



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Información destacable sobre previsión meteorológica/condiciones en las montañas andaluzas en los próximos días **para su máxima difusión:**

Sierra Nevada

GRANADA

- ✓ Adjuntamos ficha de seguridad actualizada a **27 de enero de 2022** del **Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada** (Fuente: Parque Nacional de Sierra Nevada)
- ✓ Información visual webcams **Refugio Poqueira**: [Web Refugio Poqueira](#) (Fuente: Refugio Poqueira)

Previsión: Predicción AEMET Sierra Nevada:

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/montana?w=2&p=nev1>

Viernes 28.01.2022	
Estado del Cielo	Intervalos nubosos al inicio, con nubes bajas, brumas y bancos de nieblas, tendiendo a abrirse grandes claros y predominar los cielos poco nubosos a partir de media mañana.
Precipitaciones	Escasa probabilidad de alguna débil de madrugada, de nieve por encima de unos 1.500 metros
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Con pocos cambios. Heladas matinales, más intensas en cotas altas donde podrán ser persistentes y localmente fuertes.
Viento	Soplará del este y sudeste

Sábado 29.01.2022	
Estado del Cielo	Poco nuboso o despejado
Precipitaciones	No se esperan
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Mínimas con pocos cambios o algo más altas, y máximas en ligero ascenso. Heladas matinales, más intensas en cotas altas donde podrán ser persistentes y localmente fuertes.
Viento	Dominará el sudeste, moderado en general

Federación Andaluza de Montañismo

Área de Prevención y Seguridad

www.fedamon.com

(+34)609533854

seguridad@fedamon.com



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Domingo 30.01.2022	
Estado del Cielo	Poco nuboso o despejado
Precipitaciones	No se esperan
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	En ligero ascenso. Heladas matinales, más intensas en cotas altas donde podrán ser persistentes y localmente fuertes.
Viento	Soplará de sudeste, moderado tendiendo a flojo, quedando variable al final

Condiciones Generales por zonas	
General	Capa de nieve recién caída sobre hielo y nieve muy dura a partir de 1.800 metros ¡¡ATENCIÓN!!: Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso. Imprescindible disponer de material y equipo en óptimas condiciones. Se hace necesaria una óptima gestión del terreno y condiciones. Rogamos extremar al máximo la precaución
Cabecera del Genil	Nieve a partir de 1.800 metros Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso
Hoya de la Mora Veleta	Nieve a partir de 1.800 m Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso para desplazarse por el Veleta y alrededores.
Caballo	Nieve a partir de 1.800 metros
Refugio Poqueira Mulhacén	Nieve a partir de 1.800 metros
Refugio Postero Alto Barranco Alhorí	Nieve a partir de 1.800 metros. Pistas forestales con nieve.
Puerto de la Ragua Cumbres orientales	Nieve a partir de 1.800 metros. Pistas forestales con nieve. Puerto de la Ragua con capa de nieve de 15 cm aprox. de espesor.



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Alertas por fenómenos meteorológicos adversos en Andalucía

- Predicción AEMET:
<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos?l=61&r=1>

VIERNES - 28.01.2022	
<p>ALMERIA Poniente y Almería capital - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 09:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7 con olas de 2 a 3 metros</p>
<p>ALMERIA Levante almeriense - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 04:00 (28.01.2022) Fin: 14:59 (28.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: En extremo sur viento del nordeste fuerza 7</p>
<p>CÁDIZ Litoral gaditano – Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 11:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento de Levante fuerza 7 en el Estrecho, principalmente al oeste de Tarifa, y mar adentro al sur de Cabo Trafalgar</p>
<p>CÁDIZ Estrecho – Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 11:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento de Levante fuerza 7 en el Estrecho, principalmente al oeste de Tarifa, y mar adentro al sur de Cabo Trafalgar</p>

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

VIERNES - 28.01.2022	
<p>GRANADA Costa granadina</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 09:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7 con olas de 2 a 3 metros</p>
<p>MÁLAGA Costa del Sol y Guadalhorce</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 09:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7 con olas de 2 a 3 metros</p>
<p>MÁLAGA Axarquía - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 09:00 (27.01.2022) Fin: 23:59 (28.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7 con olas de 2 a 3 metros</p>

**INVIERNO SEGURO
2021/2022**



¡FORMACIÓN + PREVENCIÓN = SEGURIDAD!

