

# SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

Nuestro compromiso

Monte a Monte



Monte a Monte  
<https://monteamonte.com>

## TU SEGURIDAD ES NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO

En la empresa Monte a Monte se practican numerosas actividades deportivas relacionadas con el medio en la montaña. Algunas de ellas son el senderismo, el trekking, ascensiones a cumbres, rutas con raquetas de nieve o Trail running.

### OBJETIVO

A la hora de elaborar un plan de riesgos que cubra las posibles incidencias en la práctica deportiva en las mencionadas actividades, nuestro objetivo es garantizar la seguridad y la salud de todos los participantes.

Para ello, se ponen a disposición de nuestros clientes una serie de criterios y actuaciones a fin de preservar la misma.

### CRITERIOS

- La legislación que afecte al lugar donde se desarrolla la actividad.
- Los códigos de conducta responsable, social y medioambiental.
- Atender a las especificaciones del tipo de ruta y dificultad de ésta, comunicando al responsable o guía de montaña cualquier afectación en la salud de los participantes previo a su inicio.
- Previamente, se hará una valoración de riesgos de cada actividad, anteponiendo la protección del grupo.
- A la hora de considerar un riesgo se establecerá un orden de actuación. Primero evitar el riesgo. Si no es posible evitarlo, minimizarlo, siempre dentro del ámbito profesional y competencial de un guía de media montaña.
- Se asegurarán los procedimientos para que queden fehacientemente señaladas las pautas bajo las que se debe desarrollar una actividad.

### OBJETIVOS

- Cumplir con los criterios generales señalados anteriormente.
- Cumplir con la normativa vigente:
  - Normativa laboral.
  - Normativa respecto a homologación de material empleado.

- Normativa en seguridad y prevención de riesgos.
- Normativa en el sector profesional, montaña, actividades de turismo activo y medioambiental.

## RECURSOS

- Guías de montaña titulados, con experiencia en el desarrollo de la actividad.
- Material adecuado para el desarrollo de la actividad contratada.

## MÉTODOS DE INFORMACIÓN PARA VALORAR LAS ACTIVIDADES

En las pre-fichas de la actividad que se remitan a los clientes vendrá especificado una valoración de la ruta a realizar. A estos efectos, vamos a emplear el sistema M.I.D.E. creado y desarrollado por la Federación Aragonesa de Montaña en colaboración con entidades privadas.

### ¿Qué es el MIDE?

El MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. La funcionalidad que tiene este sistema es el de unificar criterios como una herramienta válida y eficaz para la prevención de accidentes en las excursiones en el medio natural.

### ¿Sobre qué aspectos incide el MIDE?

Son cuatro los elementos a valorar. A saber:

1. Medio: severidad del medio donde se realiza la excursión.
2. Itinerario: orientación en la excursión.
3. Desplazamiento: grado de dificultad en el desplazamiento durante la excursión.
4. Esfuerzo: cantidad de esfuerzo empleado para la realización de dicha excursión.

Cada uno de estos apartados conlleva una puntuación del 1 al 5, siendo el de mayor puntuación el que más dificultad presente.

Además de estos elementos a valorar, existen unas informaciones de referencia que deben tenerse en cuenta. Por ejemplo:

1. Descripción de la excursión que vamos a realizar.
2. Tipo de recorrido: solo ida o ida y vuelta por el mismo lugar, circular.
3. Horario: tiempo previsto para realizar la excursión.
4. Desnivel positivo acumulado.
5. Desnivel negativo acumulado.
6. Distancia prevista de la ruta.
7. Época y condiciones para las que se aplican las valoraciones descritas en el anterior apartado.
8. Dificultades técnicas específicas si las hubiera.

¿Qué criterios se van a emplear para realizar las valoraciones?

Quiero recordar que los elementos a valorar son cuatro: Medio, Itinerancia, Desplazamiento, Esfuerzo.

En cada uno de estos elementos se desarrollan unos criterios de valoración.

