

SIERRA NEVADA SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES



CONSEJOS GENERALES

- Planea bien la actividad a realizar.
- Infórmate bien del pronóstico del tiempo antes de salir.
- Infórmate de las condiciones del recorrido. Estudia y llévate tu mapa.
- Pregunta sobre la existencia de refugios en tu ruta, guardados o no.
- Prepara y revisa bien tu equipo, el apropiado para el tipo de actividad y ruta que vayas a realizar.
- Lleva SIEMPRE ropa de abrigo, comida y agua, luz, teléfono móvil, etc.
- Evita salir solo.
- Deja una nota o mensaje a otras personas (amigos, hotel, refugio, etc.) con vuestro recorrido y la hora/día previsto de regreso.

LA SEGURIDAD EN SIERRA NEVADA EN CADA ESTACIÓN DEL AÑO

En OTOÑO:

En otoño los principales riesgos en Sierra Nevada están asociados a los cambios bruscos de tiempo, las tormentas eléctricas, los borreguiles helados y las primeras nevadas.



Cambios bruscos de tiempo

Uno de los peligros potenciales típicos del otoño en la alta montaña son los cambios bruscos de tiempo asociados a fuertes caídas de las temperaturas. En cuestión de horas puede pasarse de un tiempo primaveral a un tiempo invernal con precipitaciones de nieve. En Sierra Nevada se han producido en otoño accidentes mortales de excursionistas sorprendidos por cambios bruscos de tiempo en la alta montaña.

Recomendaciones:

- Llevar siempre en la mochila ropa de abrigo similar a la que se lleva en invierno (aunque no se use). Es importante que el calzado sea apto para caminar por nieve.
- Hacia final del otoño, cuando ya hay nieve en las zonas altas, llevar botas de montaña, piolet y crampones.
- Informarse del tiempo antes de cada salida (www.aemet.es).

Tormentas eléctricas

En otoño son frecuentes las tormentas eléctricas en Sierra Nevada. Pueden ir acompañadas de granizo, fuertes vientos y bajadas generalizadas de temperatura.

Recomendaciones:

- Consultar partes fiables dado que Sierra Nevada tiene su especial microclima y pueden no ser muy exactos los partes para Andalucía o Granada. Con pronóstico de tormenta lo mejor es dejar la actividad para otro día. (Ver recomendaciones que se dan para este mismo apartado en primavera).

Borreguiles helados

Con la bajada nocturna de las temperaturas los borreguiles (prados de montaña) encharcados se hielan. En estas condiciones, estos prados aparentemente inofensivos se convierten en peligrosos toboganes helados. La hierba que sobresale del hielo puede hacer pensar que uno no resbalará al intentar cruzarlos, pero a menos que se lleven crampones, la caída está asegurada.

Recomendaciones:

Nunca se debe intentar cruzar un borreguil helado, aunque parezca que tiene poca pendiente. Lo más recomendable es rodearlo por arriba o por debajo. Los bastones no evitarán que resbalemos.

Primeras nieves

Aunque en otoño la nieve es todavía escasa suele ser motivo de accidentes entre montañeros y excursionistas. La roca esquistosa de la Sierra se vuelve extremadamente resbaladiza cuando está espolvoreada de nieve, incrementando el riesgo de caídas, sobre todo cuando se transita por terreno escarpado en estas condiciones. Las nevadas de finales de noviembre pueden dejar las zonas más altas en condiciones casi invernales. A los pocos días de una borrasca, el sol puede compactar la nieve dando lugar a peligrosas pendientes de nieve dura.

Recomendaciones:

Nunca se debe intentar cruzar una pendiente de nieve dura con botas de trekking. A menos que se disponga del equipo apropiado (botas de montaña, crampones y piolet), es mejor rodear y evitar estas pendientes.

En INVIERNO

El viento

En invierno en Sierra Nevada, el viento es un factor de riesgo por si solo. Incluso en días de buen tiempo, puede resultar peligroso transitar por las zonas altas si soplan fuertes vientos. En el observatorio del Instituto de Astrofísica situado en la loma de Dílar se han llegado a medir vientos de 240 km/h Un viento así puede levantarte fácilmente del suelo y desplazar-te decenas de metros. Si esto sucede en una zona relativamente llana todo queda en un gran susto (se comentan casos de este tipo sucedidos en Sierra Nevada), pero si sucede en una cresta con fuertes pendientes o paredes a los lados las consecuencias pueden ser mortales. Estas fuertes corrientes de aire pueden afectar a las zonas más altas, mientras que en cotas 500 ó 1000 metros por debajo reina una calma casi total.

podemos tener por encima de los 3.000 metros temperaturas de -15°C y soplar un viento de 64 km/h, con lo que la percepción de frío es de -42°C . En esta situación basta 1 minuto de exposición al viento para que las partes del cuerpo expuestas al viento se congelen (en ponerse un crampon sin guantes puede tardarse incluso más cuando las manos se quedan entumecidas).

