



Es primordial beber sin esperar a tener sed, a pequeños sorbos, un agua no demasiado fría y desconfiando de las aguas recogidas en el terreno ya que pueden estar contaminadas.

En la montaña, los más claros arroyos pueden estar contaminados por deyecciones de los rebaños. En caso de duda, más vale abstenerse de llenar allí la cantimplora. Si no hay más alternativa, utilizar pastillas de tratamiento para el agua.

Uno debe seguir los senderos y el balizamiento. No tirar piedras pendiente abajo.

El senderista respetuoso del territorio de las plantas y los animales no busca los atajos sino que sigue los zigzag del camino. De esta forma, limita los riesgos de erosión y garantiza la seguridad de los propios tobillos.

Se han de atravesar los neveros con suma precaución. Si son de mucha pendiente o están muy resbaladizos se rodearán. Así mismo se evitará cruzar los puentes de nieve, siempre peligrosos en verano.

Por fin, todo senderista debe informar a la gente del entorno de su salida, su itinerario y esforzarse por atenerse a la ruta señalada.

## En el botiquín

Dentro de la mochila se llevará un botiquín con todo lo necesario para superar pequeñas dificultades.

- Analgésicos (aspirina o paracetamol) para aliviar dolores, fiebres y jaquecas
- Antidiarreicos
- Antiinflamatorios

- Colirio antiséptico en dosis unitarias
- Desinfectante cutáneo
- Vendas, apósitos
- Manta de supervivencia
- Tapones para los oídos  
(si se pernocta en un refugio)

## Algunos gestos a conocer

- Nunca abandonar a un herido. En caso de fuerza mayor, aislar al herido del frío, localizar su ubicación e ir rápidamente en busca de auxilio.
- Esguince : aplicar frío y evitar todo movimiento de la parte lesionada.
- Ampolla : no pinchar. Si revienta naturalmente, desinfectarla y cubrirla con una venda adhesiva elástica.
- Oftalmía : mantener los ojos en la oscuridad.
- Simple llaga : desinfectar con un antiséptico y cubrir con un apósito. En casos más graves, cubrirla con una compresa estéril para evitar una infección y recurrir a la ayuda médica.

Comunicar por teléfono móvil es posible en muchos sectores. Puede ser una valiosa ayuda pero **no se ha de utilizar sino en situaciones de gravedad.**

Llamada de urgencia por teléfono móvil : 112

## Datos de interés

Météo-France montagne : + 33 (0)8 92 68 04 04

Estación de Tarbes-Ossun-Lourdes : + 33 (0)8 92 68 02 65

Estación de Pau : + 33 (0)8 92 68 02 64

**17** Gendarmería

**18** Bomberos

Servicios de rescate en montaña

Hautes-Pyrénées

PGHM Pierrefitte : + 33 (0)5 62 92 71 82

CRS Gavarnie : + 33 (0)5 62 92 48 24

Número único de rescate en montaña : +33 (0)5 62 92 41 41

Pyrénées-Atlantiques

PGHM Oloron Ste Marie : + 33 (0)5 59 10 02 50

En caso de sobrevuelo por helicóptero, conocer las señales de los brazos, los cuales se mantendrán inmóviles en cada posición :



No necesito ayuda



Necesito ayuda

## Para cualquier información

Parque nacional de los Pirineos

Villa Fould

2, rue du IV Septembre - BP 736

65007 Tarbes cedex

Tlfn : + 33 (0)5 62 54 16 40 - Fax : +33 (0)5 62 54 16 41

E-mail : pyrenees.parc.national@espaces-naturels.fr

Sitío : www.parc-pyrenees.com

# Consejos para los senderistas



*La marcha es una actividad sencilla, al alcance de todos. El placer del senderismo radica en el sentimiento de libertad y autonomía...*

## Una escuela del comportamiento

Los espacios de montaña que vamos recorriendo son propiedades comunales o privadas. Por lo general, son herramienta de trabajo de los agricultores. Tengamos a bien respetar cultivos y prados de siega, ir por los senderos y no a campo traviesa, cerrar las portillas detrás de nosotros para evitar que vaguen los rebaños. Los perros están prohibidos llevados atados todo el año dentro del Parque nacional de los Pirineos. En zona de pastoreo han de llevarse sujetos con correa. Aprovechemos la ocasión de conversar con los montañeses que nos salen al paso : pastores, guardas de refugios, montañeros. Respeto hacia los hombres y su labor y respeto hacia el medio ambiente. Admirar las flores y demás vegetales sin arrancarlos ni sacar muestras, respetar la tranquilidad de estos parajes y no asustar a la fauna silvestre, evitar los atajos saliéndose del sendero, llevarse todos los residuos que generamos, son otras tantas normas básicas de conducta.

## El riesgo en zona de montaña

El senderismo de montaña supone recorrer a pie un espacio natural muy distinto del universo en que nos movemos a diario. Dada la altitud, las limitaciones que impone el propio medio aquí han de tenerse en cuenta más que en cualquier otro lugar.