Los criterios de valoración para el MEDIO son los siguientes:

- Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras
- Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo
- Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro
- Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente
- Existencia de pasos en que sea necesario el uso de las manos
- Paso de torrentes sin puente
- Paso por glaciares o ciénagas
- Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación

- Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C
- Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%
- Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10°C
- Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
- Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
- La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas
- En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario. (niebla, viento, calor extremo, etc..)
- El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas
- Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos peligrosos
- En algún tramo del recorrido existe algún otro factor de riesgo, propio de cada zona, que no ha sido tenido en cuenta en el listado anterior

Los criterios de valoración para la ITINERANCIA son los siguientes:

- Caminos principales bien delimitados o señalizados con cruces claros con indicación explícita o implícita. Mantenerse sobre el camino no exige esfuerzo de identificación de la traza. Eventualmente seguimiento de una línea marcada por un accidente geográfico inconfundible (una playa, la orilla de un lago...)
- Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos. Esta puntuación se aplicaría a la mayoría de

los senderos señalizados que utilizan en un mismo recorrido distintos tipos de caminos con numerosos cruces: pistas, caminos de herradura, sendas, campo a través de señal a señal (bien emplazadas y mantenidas).

- Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.
- No existe traza sobre el terreno ni seguridad de contar con puntos de referencia en el horizonte. El itinerario depende de la comprensión del terreno y del trazado de rumbos.
- Los rumbos y/o líneas naturales del itinerario son interrumpidos por obstáculos que hay que bordear.

Los criterios de valoración para el DESPLAZAMIENTO son los siguientes:

- Carreteras y pistas para vehículos independientemente de su inclinación. Escaleras de piso regular. Playas de arena o grava.
- Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.
- Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.
- Tramos con pasos que requieren el uso de las manos hasta el I Sup.
- Pasos de escalada de II hasta el III+ de la escala UIAA. Existencia de elementos artificiales para la progresión por tracción (clavijas, cadenas...). La existencia de estos pasos obliga a una mención explícita en el apartado Dificultades técnicas específicas aún en el caso de que el tramo (y por tanto la excursión) fueran valorados 4.

Los criterios de valoración para el ESFUERZO vienen determinados por:










- Tipo de recorrido a realizar: travesía, ida y vuelta, circular.
- Por los kilómetros de ruta.

- Por el tipo de firme por donde nos vamos a desplazar: pista, camino, pedrera.
- Por los desniveles positivos y negativos realizados.

Finalmente, si existiesen dificultades técnicas específicas habría que indicarlas. Por ejemplo, pasos de escalada, rápel o pendiente del camino con nieve.

El empleo de todos estos criterios va a conformar una medición específica referida a una ruta en concreto.

A modo de ejemplo, he realizado una valoración MIDE para la ruta del Cares. El resultado es el siguiente:

<b>MIDE</b>		Ruta del Cares	
horario	6h 35'   3	severidad del medio natural	
desnivel de subida	285 m   1	orientacion en el itinerario	
desnivel de bajada	285 m   2	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	24,0 Km   4	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	Ida y Vuelta 		
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2021.			

## MEDIDAS DE TRATAMIENTO DEL RIESGO

- Evitar el riesgo en todo momento, adoptando las medidas oportunas, como cambiar itinerarios, modificar técnicas de avance, no iniciar la actividad o paralizarla temporalmente.
- Otras medidas:
  - Formación específica y adecuada de los guías de montaña. No existe la figura del guía benévolo. Existe la figura jurídica del guía titulado.
  - Instrucciones a los participantes.
  - Revisión de equipos.
  - Planes de contingencia y reasignación de funciones.
  - Minimizar la exposición a los riesgos potenciales.
  - Reconocer previamente el terreno.

- Realizar las actividades de forma progresiva dentro de las capacidades del grupo guiado.
- Contar con personal dependiendo de la ratio de participantes o tipo de ruta.

## INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A LOS PARTICIPANTES

A cada cliente o participante se le comunicará una ficha de preactividad en donde se especifique una serie de aspectos, como son:

- Itinerario y ubicación geográfica.
- Entorno natural donde se va a desarrollar la actividad.
- Horarios de salida y meteorología prevista.
- Distancia y desniveles.
- Informe MIDE
- Recursos humanos y materiales necesarios.
- Cualquier otra observación.

## FORMACIÓN DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

- Técnico deportivo de media montaña conforme al Real Decreto 702/2019, de 29 de noviembre, en donde se fijan los currículums básicos y obtención del título.
- Dentro de este ámbito jurídico:
  - Entrenamiento deportivo.
  - Legislación sobre el deporte.
  - Bases psicopedagógicas para la enseñanza y entrenamiento.
  - Conducción en media montaña.
  - Formación técnica de progreso en montaña.
  - Formación medio ambiental.
  - Seguridad y primeros auxilios.