Recomendaciones:

- Llevar suficiente ropa de abrigo en la mochila, aunque luzca un sol espléndido. En invierno hay que llevar la ropa pensando siempre en las peores condiciones que se puedan dar.
- Dejar la actividad prevista para otro día si soplan fuertes vientos en las zonas altas. Cambiar la actividad por otra a cotas más bajas donde no se sienta tanto el viento.
- Si nos sorprende un fuerte viento en la zona de cumbres, descender inmediatamente. Evitaremos caminar de frente al viento, cambiando el itinerario de vuelta si es preciso. Si la situación se complica, es mejor bajar por otra vertiente de la Sierra a forzar una peligrosa bajada hacia nuestro punto de partida. Con fuertes vientos hay que evitar las lomas, collados, cumbres y aristas.

No hagáis paradas para descansar en lugares en los que no estéis completamente resguardados del viento. Una parada de pocos minutos en un lugar expuesto a viento fuerte con temperaturas muy bajas, hará caer en picado vuestra temperatura interna, lo que incrementará notablemente el riesgo de congelaciones.

Mal tiempo y ventiscas



Es sorprendente la rapidez con que cambia el tiempo en montaña. En cuestión de minutos un día apacible y soleado puede convertirse en un auténtico infierno. En invierno cuando llega el mal tiempo suele darse una combinación de precipitaciones de nieve, viento, niebla y bajada de las temperaturas. Esta mezcla es lo que en montaña se conoce como ventisca. Las ventiscas desorientan, congelan y causan accidentes mortales en Sierra Nevada, sobre todo entre montañeros y excursionistas con poca experiencia. No siempre estos accidentes se deben a la falta de ropa de abrigo, puesto que a veces las víctimas llevaban ropa suficiente ¡pero dentro de la mochila!.

A veces es el pánico, al sentirse perdidos y ante la proximidad de la noche, y el cansancio y el abatimiento, el motivo de la tragedia. Se requiere mucha experiencia y serenidad para actuar correctamente cuando uno se pierde en medio de una fuerte ventisca. Esta es una situación dura y peligrosa incluso para montañeros experimentados.

Recomendaciones:

- Nunca infravalorar los pronósticos de mal tiempo en montaña.
- Si a pesar de todo se sale, darse inmediatamente la vuelta en cuanto la situación empiece a ponerse seria. No hay que esperar a que la ventisca se desencadene para darse la vuelta. Cuando el mal tiempo se avecina, el guía no debe ceder nunca a la presión de los clientes.
- Con tiempo dudoso, es recomendable llevar siempre unas gafas de esquí de doble pantalla (para que no se empañen) en la tapadera de la mochila. Con ventisca, las gafas normales de montaña se empañan o cubren de escarcha rápidamente disminuyendo aun más la escasa visibilidad.
- Si la ventisca os sorprende, el guía evitará que el grupo se separe. Caminar muy juntos todo el tiempo e incluso encordarse para evitar que alguien se separe del grupo y se pierda cuando la visibilidad es escasa. Equiparse completamente antes de que la situación empeore del todo, ajustando bien todos los cierres de la vestimenta. No esperar a que haya oscurecido para ponerse las linternas frontales.

Quienes guían grupos en montaña deberían realizar prácticas por su cuenta en zonas relativamente accesibles y en condiciones de mal tiempo y ventisca, para conocer la severidad de estas circunstancias y saber como afrontarlas, antes de que esta situación le sorprenda llevando clientes.

Tormentas de hielo

Esto no significa que llueva hielo sino que después de cierto tipo de borrascas (en las que llueve en altura), todo queda recubierto por una dura capa de hielo, las rocas, los edificios, las torres y los cables de los remotes mecánicos, los postes, los árboles, los coches, etc. Los días que siguen a una tormenta de este tipo, la Sierra queda recubierta por una dura capa de hielo cristalino, tan bella como peligrosa.

Cuando se dan estas circunstancias la Sierra está muy peligrosa y siempre se producen accidentes graves o mortales. Una suave pendiente de 25º ó 30º chapada de hielo se convierte en un mortal tobogán helado en caso de caída.

Recomendaciones:

Abstenerse de subir con clientes cuando se den estas condiciones. Cambiar la actividad por otra en zonas más bajas y libres de hielo.

