



3 pasos  
a seguir  
Para disfrutar con  
seguridad de tus  
barrancos



disfruta de los barrancos  
con seguridad  
es tu responsabilidad



Tu opinión  
nos importa  
#montanasegura



## Teléfonos de interés

### Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu)  
Tel. 974 348 433

Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu)  
Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu)  
Tel.: 697 126 967

Refugio Casa de Piedra,  
Balneario de Panticosa (Hu)  
Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa  
y Monte Perdido (Hu)  
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)  
Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu)  
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque,  
Benasque (Hu)  
Tel. 974 552 019

Refugio Cap de Llauset,  
Montanuy (Hu)  
Tel. 974 120 400

Refugio Riglos, Riglos (Hu)  
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu)  
Tel. 974 318 966

Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z)  
Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro,  
Camarena de la Sierra (Te)  
Tel. 978 768 083

### Otros refugios

Refugio Linza, Ansó (Hu)  
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu)  
Tel. 974 375 387

Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)  
Tel. 974 486 412

Refugio de Viadós, Gistaín (Hu)  
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

## Webs de interés

[www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)

[www.fam.es](http://www.fam.es)

[www.aemet.es](http://www.aemet.es)

[www.alberguesyrefugios.com](http://www.alberguesyrefugios.com)

## ¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

### En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida



Haz un uso responsable  
del 112, alguien puede  
necesitarlo más que tú

### Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos  
extendidos, frente al helicóptero



YES

NO

Necesito ayuda    Todo va bien

### Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos  
Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

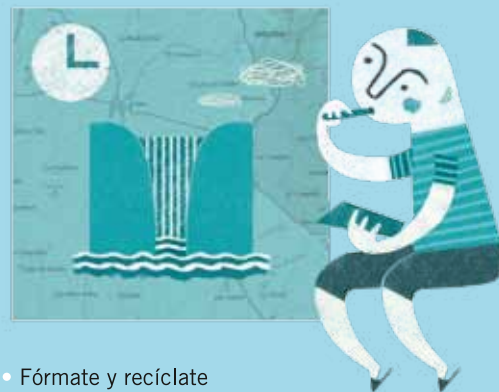
Comunicar condiciones meteorológicas en el  
lugar del accidente

Para disfrutar  
con seguridad  
de tus barrancos

# 3 sigue estos sencillos pasos

## PLANIFICA la actividad

- Escoge un barranco adecuado a la experiencia del grupo
- Infórmate de sus dificultades técnicas y calcula una previsión de horario
- Averigua datos sobre el caudal actual y consulta la previsión meteorológica
- Ten presentes los posibles escapes del barranco por si tuvieras que abandonarlo antes de finalizarlo
- El barranco puede cambiar cada año su forma: busca información reciente



- Fórmate y reciclate
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

## EQUIPA tu mochila



- Neopreno completo de 5 mm
- Casco homologado
- Calzado apropiado
- Escarpines
- Arnés, cuerda, cabos de anclaje, descensor y material para equipar si el barranco lo requiere (recomendable siempre)
- Agua y comida abundantes
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Croquis o descripción del barranco
- Silbato
- Navaja
- Bidón estanco

## ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- No saltes nunca a una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos
- Extremar el cuidado en las zonas de caos: puede haber sifones peligrosos
- Si es necesario, ten en cuenta los posibles escapes y utilízalos si algo no sale como debería. Podrás volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, evita las deshidrataciones y las hipotermias
- Utiliza el croquis del barranco y tu cálculo de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Si quieres disfrutar de un barranco pero no tienes la preparación adecuada puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio

El descenso de barrancos es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia