



Guía de campo del Montañista Responsable

Noviembre 2014

La Ética del Montañista

1. **SER RESPETUOSO.** El Montañista tiene como fundamento de actuación su integridad y su capacidad para mostrar respeto a sus compañeros, a otros grupos, a la naturaleza y a los reglamentos establecidos o de sentido común, manteniendo siempre como prioridad la Seguridad del grupo.
2. **PRIORIDAD EN LA SEGURIDAD.** El éxito en cualquier excursión es regresar sanos y salvos al punto de partida, habiendo desarrollado el mejor esfuerzo.
3. **APLICAR EL SENTIDO COMÚN EN LAS PRIORIDADES Y LAS DECISIONES.** La cumbre siempre es un objetivo, pero nunca lo más importante.
4. **DEBER DE PLANEAR Y SER FLEXIBLE.** Los ingresos y salidas de la montaña deben de ser en los horarios preestablecidos y/o recomendados y considerando los ajustes por las condiciones meteorológicas y el desempeño del grupo.
5. **MANTENER EL ORDEN Y LIMPIEZA.** La ruta por la que se transita se deja igual que como se encontró y si es posible mejor. Lo que se lleva a la montaña se regresa (recoger basura, retirar piedras o ramas sueltas, refuerzo no intrusivo a señalamientos, etcétera).
6. **TOMAR Y APLICAR LA RESPONSABILIDAD Y LA AUTORIDAD.** El Guía y el Retaguardia en una excursión, tienen la Responsabilidad y la Autoridad para asegurar el éxito de la excursión.
7. **MANTENERSE CON EL GRUPO.** Solo se deja a un compañero en la montaña, cuando es estrictamente necesario ir por ayuda o que esté en riesgo nuestra propia vida.

8. SE REQUIERE PREPARACIÓN FÍSICA. La planeación y ejecución de la preparación física necesaria, son indispensables en cualquier excursión.
9. EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO. Se debe de contar con la experiencia, el conocimiento y la información necesaria de la ruta a seguir y asegurarse de llevar el equipo, la hidratación, la protección solar y climática y la alimentación adecuada para cada excursión.

Recomendaciones Generales

Acondicionamiento físico para la práctica del Montañismo

- + Ejercicios para flexibilidad
- + Fortalecimiento cardiovascular (Ejercicio aeróbico)
- + Fortalecimiento muscular (Dirigido principalmente a los muslos)
- + Aclimatación a la altura (cuando es requerida)

Rutina de preparación para una excursión

- + Planeación de la excursión (Pronóstico del tiempo, transporte, horario, punto de partida, ruta, equipo, Guía especial (?), Permisos, etc.)
- + Designación del Guía y el Retaguardia
- + Vestimenta: Pantalón (corto o largo), Camisa o camiseta, impermeable o chamarra (?), cambio de ropa (?)
- + Calzado: Tenis, botas de caminar, botas de escalar
- + Protección solar: Gorra, bloqueador, pañuelo, lentes
- + Equipo básico: mochila (elegir tipo adecuado), botiquín, teléfono, mapa, navaja, silbato, guantes o guanteletas, papel sanitario, brújula, lámpara, casco (si es requerido), protector solar, repelente de mosquitos.
- + Líquidos: Agua, bebidas con electrolitos, refrescos bien tapados (3 litros totales promedio, pudiendo ser menos o más dependiendo de la duración y clima de la excursión)
- + Alimento: Lonche, galletas, frituras, dulces, fruta, acomodados en la parte superior de la mochila (La basura de los alimentos e hidratación debe guardarse en la mochila, evitando dejar cualquier tipo de desperdicio en la montaña)
- + Botiquín básico:
 - Tempra/Advil (Dolor Cabeza, temperatura, dolores musculares)
 - Treda (Diarrea)
 - Flanax/Naproxeno (Desinflamatorio)
 - Pomada Arnica para golpes o raspaduras
 - Curitas
 - Venda
 - Cinta Gris
 - Desinfectante de agua

- + Ropa y Calzado recomendado:
 - Ropa cómoda, short, playera dry fit, manga larga preferible para protegerse del sol, gorra o Buff, calcetas cómodas. Evitar colores oscuros que absorben mucho calor. Rompevientos ligero o chamarra según condiciones climatológicas.
 - Calzado cómodo: tenis o tenis botas, de preferencia de medio numero o un número mayor, para evitar en las bajadas problemas en las uñas. Los tenis botas protegen la punta con suela más duras, y puede llegar a medio tobillo o tobillo completo para evitar torceduras. El calzado y calcetines de preferencia deben ser transpirables para evitar que sude mucho el pie, en algunos casos se recomienda llevar calcetas de repuesto para evitar ampollas o bien amoldar el calzado antes.
- + Recomendaciones adicionales:
 - Descansar o evitar actividad física demandante un día previo a la excursión.
 - No desvelarse y alimentarse adecuadamente.
 - No acudir a la excursión si se está enfermo del estómago, resfriado u otra afectación a la salud o si se tiene prisa de regresar (Avisar al Guía).
 - La preparación de ropa, calzado y mochila debe ser un día antes de la excursión.
 - Cortarse las uñas principalmente las de los pies.
 - Cuando se requiere ir al baño en la montaña debe de hacerse fuera de la ruta y buscando minimizar el impacto a la vida silvestre (como los gatitos).
 - Lo único que debemos de dejar en la montaña son las huellas de nuestros pies. Todo lo que se lleva se regresa. La ruta y la montaña se deben de dejar al menos igual que como la encontramos y si es posible mejorarla cuidando no ser intrusivos.
 - La montaña es la casa de La Vida Silvestre y debe de ser respetada tal y como a nosotros nos gusta que respeten la nuestra. Nunca se daña o maltrata ni a los animales ni a la vegetación. Si se coincide con algún animal debe de evitarse cualquier contacto físico y en su caso limitarnos a observarlos. Para animales que representen riesgos (Osos, pumas, víboras, jabalíes, arácnidos, coyotes) deben de seguirse estrictamente las recomendaciones aplicables.