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

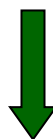
SÁBADO - 29.01.2022	
<p>ALMERÍA Poniente y Almería capital - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7</p>
<p>CÁDIZ Litoral gaditano - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: NARANJA Inicio: 06:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo importante Observaciones: Viento de Levante fuerza 8 mar adentro al oeste de Tarifa y sur de Cabo Trafalgar</p>
<p>CÁDIZ Estrecho – Cádiz</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: NARANJA Inicio: 06:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo importante Observaciones: Viento de Levante fuerza 8 mar adentro al oeste de Tarifa y sur de Cabo Trafalgar</p>
<p>CÁDIZ Estrecho</p>	<p>Fenómeno adverso: VIENTO Alerta: AMARILLA Inicio: 09:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Rachas máximas: 80 km/h.Viento de levante</p>
<p>CÁDIZ Litoral gaditano</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 05:59 (29.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento de Levante fuerza 7 en el Estrecho, principalmente al oeste de Tarifa, y mar adentro al sur de Cabo Trafalgar</p>

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

SÁBADO - 29.01.2022	
<p>CÁDIZ Estrecho</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 05:59 (29.01.2022) Probabilidad: Mayor 70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento de Levante fuerza 7 en el Estrecho, principalmente al oeste de Tarifa, y mar adentro al sur de Cabo Trafalgar.</p>
<p>GRANADA Costa granadina</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7</p>
<p>MÁLAGA Costal del Sol y Guadalhorce</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7</p>
<p>MÁLAGA Axarquía - Costa</p>	<p>Fenómeno adverso: COSTEROS Alerta: AMARILLA Inicio: 00:00 (29.01.2022) Fin: 23:59 (29.01.2022) Probabilidad: 40 -70 % Riesgo: Riesgo Observaciones: Viento del este y nordeste fuerza 7</p>

INVIERNO SEGURO
2021/2022



¡FORMACIÓN + PREVENCIÓN = SEGURIDAD!



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

CAMPAÑA “INVIERNO SEGURO 2021/2022”

COLABORACIÓN CON RASEMON (Red Andaluza de Seguridad en Montaña)

Con el fin de poder disponer de información verificada y actualizada para todos a través de la **RASEMON**, lanzamos una invitación a todas aquellas personas que quieran colaborar con **RASEMON** realizando aportaciones de carácter semanal o esporádica, sobre condiciones y estado de las diferentes zonas de montaña andaluzas para la práctica del alpinismo, barranquismo, montañismo, escalada....

La forma y contenido de la información sería:

- Indicar zona con un breve comentario, fecha de la observación y si procede, alguna recomendación
- Mejor si se acompaña con alguna imagen del lugar/zona
- Opcionalmente, indicar el nombre y/o club, si queremos que aparezca en la **Circular Preventiva RASEMON** el nombre de la persona y/o club colaborador

El contenido de la observación puede enviarse a: seguridad@fedamon.com o bien al whatsapp: 609-533.854 al objeto de gestionar su difusión en toda la red.

BASE DE DATOS RASEMON RASEMON (Red Andaluza de Seguridad en Montaña) “INVIERNO SEGURO 2020/2021”

Desde el **Área de Prevención y Seguridad en Montaña FAM** invitamos a todos los clubes de montaña andaluces a designar a una persona como Referente de Seguridad de Club, quien en coordinación con el Referente Provincial y éste Área participará de toda la información generada de interés general relacionadas con la Prevención y Seguridad en Montaña.

Para ello basta cumplimentar el formulario de acceso online disponible en:

ENLACE FORMULARIO INSCRIPCIÓN A RASEMON (A cumplimentar sólo por Referentes de Seguridad Provinciales y Referentes de Seguridad de Clubes Deportivos):

