

neo no es por avalanchas, sino por caídas descontroladas en laderas inclinadas sobre nieve dura o hielo. Y, para los casos en los que se precise detectar víctimas por avalanchas de nieve, aconseja la utilización de sonda, Arva y pala.

Para una correcta equipación en montaña, también figura la importancia de llevar ropa de abrigo con cuatro capas, gafas de sol y guantes, entre otros elementos.

En la última fase de prevención, Montaña Segura recomienda actuar con prudencia en la práctica de esquí de montaña.

Marta Ferrer indica la necesidad de que el guía de la ruta “piense en el grupo” y, si “hay alguien que está retrasando el ritmo del grupo, hay que ser coherente y el mismo grupo tiene que funcionar al ritmo del más lento”.

En este sentido, desde la campaña señalan que “la moral del grupo es muy importante, especialmente en los más débiles físicamente o técnicamente”, por lo que hay que pensar en ellos “para que todo el mundo disfrute”.

Por otro lado, también se refiere a la importancia de saber “optar por el plan B y ser flexibles y darse la vuelta y volver otro día” en el caso de mal tiempo, visibilidad pobre, fatiga o progresión excesivamente lenta del grupo o por otros motivos que hayan podido variar la planificación inicial de la ruta.

Precisamente, en uno de los consejos para los guías, la Campaña específica que es importante “trazar las zetas de forma suave, amable, para no cansar al grupo”.

“Deberemos asegurarnos de que las decisiones que estamos tomando se basan en la realidad actual y no en nuestras expectativas previas”, aseveran desde la campaña a través de la página web “<http://www.montanasegura.com>”.

La coordinadora de “Montaña Segura” indica que la montaña invernal precisa de una actividad técnica “que requiera formación al igual que el barranquismo o el parapente”.

Por ello, como último consejo recomienda al deportista invernal recibir cursos de formación y acudir a guías profesionales o clubes de montaña.

“La montaña invernal es preciosa pero también es delicada, el medio es mucho más exigente que en verano y hay que responder con más medios y más formación”, comenta Marta Ferrer.

Desde la Campaña Montaña Segura, concluyen que “con el tiempo y la experiencia es posible desarrollar un profundo sentido del peligro y poder tomar decisiones de manera intuitiva”. ● D.A.

## ESCAPAR DE UNA AVALANCHA

ESTAS SON TUS POSIBILIDADES DE ESCAPAR DE UNA AVALANCHA DE PLACA SECA

\*Asumiéndose que no hay trampas en el terreno ni doble exposición

- 1 ESQUÍA HACIA AFUERA O INTENTA LA AUTODETENCIÓN
- 2 GÍRATE HASTA ADOPTAR LA POSICIÓN DE DESCENSO Y DIRÍGETE HACIA EL FLANCO
- 3 EMPUJA LOS BLOQUES CON LAS MANOS Y DESLÍZATE HASTA EL FLANCO DE LA AVALANCHA
- 4 REALIZA MOVIMIENTOS NATATORIOS DE ESPALDA GIRANDO EL CUERPO COMO UN SACACORCHOS EN UN ÁNGULO DE 40° A LA MÁXIMA PENDIENTE HACIA EL FLANCO. INTENTA AUTODETENERTERTE.
- 5 ASUME LA POSICIÓN DE SEGURIDAD EN AGUAS BRAVAS CON LOS PIES POR DELANTE. NADA DE ESPALDAS CON EL FLUJO.
- 6 ¡ESTATE PREPARADO PARA EMERGER! RUEDA A 40° Y NADA DE ESPALDA HACIA EL FLANCO
- 7 SI ESTÁS SEPULTADO O EL ENTIERRO ES INMINENTE MANTÉN UNA MANO Y EL BRAZO POR DELANTE DE LA CARA Y LAS VÍAS RESPIRATORIAS PARA TENER UN ESPACIO LIBRE. LUCHA POR SALIR A LA SUPERFICIE Y FINALMENTE CÚBRETE CRUZANDO EL BRAZO HACIA EL HOMBRO OPUESTO AGARRANDO EL ATALAJE DE LA MOCHILA O EL CUELLO DE LA CHAQUETA. MANTENTE ACURRUCADO Y MANTÉN LA CALMA. ESPERA A QUE LLEGUE LA AYUDA.