Formación y ejecución de una excursión

- + Designación del Guía y Retaguardia (Nunca rebasar al Guía, no quedarse más atrás del Retaguardia, solicitar ayuda en caso de requerirla).
- + Respiración fuerte inducida para siempre mantener el aliento.
- + Orientación y navegación (Conocer el funcionamiento básico de la Brújula).
- + Revisar los riesgos a observar y prevenir en cada excursión. Pronóstico del clima
- + Contar con un plan para el caso de un accidente y la aplicación de primeros auxilios.
- + Asegurar la hidratación y alimentación adecuadas.
- + Siempre procurar la conservación y mejora de la ruta.
- + El paso en una ruta estrecha lo tiene preferentemente el que va bajando.

Los 3 principales objetivos de una excursión en orden estricta de prioridad son:

- 1) Regresar sanos y salvos al punto de partida.
- 2) Realizar nuestro mejor esfuerzo procurando divertirnos y mantenernos en armonía con la naturaleza.
- 3) Llegar a la cumbre o meta establecida.

Clasificación de los diferentes tipos de montañismo:

El YDS (Yosemite Decimal System) es un sistema de referencia que clasifica la dificultad técnica de una escalada y en general puede ser de 5 tipos.

- a) Senderismo (Clase 1)
- b) Media montaña (Clase 2)
- c) Alta Montaña, más de 3,000 msnm (Clase 2, 3, 4, 5) (Se requiere acondicionamiento a la altura)
- d) Escalada (Clase 4 y 5)
- e) Combinaciones de los 4 anteriores

De forma resumida así se describe cada Clase de este Sistema:

Clase 1 - Indica una subida de montaña que es buena para el senderismo, con una pequeña probabilidad de sufrir una caída o una lesión que pudiera ser grave.

Clase 2 - Indica una montaña que es algo empinada y requiere cuidado, especialmente si se sale de ruta. Una clase 2 puede significar que el montañista tendrá que usar sus manos o una herramienta como piolet para mantener el equilibrio o para ponerse en pie. Esta clase también indica una mayor probabilidad de sufrir una lesión grave, aunque no necesariamente mortal.

Clase 3 - Significa que la subida de montaña requerirá sostenerse de pies y manos y que pueden requerirse herramientas tales como crampones y piolets. El uso de cuerdas puede estar también indicado.

Clase 4 - Requiere cuerdas y anillos anclados. De no ser usados, las caídas pueden ser fatales para el escalador.

Clase 5 - Se requiere de cuerdas y anillos anclados y también de puntos de protección, anclados de forma intermitente a lo largo de la subida. Esto también puede indicar la dificultad cada vez mayor, como la subida progresiva. Esta clase también indica la escalada en una roca casi vertical u horizontal.

Recomendaciones básicas durante una excursión:

- + Cumplimiento impecable a la Ética del Montañista.
- + Antes de iniciar el ascenso y/o descenso revisar ataduras de calzado, condiciones de la vestimenta, protección solar y equipo necesario.
- + Realizar el calentamiento adecuado e iniciar con ritmo progresivo.
- + Control de la respiración.
- + Control de la mente aplicando visualización positiva (“Estoy subiendo el Everest”).

- + Siempre aplicar adecuadamente la técnica para que el mayor trabajo lo hagan los muslos y que las pisadas minimicen el desperdicio de energía, tanto de subida como de bajada (Subida con pasos cortos y firmes, bajada “como si el piso estuviera caliente”).
- + Si siento sed no me estoy hidratando bien y a tiempo.
- + Administración del esfuerzo. “Más vale paso que dure y no trote que canse” (Recordar que falta el regreso y que el 80% de los accidentes de montaña suceden durante la bajada).
- + Cualquier lastimadura, piquete de insecto u otra lesión debe de ser atendida adecuadamente (Siempre avisar al Guía).
- + Los principiantes deben inicialmente hacer práctica de equilibrio y de la técnica básica de ascenso y descenso de montaña.
- + Es muy valioso documentarse previo a cualquier excursión sobre el equipo de montaña, rutas y recomendaciones para la práctica segura y responsable de este deporte.

Para la pregunta: ¿Cuanto falta para llegar a la cumbre? La mejor respuesta es: **¡Ya falta menos!**

Páginas web de referencia:

- <http://www.trilogiamty.org/>
- <https://www.facebook.com/TrilogiaMty>
- <http://www.youtube.com/user/TrilogiaMty>