

ANEXO 5 (*)

(*) Este anexo es un documento que se adjunta con el propósito de servir de recomendación y ayuda en las acampadas, campos de voluntariado, marchas, travesías y ascensiones



Todos los años se produce alguna intervención de los servicios de emergencias, bomberos, Policía Foral, Guardia Civil..., con un importante despliegue de medios, lo que conlleva un importante gasto económico y exposición al riesgo de los mismos.

Para vuestra seguridad necesitamos vuestra colaboración. Es necesario prevenir la emergencia en vuestro Plan de Autoprotección:

Recordaros lo importante que es, que comunicuéis al Instituto Navarro de la Juventud (durante la campaña de verano), vuestras acampadas, campos de voluntariado, travesías, marchas, ascensiones, para poder recibir las alertas meteorológicas, facilitándonos vuestros teléfonos de contacto en el siguiente

correo electrónico: acampadas@navarra.es



En las acampadas:



- Es obligatorio tener un botiquín para atender heridas producidas por pequeños accidentes, aunque si el golpe es mayor o tenéis dudas, es mejor acudir a un servicio de salud o llamar al 112. Además, recordad que no deben administrarse medicamentos, salvo autorización expresa por parte del padre, de la madre o tutor/a legal o prescripción médica, porque puede que en caso de alergia o que la dosis administrada no sea la adecuada, el problema con el que nos encontremos sea mayor que el inicial.

El contenido del botiquín puede ser:

Vendas, Tijeras Pinzas Alcohol al 70% Guantes quirúrgicos Gasa estéril de distintos tamaños.	Esparadrapo (cinta adhesiva) Toallas antisépticas, Jabón, Suero fisiológico, Apósito plástico aerosol
---	---

No olvidéis revisar el contenido del botiquín cada cierto tiempo, reponer lo utilizado y enviar lo ya caducado a los puntos de recogida de medicamentos.

EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS PARA TODO NAVARRA ES EL 112.



My112, descárgate esta aplicación gratuita.

La aplicación My112 está operativa en la Comunidad Foral y permite mejorar la comunicación con el Centro de Coordinación SOS Navarra 112. De carácter **gratuito**, al tiempo de establecer la llamada, la aplicación, a través del dispositivo GPS del móvil alertante, permite ofrecer al operador de emergencias conocer la geolocalización (ubicación en el mapa) de quien solicita ayuda, lo que permite enviar la ayuda necesaria en menor tiempo.

Esta funcionalidad es especialmente importante cuando se trata de localizar a una persona que se encuentra en zonas con referencias geográficas escasas o de difícil acceso, tales como búsquedas o rescates de montaña, o en el caso de que quien llama se encuentre desorientado.

Puedes descargarla gratuitamente la app en las tiendas (o stores) de [Android](#) e [iOS](#).

- Si no tenéis cobertura, buscad diariamente un lugar donde la haya, con el fin de informaros de las posibles incidencias meteorológicas. 



Existen muchas páginas Web o apps en Internet, os ponemos como ejemplo: Navarra.es y la Agencia Estatal de Meteorología, AEMET.

- En la página oficial del Gobierno de Navarra (. Meteo Navarra – Gobierno de Navarra) 

<http://meteo.navarra.es/>

- En la página Web de Aemet mirar: Comunidad Foral Navarra. 

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/comunidades?k=nav&w=&o=pais>

- Podéis descargar la APP de Aemet, información precisa, detallada y permanentemente actualizada, la aplicación identifica de manera automática el lugar donde está ubicado el dispositivo desde donde se consulta.

<http://www.aemet.es/es/app/eltiempodeAEMET>

- En caso de previsión de tormentas y otros riesgos meteorológicos ponded todos los medios necesarios y con una antelación suficiente para que, si fuera necesaria la evacuación del campamento, ésta se realice de forma ordenada y con medios preferentemente propios.



- Con carácter general, está prohibido el fuego de campamento. 

En las marchas, travesías, senderismo y ascensiones:



- Contad con guías expertos/as o con monitores/as que previamente conozcan el itinerario y escoger una actividad acorde a vuestros conocimientos.
- Mantened comunicación periódica con el Campamento Base.
- Ayudaros de mapas cartográficos actualizados y con elementos de orientación adecuados.
- Si existe riesgo de incidencia meteorológica (alerta naranja y roja) se debe suspender la actividad. Recordad que en un medio de montaña las circunstancias atmosféricas son muy variables y muchas veces impredecibles en localizaciones puntuales. Si las personas responsables de la acampadas/marchas/travesías/senderismo/ascensiones mantienen la actividad prevista, a pesar de las alertas, se harán responsables de las consecuencias.
- Es importante conocer nuestros límites, es muy recomendable conocer el nivel de dificultad de la actividad a realizar, y que los integrantes que van a participar estén en condiciones de realizar la misma.
- **NO ESPERAR A QUE SE PRODUZCA LA EMERGENCIA. UTILIZAR TODOS LOS MEDIOS QUE ESTÉN A NUESTRO ALCANCE PARA EVITARLA. HAGAMOS UN USO RESPONSABLE DE LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA.**