Si a pesar de todo se sube conviene tener en cuenta lo siguiente. Es estas circunstancias son imprescindibles crampones bien ajustados y afilados y una excelente técnica de cramponaje para transitar con relativa seguridad por las pendientes heladas. Con este hielo lo más recomendable es llevar un bastón con punta afilada en la mano izquierda para que nos ayude a mantener el equilibrio (los de punta roma resbalarán y nos harán perder el equilibrio). Antes de empezar a caminar comprobar que el bastón muerde bien con un pequeño golpecito en el hielo. En la mano derecha llevaremos el piolet cogido de la empuñadura y con la

En las altas montañas del Himalaya vientos de este tipo, asociados a las corrientes en chorro que se desvían de la estratosfera causan muchos accidentes mortales entre los montañeros que intentan cumbres de 8.000 metros.

En Sierra Nevada, este fenómeno no está estudiado. Lo único que puede decirse que estos vientos proceden del Atlántico, que el primer obstáculo que encuentran a 3.000 m en su camino a través del continente es Sierra Nevada, que al ser el aire más denso que a 8.000 metros no precisan una velocidad del viento tan alta para tener efectos devastadores y que los partes meteorológicos normales raramente informan de estas corrientes imprevistas.

El otro peligro del viento es la hipotermia y las congelaciones que pueden llegar a producir si no se va lo suficientemente equipado. El viento incrementa notablemente la sensación de frío (existen tablas para calcular la sensación térmica por efecto combinado del viento y las bajas temperaturas). Por ejemplo un día de invierno soleado en Sierra Nevada, dragonería ajustada a la muñeca. No obstante hay que tener en cuenta que ni el bastón ni el piolet servirán para detener una caída si resbalamos en una superficie de hielo duro como ésta. Encordarse para caminar sólo servirá para que si uno cae arrastre a todos los de la cordada. La seguridad que da la cuerda en estas circunstancias es pura ilusión.

Aludes



En invierno en Sierra Nevada los aludes más peligrosos son los de nieve polvo y los de placa. Los primeros pueden producirse durante una jornada de intensas nevadas por acumulación de nieve fresca en las laderas. Los de placa se dan en las vertientes a sotavento de los vientos dominantes. En ellas se forman las peligrosas placas de viento. Estas placas son especialmente peligrosas durante los días que siguen a una borrasca, mientras las capas de nieve se transforman y asientan. Pero las placas de viento pueden seguir siendo peligrosas semanas después de la última precipitación de nieve y pueden romperse y provocar un alud, por el sólo efecto de la gravedad o por el paso de montañeros o esquiadores.

Recomendaciones:

- No aventurarse por pendientes con nieve reciente, nieve suelta, polvo y profunda. Evitar las medias laderas por pendientes a sotavento de los vientos dominantes.

Normalmente aparecen coronadas por cornisas de nieve, aunque no siempre.

- Llevar pala, sonda y ARVA, cuando se transite por alta montaña en invierno, por zonas propensas a aludes.

Evitar las grandes laderas convexas y las laderas con grandes “embudos” en su parte alta.

Zorros



Los zorros, cada vez más abundantes en Sierra Nevada, empiezan a plantear serios problemas a excursionistas y montañeros, en pleno invierno y en alta montaña, rompiendo tiendas, incluso con gente durmiendo dentro, para sustraer comida y llegándose a mostrar agresivos a veces.

Recomendaciones:

- No se debe de dar comida a los zorros.
- No dejar comida dentro de las tiendas.
- No dejar calzado fuera de la tienda.

En caso de mordedura de zorro, acudir cuanto antes al hospital más próximo y ponerse la vacuna antirrábica.

En PRIMAVERA

En primavera los principales riesgos son debidos a los aludes por el deshielo y las tormentas eléctricas. También animales peligrosos como la víbora salen de su letargo con la subida de temperaturas.

Aludes de primavera

En Sierra Nevada se han producido grandes aludes en primavera incluso por debajo de los 2.500 m. En época de deshielo hay que evitar transitar por el fondo de valles altos dominados por grandes escarpes; los aludes de nieve llegan a tapan el cauce del río. Tampoco es prudente transitar por laderas cargadas de nieve durante el invierno.

Recomendaciones:

Para estar a salvo de los aludes de primavera, planificar los recorridos siguiendo aristas, lomas y crestas durante esta estación, o por las vertientes más soleadas una vez que van quedando libres de nieve.

Ver recomendaciones dadas para los aludes en invierno.

Tormentas eléctricas

En Sierra Nevada quizás sea en el mes de mayo cuando se registran mayor número de tormentas eléctricas. Las tormentas en montaña son especialmente intensas y peligrosas en montaña, y este riesgo no debe nunca infravalorarse.

