

PREPÁRATE CON SENAPRED

Excursión en Montaña o Zonas Cordilleranas



SENAPRED
Ministerio del
Interior

Gobierno de Chile

ANTES DE UNA EXCURSIÓN - PLANIFICA TU SALIDA

- ✓ No vayas sola/o a la montaña, procura ir siempre acompañado/a.
- ✓ Capacítate previamente con un/a guía/instructor/a acreditado/a, o acompaña te de alguien con experiencia.
- ✓ Elige el lugar considerando el terreno, ruta segura, refugios disponibles, condiciones del tiempo y factores como la distancia, la altitud y tu condición física.
- ✓ Informa siempre tu salida a personas de confianza (amigos, cordada o familiares), detallando lugar, ruta, fecha de ida y de regreso, para que puedan alertar a las autoridades si no vuelves en el plazo previsto.
- ✓ Mantén tu celular cargado.
- ✓ Usa mapas, GPS o aplicaciones offline; guárdalos protegidos.
- ✓ Si visitas lugares con nieve, se recomienda llevar una pala.





Prepárate para la excursión, considerando llevar al menos:

- ✓ 2 litros de agua, aunque la excursión sea por pocas horas. Siempre existe el riesgo de deshidratarse.
- ✓ Calzado cerrado con suela gruesa y caña alta, idealmente zapatos para senderismo. asegúrate de llevar calcetines de recambio. En caso de nieve, debes contar con zapatos especiales.
- ✓ Vestuario para abrigarte por capas (1ra, 2da y 3ra). Siempre vístete con prendas cómodas, livianas y aislantes. Recuerda que el tiempo cambia rápidamente en la montaña, por lo que debes llevar ropa, idealmente térmica e impermeable.
- ✓ Sombrero o gorro, bloqueador solar, anteojos de sol o antiparras. También lleva guantes o mitones y bastones, en especial si cargarás mucho peso.
- ✓ Alimento suficiente para la duración de la excursión, considerando una cantidad adicional de reserva en caso de algún imprevisto. Frutos secos y dulces constituyen una buena alternativa.
- ✓ Elementos de primeros auxilios. Recuerda capacitarte en su uso. Agrega siempre linternas (preferentemente frontales), silbatos y mantas térmicas.
- ✓ Una carpa adecuada e implementos necesarios en caso de que vayas a pernoctar. **Enciende fuego sólo en lugares autorizados.**
- ✓ Procura que la vestimenta sea de tonos visibles a la distancia, para evitar mimetizarte con el entorno. Esto facilitará tu ubicación en caso de extravío.

Infórmate de las condiciones del
tiempo en **www.meteochile.cl**



DURANTE LA EXCURSIÓN



Informa tu ruta en Carabineros y registra tu ingreso y salida con los Guardaparques en Áreas Protegidas. Considera el número de excursionistas, edades, estado de salud, lugares de campamento y fecha de regreso. Deja un número de contacto y a quién llamar en caso de emergencia.



Avanza en horarios seguros, conoce tus límites y descansa.



Mantén referencias del entorno para no desorientarte.



Mantente alerta sobre:

Peligros del terreno, tales como:

- Desprendimientos y caída de piedras.
- Avalanchas y aludes.
- Grietas en glaciares.
- Barrancos.
- Crecidas de ríos y activación de quebradas.

Condiciones meteorológicas, tales como:

- Niebla.
- Tormentas eléctricas, especialmente rayos.
- Rachas de viento.
- Ventisca.
- Nevadas.
- Tormentas de polvo o arena.

Características de la flora y fauna:

- Animales salvajes e insectos (ejemplos: puma, zorro, chingue, quique, alacrán, araña del trigo, entre otros).
- Vegetación urticante, espinosa y/o venenosa.
- Vectores (vinchuca, mosquitos, ratones, entre otros).



Si coincides con otro grupo de excursionistas conversa con ellos para saber en qué condiciones se encuentran, informarte sobre las condiciones del terreno hacia dónde te diriges y solicita ayuda en caso de ser necesario.