CONSEJOS AL REALIZAR MARCHAS LARGAS



INTRODUCCIÓN

Hacer una marcha larga andando 4 o más horas al día, supone un esfuerzo mantenido y un gasto importante de energía. Para ello se necesita cuidar y reparar el cuerpo.

Te animamos a cuidarte y te sugerimos algunas recomendaciones respecto al ejercicio físico, alimentación e hidratación, así como otras que se refieren a la importancia de llevar un equipaje adecuado.

En el caso de que tengas algún pequeño problema, te proponemos qué hacer y un pequeño botiquín personal.

El objetivo de estas recomendaciones es que disfrutes de la marcha y así puedas llegar sin problemas al final.

RECOMENDACIONES



1-CAMINAR SEGURO

Si se trata de disfrutar cada marcha, es importante dosificar el esfuerzo y evitar el agotamiento.

Es importante caminar en posición correcta, con la cabeza erguida, la espalda recta y el vientre plano y balancear los brazos libremente.

Con calor, y sobre todo en verano, se recomienda andar por la mañana y evitar las horas de máxima exposición solar. Si vienes de climas más fríos la adaptación progresiva al sol es importante.

Si caminas por la tarde asegúrate de llevar ropas con material reflectante y linterna. No se recomienda andar de noche ni salirse de los caminos.

Si vas andando, tanto en carretera como en montaña, recuerda que muchos accidentes pueden evitarse si se respetan las señales de tráfico y se utilizan las medidas de seguridad.

Procura descansar ó dormir diariamente suficientes horas, lo ideal no menos de ocho, ya que el descanso es fundamental para la recuperación. Los tapones de oídos pueden ayudarte.



2-ALIMENTARSE E HIDRATARSE

Recuerda que realizas un esfuerzo físico importante y gastas energía que tienes que reponer.

La dieta ocupa un lugar fundamental durante la marcha. Se recomiendan alimentos ricos en hidratos de carbono: pan, pasta, arroz, patatas, galletas, dulces, barritas energéticas, frutas y frutos secos, así como agua añadiéndole sales si hace mucho calor.

Es recomendable consumir alimentos poco elaborados y evitar el exceso de condimentos, salsas y frituras.

Se indica aumentar el número de comidas con cantidades más pequeñas de algo sólido o líquido y procurar no comer gran cantidad de una sola vez. Así pueden evitarse problemas digestivos, desfallecimientos ó una deshidratación.

Cuida el consumo de alimentos de origen dudoso, que no son habituales para ti o cuya preparación pueda ser un riesgo.

Es muy importante mantener una hidratación adecuada y evitar la deshidratación. Bebe agua frecuentemente antes, durante y después del recorrido.

Asegura antes de beber que el agua es potable. Cuidado con el agua, fuentes, manantiales, arroyos y regatos que encuentres a lo largo del camino.

Recuerda que la sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse y esto puede provocar náuseas, e incluso vómitos y diarreas.

Para saber si se está tomando suficientes líquidos basta con observar la orina. Un color amarillo pálido indica hidratación adecuada, mientras que el amarillo dorado o intenso y olor fuerte indican falta de líquidos.

Si caminas por la mañana, el desayuno debe ser completo e incluir, cereales, lácteos, fruta o zumo y complementos como mermelada, fiambres, miel...

Si la marcha es de tarde, conviene tomar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes. Un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado y acompañado de verdura o ensalada junto con pan y postre.



3-CUIDARSE Y CUIDAR EL EQUIPAJE

Recuerda que el exceso de peso es un problema que puede evitarse.

Mochila: Es fundamental una mochila adecuada a tu peso y tamaño, ligera, anatómica y con correas en cintura y pecho. Es aconsejable que los objetos pesados y voluminosos se coloquen en vertical y cercanos a la espalda. Si el peso excede la décima parte del peso corporal, con máximo de 9 kilos, la marcha se dificulta y muchos problemas, incluidos los de pies, pueden aumentarse.

Calzado: Ha de ser ligero, de horma ancha, flexible y transpirable, que proteja de posibles hongos y también que proteja los tobillos de esguinces y permita caminar por terrenos irregulares. Tus pies agradecerán un calzado con amortiguación, calcetines acolchados y transpirables que los protejan de posibles rozaduras y ampollas.

