

SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA FRONDELLAS

OBJETIVOS DE LA SALIDA PROMOCIONAL:

- promoción y práctica del Alpinismo en un ambiente de seguridad
- identificación y gestión de riesgos en Alta Montaña
- orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña
- divulgación de nuevos lugares para su práctica

DIRIGIDO A:

- socios interesados en los objetivos de la salida, mayores de edad, federados para Alta Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- con buena forma física, experiencia en actividades de Alta Montaña y experiencia en trepadas y destrepadas de IIº grado, auto detención y progresión con piolet y crampones..

Circular FRONDELLAS desde la Sarra (Sábado 4 de Mayo):

Circular Frondellas desde embalse de la Sarra

Ruta circular en el día, exigente, de alta montaña, saliendo desde el embalse de la Sarra en dirección Ibones de Arriel para intentar coronar varios de los Frondellas y la aguja de Cadier. La vuelta la realizaremos por el refugio de Respumoso.

Dificultad UIAA: PD, Trepadas de IIº grado, 45º

Desnivel total +1700m

Distancia total: 17km

Condiciones desfavorables pueden hacer variar el itinerario o incluso suspender la actividad.

FECHAS Y LUGAR:

4 de Mayo 2024

Embalse de la Sarra

PLAZAS LIMITADAS:

8 plazas SOLO para socios federados en el Club Pirineos

PLAZO INSCRIPCIÓN: del 17 al 30 de Abril 2023

ORGANIZA:

Club de Montaña Pirineos de Zaragoza,
Sección Alta Montaña

PRECIO:

25€ socio federado FAM

Incluye: acompañamiento Monitores EAM-FAM

INSCRIPCIONES:

Sede del Club, c/ San Lorenzo, 9, 3º. 50001 Zaragoza
Martes y jueves de 19:30 a 21:30 h.

Tfno.: 976 29 87 87

Inscripción online

<http://www.clubpirineos.es/secretaria/7-actividades>

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Mochila de Alpinismo para una jornada
- Frontal y pilas de repuesto
- Gafas de sol y protección solar
- Comida para una jornada, botella con agua
- Ropa personal de alta montaña, guantes impermeables y repuestos
- CASCO, ARNES
- Botas de Alta Montaña Invernal, polainas
- Piolet y crampones con antizueco
- Manta térmica de emergencia

MATERIAL ACONSEJADO

- Mapa, brújula y altímetro
- Bastones
- Teléfono móvil y silbato
- Talento, respeto y responsabilidad colectiva

PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL LUNES 29 DE ABRIL A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL

Información Particular:

Jesus Mateo, Monitor Alta Montaña Responsable de la Salida Promocional: 675 59 29 09

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS

ACTIVIDAD: SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA FRONDELLAS

RESPONSABLE: JESUS MATEO, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

OBJETIVOS: promoción y práctica del Alpinismo en un ambiente de seguridad, identificación y gestión de riesgos en Alta Montaña, orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña, divulgación de nuevos lugares para su práctica

LUGAR: Frondellas, circular desde embalse de la Sarra



DURACIÓN: una jornada completa **NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA:** PD **DESNIVEL:** 1700m

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - CASCO - recursos técnicos
Precipitación por caída	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- CASCO - piolet y crampones - recursos técnicos
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada - avisar compañeros
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada - material VIVAC
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- ARVA, pala y sonda - CASCO - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - aseguramiento - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	- aviso inmediato - inmovilización
Distancia y desnivel	agotamiento calambres	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento - retirada

NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:

- Marcha en terrenos de Alta Montaña, trepadas / destrepes de hasta IIº grado
- Manejo y progresión segura con crampones y piolet

NIVEL FÍSICO REQUERIDO: muy buena condición física **EQUIPO MÍNIMO NECESARIO:** según ficha técnica adjunta

INSCRIPCIÓN SALIDA PRÁCTICA ALTA MONTAÑA
FRONDELLAS 4 DE MAYO DE 2024



Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:

Actividades de Alta Montaña que hayas realizado y fecha

Otras actividades de montaña que practicas habitualmente

Experiencia en trepadas / destreps de hasta IIIº grado poco suficiente dominio

Experiencia en rapel poco suficiente dominio

Experiencia en manejo y progresión segura con piolet y crampones poco suficiente dominio

