Casco.
2. Piolet.
3. Crampones.

4. Bota de alta montaña compatible los crampones.
5. Gafas, guantes, ropa de abrigo y cortavientos.

Es necesario estar federado, por cuestión de seguros etc.

Se ruega a los participantes llegar **antes de tiempo**, a la hora estipulada comenzamos, no esperamos a que terminen de llegar, en la montaña no se hace esperar.

Comenzamos en la Hoya de la Mora, para llegar hasta allí necesitamos de 45 minutos a una hora depende de la circulación, desde que pasamos por el túnel antes de Cenes de la Vega, calcular los tiempos antes de salir y dejar la mochila preparada el día de antes.



La jornada se celebrará siempre, **no se anula nunca**, en caso de ventisca, viento, o huracán, los recorridos se harán más cortos, este mal estado del tiempo nos servirá para un mejor conocimiento del medio y del material que usamos.

Desde Federación Andaluza os animamos a que participéis es un proyecto que evitará accidentes, con unos precursores fáciles de evitar.



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

Comité de Seguridad en Montaña de la FAM

