



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 **10 de febrero 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 11.02.2022	
Estado del Cielo	Intervalos nubosos, con predominio de las nubes medias y altas, tendiendo a abrirse claros al final hasta quedar poco nuboso, con restos de nubosidad baja en la vertiente sur
Precipitaciones	No se descartan algunas débiles dispersas, en forma de nieve por encima de unos 1.700 metros
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Sin cambios o en ligero ascenso. Heladas débiles en cotas altas, localmente moderadas
Viento	Flojo o moderado del norte y el nordeste, más intenso en cotas altas.

Sábado 12.02.2022	
Estado del Cielo	Al principio poco nuboso, con bancos de nubes bajas hacia el oeste y hacia el sur. A lo largo del día intervalos nubosos, con predominio de las nubes medias y altas
Precipitaciones	Podrán caer algunas ocasionales, débiles en general, durante las horas centrales o por la tarde.
Cota de nieve	Variando entre 1.600 y 1.800 metros
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Mínimas sin cambios o en ligero descenso, y máximas en ligero o moderado descenso. Heladas débiles o moderadas en cotas altas
Viento	Al nivel de las cimas moderado del nordeste, y en el resto flojo de dirección variable

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad

www.fedamon.com

(+34)609533854

seguridad@fedamon.com



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Domingo 13.02.2022	
Estado del Cielo	Poco nuboso durante las primeras horas, e intervalos nubosos por la tarde, con predominio de las nubes medias y altas.
Precipitaciones	Poco probables, aunque no se descartan algunas débiles ocasionales a lo largo de la tarde, que caerían en forma de nieve por encima de 1.700 metros o 1.800 metros.
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Mínimas sin cambios o en ligero descenso, y máximas sin cambios o en ligero ascenso. Heladas débiles o moderadas en cotas altas.
Viento	Flojo con predominio del suroeste, girando por la tarde a oeste y aumentando a moderado.

Condiciones Generales por zonas	
General	Nieve dura a primera hora y placas de hielo a partir de 2.300 metros de forma discontinua. ¡¡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 2.500 metros Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso
Hoya de la Mora Veleta	Nieve a partir de 2.500 metros Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso para desplazarse por el Veleta y alrededores.
Caballo	Nieve a partir de 2.700 metros
Refugio Poqueira Mulhacén	Nieve a partir de 2.300 metros
Refugio Postero Alto Barranco Alhorí	Nieve a partir de 2.300 metros. Pistas forestales con nieve.
Puerto de la Ragua Cumbres orientales	Nieve a partir de 2.300 metros. Pistas forestales con nieve.



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

Sin alertas por fenómenos meteorológicos adversos en Andalucía

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



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/J2qALifHyP3F7Azb6>



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).

Riesgos en Montaña: ¿Cómo actuar?

EL FRÍO

El frío es algo habitual en la montaña: a mayor altitud, menor temperatura. Si se tiene en cuenta que casi toda la superficie del Parque Nacional de Sierra Nevada se encuentra por encima de los 2.000 metros de altitud, y que desde ahí se asciende a cotas de más de 3.000 metros sobre el nivel del mar, no debe resultar extraño, que incluso en pleno verano las temperaturas bajas sean frecuentes. Ni que decir tiene que, en invierno, con un manto nivoso incluido, las temperaturas pueden llegar a ser extremadamente bajas.

Por esta razón, en nuestras actividades en el Parque Nacional de Sierra Nevada, resulta aconsejable:

- Consultar la previsión meteorológica previamente a nuestra salida y equiparnos correctamente.
- Llevar siempre ropa de abrigo en la mochila, incluso en verano.
- Disponer de ropa de repuesto seca, en la mochila o en el vehículo, en función de la duración de nuestra actividad, y especialmente en actividades invernales.
- Como sabemos, la cabeza es la parte del cuerpo por la que más calor se pierde...de ahí la importancia de llevar gorro o similar, ello sin olvidar manos y pies. Un buen calzado y calcetines y guantes resultan imprescindibles en nuestras salidas, especialmente en invierno.
- Hay que tener en cuenta, que ropa gruesa no es sinónimo de ropa de abrigo, en el mercado existen multitud de fibras térmicas cuyo peso y volumen son reducidos y al mismo tiempo apenas absorben humedad, por lo que secan rápido...este tipo de ropa es la más indicada para la montaña y siempre abrigará mucho más que un grueso chaquetón de uso cotidiano.



Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2021/2022

- Del frío seco (sin lluvia, niebla...) podemos protegernos fácilmente con buen equipo y estando activos, además las temperaturas bajo cero son soportables si el día está soleado y estable.
- Hay que tener en cuenta que el viento acentúa el efecto del frío en nuestro cuerpo, aumenta la pérdida de calor corporal, es lo que conocemos como “sensación térmica”, y ésta, es más fría cuando al viento se añade una humedad elevada. Esta pequeña table muestra el progresivo agravamiento de la sensación térmica a consecuencia de combinar frío y viento:

Temperatura en °C	0º	-5º	-10º	-15º	-20º	
Velocidad del viento en km/h	16	-8	-14	-20	-26	-32
	32	-14	-21	-28	-36	-42
	48	-17	-25	-33	-40	-48
	64	-19	-27	-35	-43	-51
	80	-20	-28	-36	-44	-52

- El frío puede producir problemas graves como es la hipotermia (pérdida de temperatura corporal por debajo de los 35°C) y las congelaciones (localizadas especialmente en pies y manos)
- También hay que tener en cuenta, que, con temperaturas bajas, las superficies húmedas se hielan, formándose placas de hielo que pueden convertir una ruta fácil en extremadamente difícil y peligrosa. También hay que prestar atención en zonas con rocas húmedas, riachuelos y superficies encharcadas.

Fuente: Guía de autoprotección del visitante “Parque Nacional de Sierra Nevada”

**INVIERNO SEGURO
2021/2022**



¡FORMACIÓN + PREVENCIÓN = SEGURIDAD!