RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

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 **01 de febrero de 2024** del **Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada** (Fuente: Parque Nacional de Sierra Nevada)
- ✓ Información visual webcams **Sierra Nevada**: **Web Sierra Nevada**
  (Fuente: Refugio Poqueira)

Previsión: Predicción **AEMET** Sierra Nevada: **Web Aemet**

Viernes 02.02.2024	
Estado del Cielo	Predominio de cielos despejados. Ligera presencia de polvo en suspensión
Precipitaciones	No se esperan
Cota de nieve	---
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Experimentarán pocos cambios. Algunas heladas débiles en cotas altas
Viento	Predominio del nordeste en cotas altas y de dirección variable en el resto, generalmente flojo

Sábado 03.02.2024	
Estado del Cielo	Poco nuboso o despejado
Precipitaciones	No se esperan
Cota de nieve	---
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	Mínimas en ligero descenso o sin cambios. Máximas en descenso. Algunas heladas débiles en cotas altas
Viento	Del este y sudeste, flojo en general

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

Domingo 04.02.2024	
Estado del Cielo	Poco nuboso o despejado, con intervalos de nubes altas
Precipitaciones	No se esperan
Tormentas	No se esperan
Temperaturas	En ligero ascenso. Algunas heladas débiles en cotas altas
Viento	Predominio de la componente sur, flojo en general

Valores previstos en la atmósfera libre	
Altitud Isoterma 0ºC en la atmósfera libre	3.300 m
Altitud de la isoterma de -10ºC en la atmósfera libre	4.900 m
Viento en atmósfera libre a 1.500 m	VRB 10 km/h
Viento en atmósfera libre a 3.000 m	NE 10 km/h

Temperatura y Sensación Térmica (ST) en (ºC): Minima (ST) Máxima (ST)				
Lugar	Tª Mín	Mín (ST)	Tª Máx	Máx. (ST)
Pradollano a 2165 m	5	5	7	6
Borreguiles a 2665 m	2	-1	4	2

Campaña Invierno Seguro 2023 / 2024

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

Condiciones Generales por zonas	
GENERAL	Nieve por encima de 2.400 metros en la vertiente norte. En la vertiente sur bastante más alta. Hielo y nieve muy dura **¡¡ATENCIÓN!!: Imprescindible el uso de casco, crampones y piolet y dominar su uso. Imprescindible disponer de material y equipo invernal en óptimas condiciones.** **Se hace necesaria una óptima gestión del terreno y condiciones.** **Rogamos extremar al máximo la precaución**
Refugio Guardado POQUEIRA	**CERRADO POR OBRAS**
Refugio Guardado POSTERO ALTO	**CERRADO POR OBRAS**
Otros alojamientos	**Refugio Guardado de San Francisco – ABIERTO**
	Albergue Universitario – ABIERTO

(Fuentes: Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada, Aemet y Asociación Andaluza de Guías de Montaña (AAGGM))

¡FORMACIÓN + PREVENCIÓN = SEGURIDAD!

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

Alertas por fenómenos meteorológicos adversos en Andalucía

- **Predicción AEMET**: [Web Aemet]

02.02.2024	
CÁDIZ	**ESTRECHO** **Fenómeno adverso**: COSTEROS **Inicio**: 20:00 – 02/02/24 **Fin**: 23:59 – 02/02/24 **Probabilidad**: 40 -70 % **Observaciones**: Viento de Levante de 50 a 61 km/h (fuerza 7) en el Estrecho, en torno a Tarifa y al oeste de Tarifa, y mar adentro en el sur de Trafalgar

03.02.2024	
CÁDIZ	**ESTRECHO** **Fenómeno adverso**: COSTEROS **Inicio**: 00:00 – 03/02/24 **Fin**: 23:59 – 03/02/24 **Probabilidad**: 40 -70 % **Observaciones**: Viento de Levante de 50 a 61 km/h (fuerza 7) en el Estrecho, en torno a Tarifa y al oeste de Tarifa y mar adentro en el sur de Trafalgar

Campaña Invierno Seguro 2023 / 2024

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA "INVIERNO SEGURO 2023/2024"

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@fadmes.es o bien al whatsapp: 609-533.854 al objeto de gestionar su difusión en toda la red.

Campaña Invierno Seguro 2023 / 2024

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

BASE DE DATOS RASEMON Y SOLICITUD DE FORMACIONES RASEMON

RASEMON (Red Andaluza de Seguridad en Montaña)

Campaña "INVIERNO SEGURO 2023/2024"

Desde el **Área de Prevención y Seguridad en Montaña FAM** invitamos a todos los Referentes de Seguridad de las Delegaciones Provinciales, Clubes Deportivos y Deportistas federados y federadas interesados en recibir información de la RASEMON a darse de alta en la misma.

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

ENLACE FORMULARIO INSCRIPCIÓN A RASEMON

(A cumplimentar sólo por Referentes de Seguridad Provinciales, Referentes de Seguridad de Clubes Deportivos y Deportistas federados y federadas interesados en recibir información de la RASEMON)

Por otro lado, todas las Delegaciones Provinciales de la FAM y los Clubes Deportivos de la FAM interesados en organizar y realizar acciones formativo-preventivas de prevención y seguridad en montaña, podrán realizar su solicitud a través del siguiente formulario:

ENLACE FORMULARIO SOLICITUD ACCIONES FORMATIVO-PREVENTIVAS RASEMON

¡FORMACIÓN + PREVENCIÓN = SEGURIDAD!

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

Circular Preventiva

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

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**

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

RASEMON

RED ANDALUZA DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

CONSEJOS DE SEGURIDAD - FORMACIÓN - PREVENCIÓN

Al igual que en campañas anteriores, incluimos un espacio en la **Circular Preventiva RASEMON**, 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@fadmes.es (Extensión máxima aproximada ½ página).

RIESGOS EN MONTAÑA: ¿Cómo actuar?

EL FRIO

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.

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es

Circular Preventiva

ÁREA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

CAMPAÑA INVIERNO SEGURO – 2023/2024

- 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 ºC		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 frio puede producir problemas graves como es la hipotermia (pérdida de temperatura corporal por debajo de los 35ºC) 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"

Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo
Área de Prevención y Seguridad
www.fedamon.com
(+34)609533854
seguridad@fadmes.es