<https://forms.gle/J2qALjfHyP3F7Azb6>

Federación Andaluza de Montañismo

Área de Prevención y Seguridad

www.fedamon.com

(+34)609533854

seguridad@fedamon.com



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- **Consultar el parte meteorológico** de forma previa a la realización de la actividad, aplazar la actividad si las condiciones y/o la meteorología no son favorables.
- En actividades invernales: **llevar equipo y material adecuados** a la actividad a realizar
- **Evitar salir solo**, en caso de hacerlo, comunicar el recorrido a seguir y la hora prevista de regreso a otras personas.
- **En alta montaña invernal, imprescindible dominar las técnicas de progresión y el uso del piolet y crampones, así como resulta imprescindible el uso de casco.** En actividades con presencia de manto nivoso: llevar y saber utilizar siempre ARVA, pala y sonda.
- **Recuerda que una buena formación es la base de la prevención, fórmate**, la Escuela Andaluza de Alta Montaña dispone de un gran número de cursos en los que aprender técnicas y adquirir conocimientos que te ayudarán a realizar las actividades de forma más segura minimizando los riesgos.
- **Si el tiempo cambia a condiciones desfavorables**, siempre es una buena opción el no continuar con la actividad.
- **Llevar siempre un móvil con batería completamente cargada** y aplicaciones de geolocalización instaladas (Alpify, Alertcorps, Whatsapp, Google Maps...)
- **Atención en zonas de la Estación de Esquí de Sierra Nevada:** Máquinas con cables trabajando en la Estación en temporada de esquí, respetar la señalización para evitar accidentes es fundamental.
- **Refugios-vivac:** Importante cerrar las bien las puertas al salir y no dejar basura.
- **Observa y valora el manto nivoso:** siempre ayuda a detectar posibles capas débiles y a elegir el terreno más adecuado para nuestra actividad.
- Recuerda los **teléfonos de emergencias:**
 - ✓ Emergencias en general: **112**
 - ✓ Guardia Civil: **062**
 - ✓ Emergencias sanitarias: **061**



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

CONSEJOS DE SEGURIDAD - FORMACIÓN - PREVENCIÓN

Este apartado está enfocado a la difusión de aspectos de interés en el ámbito de la Prevención y Seguridad en Montaña. Desde el Área de Prevención y Seguridad, os invitamos a participar enviando vuestras aportaciones para su publicación al correo: seguridad@fedamon.com (Extensión máxima aproximada 4 páginas).

Tips sobre el Uso de Desfibriladores y el Acceso público a éstos en Montaña

Fuentes consultadas: CISA-Ikar y PNRCP

En este apartado haremos referencia al uso racional de los desfibriladores externos automáticos/semiautomáticos y desfibriladores de acceso público en la montaña.

En los casos de fibrilación ventricular (FV) y/o de taquicardia ventricular sin pulso (TVSP), la desfibrilación temprana es la terapia más efectiva.

En muchos lugares, el fácil acceso a la montaña permite la visita de personas con un alto riesgo de muerte súbita cardíaca, además resulta evidente el beneficio de hacer ejercicio en altura moderada.

La introducción de desfibriladores de acceso público en zonas frecuentadas de las montañas, puede contribuir a una reducción de muertes por causas de una parada cardíaca.

Los desfibriladores de acceso público deben colocarse con prioridad en lugares frecuentados como pueden ser: las estaciones de esquí, los refugios de montaña y/o lugares de restauración de alta concurrencia de personas, en eventos de participación masiva y en lugares remotos que tienen una alta frecuentación y que no cuentan con cobertura médica adecuada.

Los desfibriladores (DEA) deben estar disponibles para los grupos de primeros auxilios y en los equipos de rescate de montaña. Resulta imprescindible que las personas que actúan como primeros intervinientes sepan cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) y cómo utilizar y acceder a un desfibrilador.



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Introducción

Un desfibrilador externo automático es un monitor cardíaco médico y un desfibrilador, capaz de reconocer la presencia o ausencia de fibrilación ventricular (FV) o taquicardia ventricular sin pulso (TVSP), determinando, sin la intervención de un operador, si la desfibrilación debe ser realizada o no. Si determina que se debe realizar una desfibrilación, carga automáticamente y solicita la entrega de un impulso eléctrico al corazón de un individuo.

El desfibrilador, de acceso público, da consejos verbales sobre cómo aplicar las almohadillas y poner en marcha el sistema eléctrico automatizado, el procedimiento de choque y también ayuda al socorrista/primer interviniente a realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) mediante instrucciones audibles.

El 80% de las muertes cardíacas súbitas son causadas por FV, y cada minuto de retraso reduce el éxito de la desfibrilación en un 10%. Por lo tanto, el tiempo hasta el primer intento de desfibrilación es el factor más importante en la supervivencia de las posibles víctimas de un ataque cardíaco repentino.

La reanimación cardiopulmonar (RCP) combinada con la desfibrilación temprana representa la mejor terapia disponible para la FV. Actualmente, más del 75% de las personas que experimentan paros cardíacos en áreas urbanas no reciben atención adecuada.