AL FINALIZAR LA EXCURSIÓN



Informa a Carabineros y Guardaparques si corresponde, que has regresado. Recuerda avisar a tus familiares y amigos que la excursión ha finalizado.

¿Qué hacer en situaciones que requieran asistencia?

- ✓ Ante situaciones de emergencia o personas extraviadas, llama a Carabineros de Chile (133) y Bomberos de Chile (132).
- ✓ Para una rápida intervención de los grupos de rescate, informa:
 - Lugar donde te encuentras según el mapa y/o coordenadas. Si no cuentas con ello, da referencias del lugar señalando las características de la zona.
 - Explica lo sucedido de manera clara y tranquila.
 - datos personales del grupo en excursión y estado de salud de las personas. Indica si hay una persona accidentada y si ésta puede desplazarse de sus propios medios.
 - Condiciones meteorológicas en el lugar, tales como visibilidad, viento, precipitaciones, nieve, temperatura, entre otras.
 - Implementos con los que cuentas para afrontar la emergencia, por ejemplo: carpa, botiquín, agua, alimento, equipamiento, entre otros.
- ✓ Sigue las instrucciones de los equipos de rescate.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Reconoce tu entorno, averigua si donde vives o en el lugar que visitas existe alguna amenaza e infórmate sobre el plan de emergencia del municipio respectivo.
- Una emergencia no afecta sólo a las personas, considera que animales y mascotas también se ven afectados.
- Elabora y pon en práctica tu Plan Familia Preparada, entrando a **www.senapred.cl**, donde además podrás aprender cómo preparar tu kit de emergencia.
- Los desastres NO afectan a todos y todas por igual, estos tienen impactos diferentes sobre la calidad de vida de las mujeres, niños, niñas y hombres, adultos mayores, personas con discapacidad, grupos étnicos entre otros. Por lo que se deben considerar las vulnerabilidades, necesidades y capacidades, de cada uno de ellos.



Excursiones en montaña o zonas cordilleranas

La montaña y zonas cordilleranas ofrecen paisajes únicos, pero también son ambientes cambiantes donde se pueden presentar condiciones meteorológicas adversas, tales como desprendimientos, avalanchas u otras situaciones inseguras para quienes desconocen el entorno. Incluso cuando en la zona baja haya buen tiempo, en la alta cordillera pueden presentarse lluvia, nieve, frío y vientos de gran intensidad.

Sobre los 1.500 m de altitud, personas y vehículos experimentan efectos por la diferencia térmica, la menor concentración de oxígeno y la gravedad, lo que puede provocar problemas de salud como mal de altura, fatiga o deshidratación.

Para disfrutar de estos lugares de manera segura, es fundamental prepararse mediante capacitación y participación en cursos o clubes de montañismo formales, donde la educación en montaña sea uno de los ejes principales de las excursiones o salidas.

Este documento está orientado a excursiones en cerros, zonas cordilleranas y de montaña de baja y media altitud. Cualquier actividad en ALTA MONTAÑA, es de MAYOR RIESGO y requiere de conocimientos técnicos, experiencia, preparación física y psicológica, además de equipamiento especializado. Estos aspectos son indispensables para hacer frente a condiciones extremas e imprevisibles. Los excursionistas y montañistas que practiquen en Alta Montaña deben recibir capacitación formal y contar con guías certificados.

Recomendaciones “Excursión en Montaña o Zonas Cordilleranas” – SENAPRED. Aportes Comité Nacional de Seguridad en la Montaña (CONSEMON):

- Subsecretaría de Turismo.
- ONG Comisión de Seguridad en Montaña y Escalada – CSME.
- Asociación Chilena de Guías/Instructores de Montaña y Escalada A.G. – ACGM.
- Universidad San Sebastián.
- Bomberos de Chile.
- Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres.

SENAPRED
Av. Beaucheff 1671,
Santiago, Chile.

Sistema Integral de Atención Ciudadana (SIAC)
Oficina de Atención Ciudadana
600 586 7700

www.senapred.cl