

Me llamo:

El teléfono de contacto es:

Puedes avisar a:

Si tienes que ayudarme es importante que sepas:

ANTES DE SALIR...

- ☐ He calculado el horario, los desniveles y los kilómetros de la excursión con el mapa
- ☐ He consultado la previsión meteorológica
- ☐ He dejado dicho a dónde voy y mi horario de regreso

LLEVO...

- ☐ Mochila
- ☐ Ropa de abrigo y chubasquero
- ☐ Botas o calzado de montaña
- ☐ Mapa y brújula
- ☐ Botiquín y manta térmica
- ☐ Linterna o frontal
- ☐ Agua y comida
- ☐ Corra y crema de protección solar
- ☐ Corro y guantes
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Silbato

CAMINAR POR LA MONTAÑA

miles de kilómetros para tus pies

Cuando camino por la montaña practico un deporte que beneficia mi salud y me acerca a lugares asombrosos.

Mientras recorro caminos milenarios ejercito mis piernas y brazos, y con entrenamiento consigo nuevas metas.

Ahora estoy aprendiendo, y pronto podré disfrutar de la montaña andando con mis amigos, con crampones y piolet, escalando, con raquetas de nieve ... y siempre lo haré con seguridad.

SENDEROS TURÍSTICOS DE ARAGÓN

Gran Recorrido (GR)
Pequeño Recorrido (PR)
Sendero Local (SL)



REFUGIOS FAM mi casa en la montaña

En los refugios de montaña puedo preguntar a dónde ir y cómo están las rutas

En su página web tengo webcams para ver lo que se ve desde sus ventanas

Tienen un desfibrilador, son puntos #cardioprotegidos
Puedo pedirles un mapa con excursiones para hacerlas en familia: #RefuFamily

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

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

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

Refugio Cap de Llauset, Montanuy (Hu) Tel. 974 337 475

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



ME GUSTA IR A LA MONTAÑA CON SEGURIDAD



1 PLANIFICA

2 EQUIPA

3 ACTÚA



ARAGÓN

Aragón es un territorio montañoso, lleno de naturaleza, caminos y cimas.

El montañismo nos acerca a cada rincón con respeto y ganas de pasarlo bien entre amigos.

He aprendido a hacerlo con seguridad.

UN PAÍS DE MONTAÑAS

PLANIFICA tu excursión

CONSULTA LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA

Escoge la actividad pensando en el grupo

Prepara un **PLAN B** (más corto)

DEJA DICHO DÓNDE VAS y tu hora de regreso

CALCULA HORARIO
DISTANCIA Y DESNIVELES

revisa tu mochila y asegurate que note falta de nada, jugando a "Equipa al montañero"



Corra y protección solar
Ropa de abrigo y chubasquero
Calzado apropiado

EQUIPA tu mochila

Mapa, brújula
GPS

SILBATO
MANTA TÉRMICA
BO TI QUÍN
FRONTAL
COMIDA Y AGUA
Teléfono móvil con batería de repuesto

ACTÚA con prudencia

No te separes del grupo

Utiliza los mapas

No dejes a nadie solo

Valora que el resto del grupo va bien

COME Y BEBE DE MANERA ADECUADA

Atento a la evolución meteorológica
Inicia la actividad temprano
Ten en cuenta el PLAN B

EN CASO DE ACCIDENTE: CONDUCTA PAS

PROTEGER
a ti mismo
al resto del grupo
al herido

AVISAR
llama al 112
lo más rápido que puedas

SOCORRER
esperar la ayuda
cualificada en
primeros auxilios