**¡OJO! LA AVALANCHA PUEDE PARAR REPENTINAMENTE NUNCA NADES HACIA LA PARTE FRONTAL DEL ALUD**

© FERNANDO RIVERO DÍAZ con el asesoramiento técnico de Jordi Gualaldà e Ivan Moner del Conseil Generau d' Aran y basado en el trabajo publicado en THE AVALANCHE REVUE nº 3 de Febrero de 2008 por Alaska Rendezvous Lodge and Heli-Guides. Autorizada su reproducción sin ánimo de lucro para la difusión de la seguridad en montaña

\* "Stauchwall" es un término alemán de difícil traducción que representa la línea de contacto entre la nieve en movimiento que cabalga sobre la que no se mueve.

## Escapar de una avalancha de placa

El teniente Fernando Rivero, del Servicio de Montaña de la Guardia Civil de Jaca, explica que los últimos estudios sobre la dinámica de la nieve en el interior de una avalancha y escapar de ella reflejan que “no es tan importante esforzarse en mantenerse a flote como mantener tus vías respiratorias protegidas”. De este modo, comenta que “si hemos sido nosotros los que hemos roto la placa y no existe una gran propagación de la rotura hacia arriba, procuraremos salir esquiando hacia los flancos lo más rápido posible”. Otra estrategia “es intentar la autodetenención en la superficie de deslizamiento o ir hacia arriba en dirección contraria al flujo para mantenernos en la cola de la avalancha, donde nos manejaremos mejor”. En la zona de rotura de la placa, “la masa de nieve aún no ha tomado velocidad, por lo que hay que intentar apartar los bloques y hacerse camino hasta el flanco de la avalancha”. Si la víctima no ha conseguido liberarse de la avalancha, “sus esfuerzos deben estar dirigidos a mantener las vías aéreas libres de nieve, para lo que podemos mantener un brazo por delante de la cara agarrando el atalaje del lado opuesto de nuestra mochila o el cuello de la chaqueta y mantener la calma hasta que llegue la ayuda”. ● D.A.

## “La montaña exige una preparación exhaustiva y más conocimiento”

Por P.B.

**HUESCA.**-La formación en un cursillo sobre material específico para practicar una actividad en montaña es un aspecto clave para prevenir los accidentes en este medio, especialmente durante la estación invernal.

En declaraciones a este periódico, el presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Luis Masgrau, recalca que las actividades en invierno están indicadas para “la gente más experta, que esté mejor formada técnicamente y físicamente más preparada”.

Así, se refiere a que en la estación actual el riesgo es mayor de sufrir congelaciones, hipotermia y el día es más corto, “por lo que

aconseja ir a la montaña de la mano de los más expertos”.

De este modo alude a la importancia de tener “conocimientos exhaustivos en formación de nivología, haber practicado la búsqueda de sepultados en avalanchas con los detectores de víctimas en cursos y cursillos”.

En el caso de la indumentaria, hace hincapié en emplear material de alta calidad y prendas térmicas y material técnico como piolet y crampones, además de una formación adecuada para saber utilizarlos, por lo que en cualquier caso, incide en realizar prácticas en cursos como los de autodetenención con el piolet en caso de resbalar en una superficie helada.

El también vicepresidente de



PEDRO CABALLERO-MONTAÑA SEGURA

**El empleo de material adecuado y una buena formación técnica y física reducen los accidentes en montaña de forma considerable.**

la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (Fedme) considera muy importante la experiencia del guía, quien debe decidir la posibilidad de dar la vuelta en un momento de la travesía “por que ve que la nieve está muy helada o estima que el grupo es demasiado numeroso para transitar por una

zona”. Para Masgrau, la formación en montaña es igual que la seguridad. “El camino natural es a través de los clubes donde se realiza un recorrido y el aprendizaje es escalonado y gradual, y en caso de una actividad puntual ir acompañados de un guía profesional”, sentencia el presidente de la FAM. ●