

# PLAN DE SEGURIDAD Y RESCATE EN ZONAS DE MONTAÑA

Recomendaciones sobre seguridad, bienestar, sostenibilidad y responsabilidad en la Ruta del Cister

LA RUTA  
DEL  
**CISTER**

ALT CAMP  
CONCA DE BARBERÀ  
URGELL



## **POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA GUÍA**

La Ruta del Cister ofrece una experiencia única que combina historia, cultura y naturaleza. Para garantizar una aventura segura y satisfactoria, es esencial estar bien informado y preparado.

Esta guía te proporciona las herramientas y conocimientos necesarios para gozar al máximo de tu caminata o ruta en bicicleta, minimizando riesgos y contribuyendo a la conservación del medio ambiente.

## **QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA**

**01**

### **ACCIDENTES COMUNES EN NUESTRAS MONTAÑAS**

Conoce los riesgos más frecuentes y cómo actuar en caso de accidente.

**02**

### **ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO 112**

Aprende a actuar en caso de emergencia y a pedir ayuda de forma eficaz.

**03**

### **RECOMENDACIONES BÁSICAS EN SEGURIDAD Y BIENESTAR**

Descubre consejos prácticos para mantenerte seguro y en buen estado durante el recorrido.

**04**

### **RECOMENDACIONES EN SOSTENIBILIDAD Y RESPONSABILIDAD AMBIENTAL**

Entiende la importancia de cuidar el medio ambiente y adopta prácticas sostenibles.

## **¡BUENA RUTA!**

Te animamos a consultar esta guía con detalle y a seguir sus recomendaciones. Con tu compromiso y preparación, podrás gozar de una experiencia inolvidable en la Ruta del Cister, respetando y protegiendo este valioso patrimonio natural y cultural.

# ACCIDENTES COMUNES EN NUESTRAS MONTAÑAS

## Caídas, debidas al terreno irregular, húmedo o con hielo



1

Tienes que asegurarte de que no hay lesiones graves.

2

En caso necesario, debes inmovilizar a la víctima y buscar ayuda.

## Deshidratación, puede causar mareos o pérdida de conocimiento

Tienes que ofrecer líquidos a la víctima.

1

En caso de que no pueda beber, debes buscar ayuda de inmediato.

2



## Temperaturas extremas (hipotermia/golpe de calor), situaciones más frecuentes debido al cambio climático



**Golpe de calor:** debes llevar a la víctima a una zona con sombra, más fresca, y ofrecerle líquidos refrigerados.



**Hipotermia:** debes llevar a la víctima a un lugar caliente y vestirla con ropa seca.

# ACCIDENTES COMUNES EN NUESTRAS MONTAÑAS

## Lesiones por sobreesfuerzo, debido al esfuerzo excesivo



1

Detén la marcha y reposa. Aplica hielo en la zona afectada.

2

En caso de que el dolor persista, solicita asistencia médica.

## Pérdida de orientación, por malas condiciones meteorológicas

No entres en pánico ni sigas caminando sin dirección clara.

1



Si no consigues ubicarte con el mapa, brújula, GPS o aplicaciones que puedas tener en tu móvil, pide ayuda.

2

## Mordeduras y picaduras de serpientes y artrópodos, pueden causar reacciones alérgicas severas o envenenamiento



1

Inmoviliza el extremo afectado y a la víctima en caso de mordedura de serpiente.

2

No realices torniquetes, no chupes las heridas.

3

Busca atención médica inmediata.

# ACCIDENTES COMUNES EN NUESTRAS MONTAÑAS

## Paradas cardiorrespiratorias, debido al sobreesfuerzo o a problemas médicos



- 1 En caso de paro, la víctima no responde ni respira. Solicita ayuda.
- 2 Inicia el RCP (reanimación cardiopulmonar): 30 compresiones + 2 respiraciones artificiales.
- 3 Continúa hasta la llegada de la ayuda o si la víctima comienza a respirar por sí sola.

## Incendios forestales, más incontrolables y virulentos debido al cambio climático, pueden provocar asfixia por inhalación de gases

Mantén la calma y comunica tu situación a los servicios de emergencia (112).

Identifica la dirección del viento y muévete en una ruta de escape lateral, alejándote del recorrido de las llamas.



- 1
- 2

## Tormentas eléctricas con rayos, pueden provocar la muerte



- 1 Aléjate de las zonas altas, busca refugio a buen recaudo, como el coche.
- 2 Evita refugiarte bajo árboles aislados, y en campo abierto, como última opción, ponte en una posición baja con la cabeza entre las rodillas y los pies juntos.

# ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO 112



01

## Evaluar la escena

Primero, es esencial evaluar la escena para confirmar que no existan peligros inmediatos para la víctima o para ti.



02

## Valorar a la víctima

La valoración de la víctima es clave. Tienes que conocer su estado de conciencia y de los signos vitales.



03

## Comunicación

Tienes que llamar al 112 y aportar la información necesaria: ubicación, tipo de accidente, estado de la víctima, otros riesgos potenciales.



04

## Primeras acciones

- RCP si no respira.
- Control de hemorragias.
- Posición de recobro para prevenir la asfixia.

## Esperar la llegada de los servicios de emergencia

- No dejes a la víctima sola.
- Informa a los servicios de emergencia.



05

## Documentación

Documenta el incidente, es algo vital para la investigación posterior y para garantizar un seguimiento adecuado de la situación.



06

# RECOMENDACIONES BÁSICAS EN SEGURIDAD Y BIENESTAR

La seguridad y bienestar son pilares fundamentales para garantizar una experiencia plena y satisfactoria durante el recorrido por la Ruta del Cister. Conocer y seguir las recomendaciones en este ámbito es esencial para prepararse adecuadamente y minimizar riesgos, permitiéndonos gozar plenamente de la belleza y la riqueza de este entorno. Hay 4 aspectos claves que debes tener en cuenta:

## Equipamiento adecuado

Lleva calzado y ropa apropiados para la época, mapa, brújula, GPS y cargador adicional. No te olvides del botiquín de primeros auxilios con la medicación que puedas necesitar.



## Hidratación adecuada

Lleva 2 litros de agua por persona en una ruta de todo el día, y bebe de forma regular. Te irá bien conocer las fuentes disponibles pero no te confíes. Considera el uso de bebidas isotónicas.



## Nutrición saludable

Planifica las comidas para no quedarte sin sustento y añade alimentos de fácil digestión, como fruta y frutos secos.



## Preparación física

Es importante estar en buena forma física y realizar un entrenamiento previo, para hacer frente al esfuerzo que implica la ruta (>100km en 5 días, >20km/día).



# SOSTENIBILIDAD Y RESPONSABILIDAD AMBIENTAL

En un mundo en el que el impacto humano sobre la naturaleza es cada vez más evidente, es crucial adoptar prácticas que promuevan la conservación y el respeto por nuestro entorno. A continuación te detallamos tres aspectos fundamentales que te guiarán hacia una experiencia más consciente y respetuosa con el medio ambiente mientras realizas la Ruta del Cister.



## Conciencia ambiental

Que no se note que has pasado. Recoge desperdicios propios y ajenos para contribuir a la preservación del entorno y al fomento del respeto por la naturaleza.



## Conocimiento del territorio

Conocer la fauna y flora locales es clave para apreciar su importancia y contribuir a su protección. Informarte sobre el patrimonio cultural también enriquecerá tu conexión con el territorio.



## Prácticas sostenibles

Adóptalas en tu día a día: utiliza el transporte público cuando sea posible y consume productos locales. Ayudarás así a reducir el impacto ambiental de tu estancia.