La montaña siempre conserva un lado desconocido e imprevisible, incluso para los practicantes más veteranos. Existen riesgos subjetivos ligados a la fragilidad del hombre enfrentado a un medio que puede volverse hostil. Sentirse aislado, mostrarse imprudente o demasiado confiado son todas actitudes que no sirven sino para empeorar una situación delicada.

En la montaña, libertad corre pareja con responsabilidad. No existe el riesgo cero y el senderista está frente a sí mismo. Por ello es imprescindible ir bien preparado y tener bien planeada la excursión.

## Preparar su salida senderista

El senderismo de montaña no es un deporte de competición orientado a la performance, sino la oportunidad de recorrer un territorio natural descubriendo su diversidad y riqueza.

El esfuerzo y la altitud aumenta notablemente la frecuencia cardiaca. Es preferible ir gradualmente aclimatándose a la altitud para facilitar una buena adaptación del organismo. De ahí que el mejor entrenamiento para el senderismo sea la práctica de la marcha o de la bicicleta.

Elegir un itinerario de entre los senderos señalados en los mapas (a escala 1/50 000 ó 1/25 000 preferentemente). Más que la distancia se tomará en cuenta el desnivel : en 1 hora, un senderista de mediano nivel asciende unos 300 m de desnivel y desciende unos 500 m. Cada hora será bienvenida una pausa de 10 minutos, que se aprovechará para tomar alimento e hidratarse.

Verificar si están abiertos los refugios donde se piensa descansar y reservar plaza y comidas (véase ficha «Refugios»). El guarda puede facilitar valiosa información acerca del estado del itinerario y su balizamiento o la presencia de neveros, e invitar a descubrir algunas de las riquezas de su sector. Los refugios suministran mantas.

Por fin, se puede acudir a los acompañantes de montaña, ya que son profesionales, para encuadramiento y consejos. Sus señas están disponibles en la sección «Montagne» en las oficinas de turismo y en las oficinas de los guías y de los acompañantes de montaña.

## Llevar el equipo necesario

Es imprescindible ir provisto de un buen calzado. De caña alta y suela perfilada, este debe sujetar bien el pie para evitar torceduras del tobillo, ajustar bien al talón y ser impermeable.

En cuanto a calcetines, se recomiendan los modelos de algodón/fibra sintética. Siempre resulta útil llevar una muda, así como un par de polainas.

En materia de vestimenta, tres capas : la ropa interior de fibras sintéticas, de las que absorben la humedad, la capa de fibra polar, hidrófuga al tiempo que térmicamente aislante, y la capa paravientos. Esta última ha de ser a la vez ligera, pues se llevará metida en la mochila, y eficaz.

En montaña puede nevar o helar en pleno verano. Siempre es necesario prever ropa caliente.

La radiación solar, dos veces más intensa a 1 800 m que en la llanura, suele ocasionar serias quemaduras. Es indispensable ir provisto de una crema de protección solar.

No olvidar las gafas de sol, un sombrero y unos guantes. También son imprescindibles una cantimplora, una lámpara de bolsillo -de tipo lámpara de casco para guardar las manos libres-, así como una navaja. Por fin, en caso de tener que pedir auxilio, resultará muy útil un silbato.

Una barrita de cereales, chocolate, frutos secos y dulces de fruta son excelentes productos energéticos, fáciles de llevar para consumir durante el recorrido. Tampoco se olvidarán las bolsas para la basura, para no dejar residuo alguno, y bramante.

Todo ello debe caber dentro de una mochila (capacidad de 30 a 40 l para una excursión de 1 jornada) junto con un altímetro, una brújula, y por supuesto el mapa topográfico de la zona, a escala 1/25 000 preferentemente.

Por fin, son indispensables los prismáticos para observar la fauna.

## Saber leer el cielo

Uno no sale de excursión sin previamente consultar el tiempo previsto. Los partes meteorológicos están a disposición del público en todas las oficinas de turismo y también por teléfono. Es imperativo consultarlos antes de salir.

En caso de encontrar lluvia por el camino, el principal riesgo está en el terreno que se hace resbaladizo. En tal caso es preciso redoblar la atención. Las torrenciales crecidas de los arroyos pueden dificultar el paso de los mismos. El caudal de los torrentes suele ser mayor al final del día que por la mañana, debido a la fusión de las nieves o de los glaciares.

La tormenta es el peligro más repentino e impresionante. En tal caso, alejarse de cualquier objeto metálico y puntiagudo, aislarse del suelo sentándose por ejemplo sobre la mochila y guardar una distancia de 2 a 3 metros entre cada persona. Y sobre todo no ponerse a cubierto debajo de un árbol, un peñasco aislado, una tienda ni un paraguas.

De haber niebla, el mayor riesgo está en extraviarse. Serán entonces sumamente útiles la brújula, el altímetro y el mapa topográfico. Lo más importante es procurar no alejarse del sendero.

## Consejos para la marcha

Para bien dosificar el esfuerzo, es preciso iniciar la marcha a un paso no demasiado rápido. Alcanzar poco a poco su ritmo normal y mantenerlo sin paradas irregulares es la mejor manera de no perder el aliento y pues de poder seguir caminando.