

# RECOMENDACIONES PARA UNA PRÁCTICA SEGURA EN LAS ACTIVIDADES DE LOS EQUIPOS DE ALPINISMO DE LA FEDME

## RESPONSABLES

- Deben tener como objetivo principal conseguir que las actividades se realicen con el mayor grado posible de seguridad.
- Deben seguir y hacer cumplir las recomendaciones y códigos de buenas prácticas.
- Deben estar perfectamente capacitados para realizar las actividades que dirijan.
- Deben proporcionar la información necesaria a los participantes meses antes de la actividad, a fin de que la puedan preparar correctamente y con antelación suficiente; topos, accesos, descensos, condiciones... además de la preparación física y psicológica para dicha actividad.

## PERSONAL



### RETOS ASUMIBLES



### RIESGOS ACEPTABLES

## PARTICIPANTES

- Deben tener claro lo que se espera de ellos en relación con su propia seguridad y la de los demás.
- Deben cumplir las normas que se les den.
- Deben llevar todo el vestuario, material y equipo recomendado y en perfectas condiciones de utilización.
- Deben estar en adecuadas condiciones físicas y mentales para realizar la actividad.
- Deben estar federados o asegurados para la actividad.

## AMBIENTE

### INSTALACIONES

- Realizamos nuestra actividad en el medio natural. Debemos ser respetuosos con el mismo y dejar el menor rastro posible de nuestro paso. Debemos ser respetuosos con las gentes locales y estar atentos a posibles restricciones o prohibiciones.

### VESTUARIO, EQUIPO Y MATERIAL

- Debe verificarse las condiciones de todo el vestuario, equipo y material antes de su uso.
- El material y equipo colectivo debe almacenarse convenientemente.
- Debe prestarse especial atención al material de emergencias y comunicaciones especialmente si estamos en lugares fuera de cobertura; radios o teléfonos satélite.

## ORGANIZACIÓN

### LIDERAZGO

- La actividad debe estar adaptada al nivel de los participantes.
- Debe haber una correcta supervisión y medidas de control del grupo o los subgrupos que se formen, el responsable debe controlar la ubicación y estado de todas las cordadas.

### PROCEDIMIENTOS

- Se recomienda realizar un plan de prevención y un plan de emergencia para cada actividad.
- Debe darse una charla previa de seguridad; especial énfasis a las condiciones y meteo cuando practicamos alpinismo invernal.
- Las normas claves de seguridad deben ser entendidas perfectamente por todos. Impartiremos formación de manera periódica y cuando advirtamos carencias: nivología, orientación, autorescate, comunicación y primeros auxilios.
- Deben registrarse los accidentes e incidentes más importantes.
- Debe realizarse una evaluación posterior de la actividad y dejar constancia por escrito de los aspectos a corregir o mejorar.