Recuerda que los bastones también descargan peso y protegen las articulaciones de tobillos y rodillas.

Ropa: Elige material ligero, aislante y transpirable. También es útil vestirse por capas, ya que hace más cómodos los cambios de ropa necesarios.

Es importante evitar la exposición solar directa en la cabeza y se recomienda el uso de gorras ó sombreros, así como el de gafas y cremas de alta protección solar.

En caso de necesitar atención sanitaria inmediata urgente:

EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS PARA TODO NAVARRA ES EL 112



OTRAS RECOMENDACIONES

1.- Verano, calor y salud: Folleto con recomendaciones ante temperaturas altas, etc., que puede encontrarse en:  www.isp.navarra.es

2.- Zonas de baño: Utilizar preferentemente las zonas que se encuentran controladas desde el Gobierno de Navarra. Para conocer que zonas son y algunas recomendaciones sobre el baño pueden consultarse los siguientes enlaces:

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Medio+Ambiente/Agua/Documentacion/Memorias/red+de+control+de+aguas.htm

3.- Piscinas: La vigilancia sobre los niños ha de ser continua en la piscina, los menores de 8 años deberán estar acompañados en todo momento por una persona adulta, independientemente de la presencia del socorrista.



4.- Picaduras de mosquitos y garrapatas: Para evitarlas usar siempre repelentes autorizados.

Pueden consultarse en los siguientes enlaces:



https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/listado_repelentes_insectos.pdf

<https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/listado-repelentes-insectos-virus-Zika.pdf>

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Que+hacer+ante+Garrapatas.htm

5.- Señalizaciones rutas en montaña: Existen tres tipos distintos de homologación de senderos para practicar rutas, senderismo...de una forma segura y conocer el entorno respetando la naturaleza, los senderos se clasifican en tres (**GR** senderos de gran recorrido, **PR** senderos de pequeño recorrido y **SL** senderos locales), se suelen señalar en el suelo, piedras, árboles, casas, etc., también nos podemos encontrar paneles y postes indicadores, además de hitos que suelen representarse por piedras unas encima de otras y su función principal es decir que se va por el camino correcto.

	Dirección correcta	Variante o cambio brusco	Cambio dirección	Dirección equivocada
Sendero Local (SL)				
Pequeño Recorrido (PR)				
Gran Recorrido (GR)				

En cualquier caso y por muy bien señalizado que este un recorrido, no debemos basar toda nuestra excursión sobre el marcaje del mismo, es muy importante preparar la ruta con antelación y contar sobre el terreno con los medios y la experiencia necesaria como para poder seguir el trazado o regresar a nuestro punto de partida, si por cualquier causa no podemos contar con la señalización.

No hay que olvidar que aunque exista un mantenimiento de los senderos, el medio natural es imprevisible y que por diversos motivos puede que las marcas hayan podido desaparecer o no ser tan visibles, dejándonos sin indicaciones que nos guíen en nuestro recorrido.



6.- Cálculos horarios: Es muy importante calcular los horarios de las marchas, tanto el de ida como el de vuelta, a veces el regreso puede costar más tiempo, ayuda siempre que se pueda tener un itinerario alternativo, un cálculo realista es la mejor medida para llegar a la meta marcada sin verse sorprendido por la noche y facilita la toma de decisiones. Hay que tener en cuenta que el ritmo estimado aproximado de subida es de 300 a 400 metros por hora y de bajada de 400 a 600 metros. 5 km/hora por carreteras y pistas, 4 km/hora por caminos de herradura, sendas lisas y prados, 3 km/hora por malas sendas, canchales (tarteras) y cauces de ríos. Como sistema general, se calcula que la velocidad media será de 4 km/la hora; a la que se tendrá que añadir 1 hora por cada 300 m. de desnivel que haya que superar. Y también considerar que si el trayecto es muy largo, los últimos tramos van a recorrerse mas lentamente. Es importante incluir en los cálculos horarios las paradas que se puedan realizar durante la marcha, para grupos numerosos como suelen ser los campamentos un 50% más puede ser una buena estimación. Tener en cuenta que el ritmo del grupo lo marcará siempre el más lento



7.- Cuidado del entorno: Y por último y no menos importante, no debemos olvidar que el entorno natural es de todos. Por eso este último consejo es para recordar que cuando practiquemos acampadas, campos de voluntariado, marchas, travesías, senderismo o ascensiones debemos ser respetuosos con el medio ambiente: debemos evitar chillar o hablar demasiado alto, no salir de los senderos marcados, no prender fuegos, no dejar residuos y tener cuidado con la flora y la fauna del lugar. Respetar asimismo la propiedad privada. Gracias por vuestra colaboración.