


# El Gobierno de Navarra recuerda la necesidad de extremar las precauciones para evitar accidentes en las salidas a la montaña

Los servicios de emergencia han realizado cinco rescates este domingo con una persona fallecida, otra herida muy grave y otra con traumatismos

Lunes, 14 de octubre de 2024



 Este domingo se han realizado cinco rescates.

El Gobierno de Navarra recuerda la necesidad de extremar las precauciones en las salidas al medio natural tras un fin de semana en el que los servicios de emergencia han realizado cinco rescates que se han saldado con una persona fallecida, otra herida muy grave y otra herida con un traumatismo en extremidad inferior con pronóstico reservado. Asimismo, se han llevado a cabo otras dos intervenciones de rescate que se han tenido que desarrollar con muy poca luz o ya de noche, con el riesgo que esto implica tanto para las personas rescatadas como para los efectivos implicados.

En lo que va de año el Grupo de Rescate Técnico (GRT) de bomberos ha realizado un total de 80 intervenciones de salvamento, principalmente rescates de montaña, seis de ellas en el presente mes de octubre. Durante el año 2023 los rescates fueron más de 100 y en 2022 se registraron en torno a 80 intervenciones de este tipo.

## Planificar la ruta y equiparse de manera adecuada

Entre las pautas básicas de seguridad que hay que seguir a la hora de salir al monte, la primera es llevar a cabo una buena planificación de la salida, preparando bien el itinerario. Esto implica estudiar las características de la ruta y saber si es adecuada para el grupo y conocer los datos básicos del itinerario, tales como el desnivel, la distancia y el tiempo que se necesita para recorrerla, así como las horas de luz. Además, se recomienda aprender a orientarse con mapa y brújula, ya que esto permite una mayor libertad y seguridad.

En segundo lugar, es importante equiparse de manera adecuada, lo que incluye llevar calzado de montaña, ropa interior transpirable, una chaqueta y un impermeable; también se aconseja llevar un botiquín y un teléfono móvil apagado con la batería completamente cargada; comida y agua, gafas de sol, protección solar y gorra.

Asimismo, cuando se sigue una ruta a través de un dispositivo móvil, el gasto de batería es muy alto por el uso intensivo de la pantalla y el GPS, por lo que es necesario contar con una batería externa o power bank para asegurarse de poder terminar la ruta sin que se agote la carga.

## Meteorología, dificultad de la ruta y dar aviso del recorrido

En tercer lugar, es muy importante revisar la meteorología y tener claro si va a llover en el recorrido, cuál va a ser la temperatura, si es posible encontrar niebla o viento y a qué hora está previsto que se ponga el sol. Este último consejo es especialmente importante en esta época del año, ya que los días son cada vez más cortos y una falta de previsión puede hacer que el ocaso nos sorprenda en el monte, con las dificultades que implica la falta de luz.

En cuarto lugar, hay que tener en cuenta las capacidades de las personas que realizan la salida, para elegir una actividad con un nivel de dificultad adecuado. Además, es importante tener en cuenta si hay alguien en el grupo que tenga alguna dificultad médica puntual que reduzca sus capacidades habituales.

Por último, es muy importante dar aviso de la salida, concretando la montaña a la que vamos y la ruta que vamos a seguir. Y, en caso de que decidamos cambiar el destino o realicemos cambios en el itinerario, es

importante también avisar de estas variaciones respecto al plan inicial.

### **Pautas de seguridad en caso de accidente**

En caso de accidente, es importante conocer algunas pautas de seguridad a seguir desde el momento del siniestro hasta la llegada de los servicios de emergencia.

El primer paso es proteger en todo momento a la víctima y protegerse a uno mismo. Esto incluye tener en cuenta la propia seguridad al socorrer a la persona accidentada, así como verificar si la víctima está consciente y si tiene heridas; animarla y tranquilizarla; si es posible, moverla a una zona segura; y si está inconsciente, colocarla en posición lateral de seguridad.

A continuación, hay que alertar a SOS Navarra llamando al teléfono 112. La persona que atiende el teléfono nos hará las siguientes preguntas: ¿Quiénes somos? ¿Dónde estamos? ¿Qué ha pasado? Solicitará asimismo información sobre la víctima, la meteorología y la orografía del terreno, así como posibles obstáculos para el rescate. Además, hay que tratar de ahorrar batería del móvil para permitir posteriores contactos en caso de que sean necesarios.

Mientras llegan los servicios de emergencia hay que hacer lo posible por socorrer a la víctima, monitorizando su nivel de consciencia. Además, hay que localizar y detener hemorragias; protegerla de la hipotermia; no abandonar a la víctima y ponerse a disposición de los servicios de emergencia cuando lleguen.

### **Seguridad en rescates con helicóptero**

Por último, cuando interviene un helicóptero en un rescate hay algunas medidas básicas de seguridad que es conveniente conocer. En primer lugar, colocarse de espaldas al viento. Además, hay que prestar siempre atención a las indicaciones que nos puedan hacer desde el helicóptero. Asimismo, es importante no acercarse al helicóptero por la cola o por una pendiente descendente. Finalmente, hay que acercarse a la aeronave caminando agachado cuando la tripulación nos lo haga saber.