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar esta actividad

EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:

- > Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- > Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad y se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- > Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento
- > Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- > Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo para el Club de Montaña Pirineos, y en la que colaboran monitores benévolos no profesionales.
- > Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
- > Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.
- > Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- > Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta actividad SÍ NO

fecha y firma:

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza

CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA
PLAN DE EMERGENCIAS
ACTIVIDAD: SALIDA PROMOCIONAL ALTA MONTAÑA FRONDELLAS



DIRECTOR: Jesús Mateo, Monitor de Alta Montaña FAM-EAM

LUGAR: Frondellas desde la Sarra

FECHAS: 4 Mayo 2024

MEDIOS DE ENLACE: Cada monitor portará emisora de radio y su teléfono móvil particular

MEDIOS DE ACTUACIÓN: Cada monitor portará: un botiquín para primeros auxilios, listado de participantes y silbato.

RUTAS DE EVACUACIÓN: Embalse de la Sarra - Refugio Respumoso

NORMAS OPERATIVAS

El Director se responsabiliza de aplicar las Normas Operativas, en su ausencia o indisponibilidad lo hará el monitor más experimentado:

- NORMA OPERATIVA DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA DE TIPO MEDICO:

1º Proteger al grupo:

Objetivo: evitar más daños, y que empeoren los ya producidos.

Da órdenes de cómo realizarse y asigna la coordinación a un monitor.

2º Aviso a Cuerpos de Rescate:

En el caso de que la situación lo requiera se asignará esta función a un Monitor Responsable de Comunicación, que porte un teléfono o emisora con baterías suficientes. Avisará preferentemente al puesto GREIM (Guardia Civil de Montaña) más cercano, o al 112. Deberá estar informado de la situación para contestar a todas las preguntas que se le formulen. Si es necesario se desplazará al punto con certeza de cobertura más cercano y accesible.

3º Socorrer al accidentado:

El Director asigna esta función al Monitor o participante más capacitado.

-movilizar o inmovilizar, según necesidad

-abrigar y confortar

-atender las lesiones según la capacidad del socorrista

4º Dar aviso a compañía de seguros:

No es urgente. Puede demorarse hasta el día siguiente, cumplimentando los trámites que el seguro solicite.

Pedirán el DNI del accidentado

5º Comunicar al Club la incidencia

Aviso al Coordinador de Emergencias del Club

- NORMA OPERATIVA DE ACTUACIÓN EN CASO DE EXTRAVÍO O DESAPARICIÓN:

1º la actividad se detendrá hasta la resolución del caso, el grupo permanecerá reunido y controlado en todo momento por un Monitor

2º búsqueda inmediata:

- determinar el punto donde ha sido visto por última vez

- dos Monitores realizarán una búsqueda cubriendo un área circular con centro en dicho punto y se recorrerán los accesos al mismo

- se efectuarán toques largos de silbato deteniéndose cada minuto a escuchar

3º Aviso a Cuerpos de Rescate:

En el caso de que la situación lo requiera se asignará esta función a un Monitor Responsable de Comunicación, que porte un teléfono o emisora con baterías suficientes. Avisará preferentemente al puesto GREIM (Guardia Civil de Montaña) más cercano, o al 112. Deberá estar informado de la situación para contestar a todas las preguntas que se le formulen. Si es necesario se desplazará al punto con certeza de cobertura más cercano y accesible.

- NORMA OPERATIVA DE ACTUACION EN CASO DE RENUNCIA

Un Monitor acompañará al afectado hasta donde esté aparcado su vehículo o cualquier otro lugar con medios de transporte.

RED DE ALERTA Y RESCATE:

GREIM Panticosa 974-487006

Centro coordinador de emergencias 112

Radiofrecuencias: Club Pirineos 147, 665 Refugios FAM y Protección Civil 146,175 subtono 123

Compañía aseguradora: GENERALI 91 169 77 50

Coordinador de Emergencias Club de Montaña Pirineos: Manuel López Sarrión (Presidente) 665 121 096