

# Planifica bien para ir a la montaña



Lectura fácil



Vídeo en Lengua de Signos  
con audio.



  
GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, INTERIOR,  
JUSTICIA Y ACCIÓN EXTERIOR  
Dirección General de Interior

  
COMITÉ DE ENTIDADES  
REPRESENTANTES DE PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD DE CANTABRIA

Folleto elaborado en el marco del convenio de colaboración entre el Gobierno de Cantabria y CERMI Cantabria para la mejora de la atención de personas con discapacidad en situaciones de emergencia.



Más información en: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

**Elaboración a Lectura Fácil:** Instituto Lectura Fácil, S. Coop. And.



Instituto  
Lectura  
Fácil

**Maquetación:** Ediciones RODIO, S. Coop. And.

**Rodio**  
ediciones

**ISBN:** 9788418331985

# Presentación

Hacer una excursión a la montaña es diferente a pasear por el campo o por un parque.

Debemos prepararnos antes de la excursión para pasarlo bien y para no tener problemas.

Puedes conocer algunos consejos para hacer una excursión a la montaña en este folleto.



Una persona con discapacidad visual usa barras direccionales para pasear por la montaña.

# Cómo preparar una excursión a la montaña

Antes de la excursión debes:

- 1 Decidir qué **ruta** quieres hacer, a dónde quieres ir y con quién quieres hacer la excursión.
- 2 Buscar información y organizar tu excursión.

Debes pensar en:

- Cómo vas a llegar a la montaña.

Si vas a ir en tren o en autobús, debes buscar información sobre su horario.

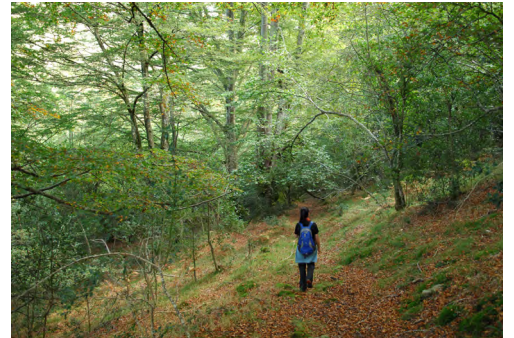
- Cómo es la **ruta** que quieres hacer.

Debes buscar información sobre la **ruta**.

Por ejemplo, la distancia que recorre, el tiempo que vas a tardar en recorrerla o si el camino es más o menos empinado.

También debes pensar si la **ruta** se adapta a las capacidades de todas las personas que van a ir.

**Ruta:** es un camino o grupo de caminos que va de un sitio a otro.



Recuerda que hay **rutas** que tienen varios caminos, algunos son accesibles y están adaptados a las capacidades de más personas.

- Si vas a querer ayuda en tu excursión.

Puedes contratar a un **guía de montaña** o hacer una excursión que preparen otras personas, organizaciones o empresas.

Es buena idea hacer tu excursión acompañado de personas que conocen bien la montaña.

Elas te pueden ayudar porque saben cuáles son las partes más peligrosas del camino o los lugares que no tienen buenas señales.

Algunos **guías de montaña** y algunas empresas que organizan excursiones en la montaña también ofrecen servicios para pasar la noche en la montaña o en algún pueblo cercano. Consúltales antes de la excursión.

**Guía de montaña:** es un profesional que se dedica a acompañar y a ayudar a otras personas que visitan la montaña.



- Si necesitas algún apoyo para hacer la excursión.

Si tienes problemas para moverte, puedes usar sillas de montaña adaptadas. Por ejemplo, una **silla joëlette**.

También existen otros apoyos como las **barras direccionales**.

- Qué tiempo va a hacer el día de tu excursión.

No debes hacer tu excursión si hay **aviso de nivel naranja** o **aviso de nivel rojo** por mal tiempo.

**Aviso de nivel naranja:** es un aviso oficial que dice que el tiempo puede ser peligroso.



ALERTA  
NARANJA

**Aviso de nivel rojo:** es un aviso oficial que dice que el tiempo es muy peligroso.



ALERTA  
ROJA

**Silla Joëlette:** es una silla con una sola rueda con la que cualquier persona con problemas para moverse puede pasear por cualquier terreno.



**Barras direccionales:** son unas barras con las que se puede guiar a personas con discapacidad visual al pasear.



- Si debes pedir permiso para hacer tu excursión.

Debes buscar información para saber si necesitas permiso para hacer tu excursión y pedirlo con tiempo.

A veces necesitas permiso de un Ayuntamiento o del Gobierno de Cantabria para hacer algunas actividades en la montaña.



Debes rellenar un documento para pedir permiso.

### **Recuerda también que...**

Es muy importante que le digas a alguien que vas a ir de excursión a la montaña.

Debes decirle a dónde vas y cuánto tiempo vas a tardar.

### 3 Preparar tu mochila.

Debes llevar contigo todas las cosas que puedas necesitar en la montaña.

Piensa qué vais a necesitar tú y tus compañeros y apúntalo en una lista para no olvidar nada.

#### Cosas que meter en la mochila:

1. Un abrigo y un chubasquero.
2. Unos zapatos para pasear por la montaña.
3. Agua y comida para todo el día.
4. Crema de protección solar.
5. Unas gafas de sol y una gorra.
6. Un **botiquín** y una **manta térmica**.
7. Un mapa de la zona y una **brújula**.

Si tienes un **GPS**, llévatelo y recuerda coger pilas de repuesto.

8. El teléfono móvil cargado del todo.  
Lleva también el cargador.

Descarga la **aplicación My112** en tu teléfono antes de ir de excursión.