Por razones logísticas y locales, este porcentaje puede ser incluso mayor en las montañas. Muchos refugios de montaña y lugares de restauración son fácilmente accesibles por medios mecánicos y senderos y así llevar a un número significativo de personas de alto riesgo a las montañas.

Hay una tendencia creciente a aconsejar y animar a caminar y hacer ejercicio en zonas de montaña a personas con problemas médicos como pueden ser la hipertensión, determinados problemas cardíacos y la diabetes, lo que aumenta el número de personas en riesgo.

El paro cardíaco es la segunda causa más común de muerte en la montaña.

El riesgo de una persona de sufrir un paro cardíaco en la montaña aumenta a partir de los 40 años, y el ejercicio vigoroso, la deshidratación y la hipoxia cuanto mayor es la altitud, lo que combinado con problemas médicos puede aumentar este el riesgo.



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Además, cada vez hay más personas con riesgo de muerte súbita cardíaca que practican deportes de invierno y acuden a las montañas de forma masiva.

Aunque la RCP sigue siendo el aspecto fundamental de la reanimación, el uso de La desfibrilación externa automática es una terapia eficaz de FV y TVSP, además de ser el primer paso en la reanimación por legos en personas mayores de 8 años.

Se ha demostrado que los desfibriladores de acceso público son efectivos en áreas urbanas, pero la desfibrilación también debería ser factible en las montañas.

Los desfibriladores son fáciles de usar y no requieren más conocimientos médicos que saber una RCP efectiva.

Por lo tanto, como lo demuestran varias reanimaciones exitosas, se recomienda la introducción de desfibriladores de uso público en las zonas de montaña concurridas.

Recomendaciones para el uso de desfibriladores en la Montaña

Lo ideal sería que hubiese un desfibrilador disponible dondequiera que ocurra un paro cardíaco.

En la práctica, los desfibriladores de uso público deben colocarse en:

- Áreas de mayor probabilidad de uso, como áreas de esquí concurridas
- Refugios de montaña muy frecuentados y zonas de restauración concurridas en las montañas
- Ubicaciones remotas y muy frecuentadas sin cobertura médica adecuada
- Eventos de participación masiva en las montañas

Los grupos de socorristas deben utilizar desfibriladores externos automáticos, y además, en el rescate de montaña, los equipos deben estar entrenados y equipados con DEA

Requisitos para la Introducción de desfibriladores en la Montaña.

La introducción y uso de desfibriladores de acceso público en la montaña tiene como objetivo reducir la frecuencia de muertes en los infartos.

El conocimiento y capacitación para realizar RCP efectiva, así como el conocimiento del uso de un desfibrilador son esenciales para mejorar el resultado de la reanimación. (RCP).



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

La práctica frecuente de ambos RCP efectiva y el uso de desfibriladores de acceso público conducen a una mayor tasa de éxito de reanimación.

Es importante que la mayoría de la población conozca la disponibilidad, ubicación y uso de los desfibriladores externos, y se les debe animar a realizar la capacitación en RCP y DEA (Curso de Soporte Vital Básico + DEA).

Se debe considerar el uso de un solo modelo de desfibrilador dentro de una misma zona local.

Razones para el uso de DEA en Rescate de Montaña.

Aunque la mayoría de las víctimas atendidas por los servicios de rescate en montaña son debidos generalmente a traumatismos, los equipos de rescate se enfrentan a un número cada vez mayor de casos de FV y TVSP, en cuyo caso, el uso del desfibrilador es el tratamiento de elección.

Consideraciones técnicas

El lugar de almacenamiento del desfibrilador debe cumplir con los requisitos ambientales mínimos establecidos por el fabricante.

Cuando se adquiere un desfibrilador, se deben considerar entre otros requisitos esenciales:

- Que el dispositivo funcione a temperaturas bajo cero y en condiciones de humedad. Esto incluye la adherencia de las almohadillas.
- El peso debe ser lo más bajo posible.

Formación en Soporte Vital Básico y Desfibrilación Externa

El **Área de Prevención y Seguridad en Montaña FADMES** tiene disponible para todos los federados y federadas el **Curso de Soporte Vital Básico + Desfibrilación** acreditado por el Plan Nacional de RCP.

Esta formación puede solicitarse para su realización en clubes, así como también puede solicitarse de forma individual, programándose su realización bien a demanda de grupo o cuando se alcance un número mínimo necesario de participantes individuales.

Si quieres aprender a salvar vidas...contacta con nosotros: seguridad@fedamon.com