9. Un silbato, un **chaleco reflectante** y una linterna.
10. Un bastón o un palo de madera para andar mejor en la montaña.



Mochila para ir de excursión a la montaña.

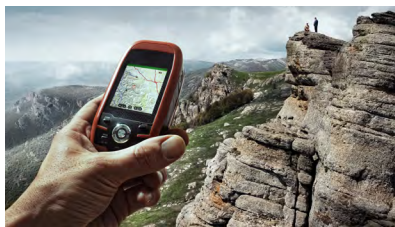
**Recuerda apuntar cualquier otra cosa que necesites para tu excursión.**



**Botiquín:** es un estuche en el que se guardan medicinas y otros materiales para atender a las personas que se ponen enfermas o tienen heridas.



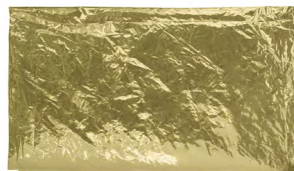
**GPS:** es un aparato que muestra un mapa y sirve para saber dónde están las personas que lo usan.



**Brújula:** es una herramienta que sirve para que las personas se orienten en la montaña.



**Manta térmica:** es una manta de un material especial que protege a las personas del frío y del calor.



**Chaleco reflectante:** es un chaleco de color amarillo que hace que las personas se vean mejor cuando están en sitios con poca luz.



**Aplicación My112:** es un programa informático para teléfonos móviles que sirve para contactar con los servicios de emergencias. Por ejemplo, médicos o bomberos.



# Consejos para pasear por la montaña de forma segura

Pasear por la montaña puede ser fácil pero debes estar atento.

Si tomas malas decisiones puedes ponerte en peligro o crear accidentes.

**¡Ten cuidado y sé prudente!**



Una persona pasea por la montaña.

Sigue estos consejos  
para tener una excursión divertida y segura:

- **Debes prestar atención siempre a todas las personas que te acompañan.**
- **Las personas que vais juntas de excursión debéis estar en grupo todo el tiempo.**

Nunca te separes del grupo  
ni dejes que nadie se vaya solo.

- **Empieza a buena hora.**

Es mejor pasear por la montaña de día.

Recuerda que en verano  
es peligroso pasear al mediodía,  
entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde.

- **Bebe, come y protégete del sol.**

Es importante usar crema de protección solar  
y una gorra.

- **Usa los mapas.**

Si vas a volver a casa en tren o en autobús,  
presta atención a la hora.



Debes pasear siempre  
en grupo.

- **Sigue el camino señalado y los carteles.**

Debes leer bien los carteles de información para no salirte del camino.

- **Presta atención al tiempo.**

Vuelve a casa lo antes posible si el tiempo se pone peligroso.

Por ejemplo, si cae una tormenta o si hace más calor del que esperabas.

- **Lleva en la mochila una bolsa para tirar la basura.**

Si fumas, llévate un cenicero.

No debes tirar nada al suelo.  
Por ejemplo, pañuelos o mascarillas.  
Puedes crear un incendio si lo haces.

- **Obedece siempre lo que digan las señales de advertencia.**

Por ejemplo, las **señales de zonas peligrosas** o las **señales de zonas de acceso prohibido**.

**Señales de zonas peligrosas:**

son carteles que dicen que las personas deben estar atentas porque están en un lugar peligroso.



**Señales de zonas de acceso**

**prohibido:** son carteles que dicen que no se puede pasar por un camino o lugar concreto.



# Qué hacer si te pierdes en la montaña

Debes prepararte por si tienes un problema en la montaña.

Si te pierdes en la montaña, recuerda estos consejos:

1. Debes volver al último lugar en el que te puedas orientar.

Podrás seguir tu camino desde ahí.

2. Si no puedes encontrar ese lugar, busca un sitio seguro para ti y tus compañeros y pide ayuda.

Puedes pedir ayuda:

- Llamando al número de teléfono 112.
- En la **aplicación My112**.

Debes decir quién eres, dónde estás y qué ha pasado.

Los equipos de emergencias te ayudarán.

Si tu teléfono móvil no tiene conexión, debes volver al último lugar en el que pudiste usarlo y llamar desde allí.



Personas perdidas en la montaña.

# Qué hacer si tienes un accidente

Si tienes un accidente debes estar en calma.

Protege a la persona herida, a ti y al resto del grupo.

Debes pensar antes de hacer nada. Puedes usar tu teléfono móvil para pedir ayuda.

Recuerda estos consejos.

1. Debes analizar la herida y ver cómo está la persona que ha sufrido el accidente.
2. Debes pensar si puedes ayudarla con lo que llevas en tu botiquín.
3. Debes pedir ayuda si la necesitas.

Puedes pedir ayuda:

- Llamando al número de teléfono 112.
- En la **aplicación My112**.



Una persona llama para pedir ayuda en la montaña.

Si tu teléfono móvil no tiene conexión,  
debes volver al último lugar en el que pudiste usarlo  
y llamar desde allí.

Debes explicar qué ha pasado de forma clara  
y hacer todo lo que te digan por teléfono.

Los equipos de emergencias te mandarán ayuda.

Si la persona herida se pone peor  
y no ha llegado la ayuda,  
vuelve a llamar y explica qué ha pasado.

4. Si sabes sobre **primeros auxilios**,  
ayuda a la persona herida  
con lo que llevas en tu **botiquín**.

**Primeros auxilios:** son unas técnicas de ayuda que se dan a una persona que acaba de tener un accidente o un problema de salud.





Facebook



@112Cantabria



My112