Recomendaciones:

- Con pronóstico de tormenta abstenerse de subir a la Sierra. En caso de ser sorprendidos por una tormenta es tan sólo cuestión de suerte salir ilesos. Aunque existe una especie de protocolo de actuación divulgado a través de manuales en caso de tormenta, lo mejor es no tener que ponerlo a prueba, porque nadie puede asegurar que realmente funcione. Si alguien es alcanzado por un rayo se le debe intentar reanimar con masaje cardiaco y respiración boca a boca. A veces el afectado tan sólo sufre pequeñas heridas internas además de una parada cardiorrespiratoria, consecuencia de la tremenda descarga que pasa por su cuerpo, y podemos salvarle la vida si le aplicamos inmediatamente estas técnicas de reanimación.

Animales peligrosos



En primavera los animales se vuelven más activos y entre ellos algunas especies peligrosas para el hombre. En Sierra Nevada el más peligroso es la víbora hocicuda (*Vipera latasti*), aunque no suele atacar si no se la molesta o se pisa.

Los zorros, como ya se ha comentado antes, son cada vez más abundantes en Sierra Nevada y empiezan a plantear serios problemas a excursionistas y montañeros, rompiendo tiendas para sustraer comida y llegando a mostrar agresivos.

También hay que tener cuidado con las garrapatas cuando se transita por zonas con ganadería.

Recomendaciones:

- En caso de picadura de víbora lo mejor es llamar al 112, teléfono de emergencias y seguir las indicaciones que nos den. Evitar transitar con sandalias. Atención especial en senderos que siguen el curso de acequias. La víbora busca el fresco del agua.

En VERANO

Es la estación con un tiempo más estable y julio más que agosto. El riesgo más acusado son las tormentas eléctricas que suelen darse en agosto, pero con menos frecuencia que en mayo. Las víboras y los zorros siguen activos durante esta estación. También hay que protegerse de las altas temperaturas (evitar andar en horas centrales del día) y mantener una buena hidratación, y prevenir así posibles golpes de calor.

Recomendaciones:

En caso de tormenta eléctrica seguir las mismas recomendaciones que para primavera. Igual que para víboras y zorros.



PELIGRO: ALTA MONTAÑA
DANGER: HAUTE MONTAGNE
DANGER: HIGH MOUNTAIN

Caminar fora dels camins i senders.



Caminar fuera de sendas y caminos.
Marcher hors de sentiers et chemins.
To walk out of the trails and paths.



Traversar congèstes i indrets pendents amb neu o gel.

Atravesar neveros y pendientes con nieve dura o hielo.
Traverser des congères et des pentes neigeées ou glacées ou en neige dure.
To cross places with ice or frozen snow.



Caminar per sobre dels estanys gelats.

Andar sobre lagunas heladas.
Marcher sur les lacs glacés.
To walk over the ice surfaces of the lakes.



Realitzar travessies o ascensions sense l'equip adequat en cada època de l'any.

Realizar travesías o ascensiones sin el equipo adecuado.
Effectuer des randonnées ou des ascensions sans le matériel adapté.
To trek or climb without the appropriate equipment each season of the year.



Transitar de noche.

Randoner la nuit.
To walk at night.



Transitar por la montaña existiendo riesgo de aludes.

Parcourir la montagne risque d'avalanches.
To walk in the snow with avalanche's danger..



Introducirse en el cauce de ríos, arroyos y barrancos.

Risque de montée rapide des eaux.
To enter in rivers and streams.



Transitar por la base de paredes naturales o cortados: riesgo de caída de piedras.

Marcher près de la base des parois: risque d'éboulements.
To walk under the walls and cliffs: stone fall's danger.



En precipicios usar prismáticos, filmar o fotografiar desde su borde.

Utiliser des jumelles, des appareils photo ou des caméras au bord des précipices.

SIERRA NEVADA

BUENAS PRÁCTICAS

Buenas prácticas “uso de refugios vivac”:

- Bájese su propia basura y no deje ningún residuo orgánico o de otro tipo en el refugio y sus alrededores.
- Cuide las instalación:
 - No suba con calzado a las literas, ni suba con crampones a los bancos
 - Si detecta algún desperfecto, comuníquelo a la oficina del Espacio Natural.
- Cierre correctamente el refugio al partir

Buenas practica “ciclistas”:

- Modere la velocidad.
- Respete a los peatones y a otros usuarios.
- Evita derrapar.
- Circula por los caminos autorizados y evita los atajos.
- Respete las propiedades privadas.
- Respete las normas de circulación también en los caminos.



Lagunas de Alta Montaña

Los Borreguiles

Son muy frágiles, albergan flora y fauna únicas en el mundo...



¡¡ Las corraletas los arrasan !!
Evita hacerlas en ellos



Zorro (*Vulpes vulpes*) Autor: Alfredo Sánchez.



¡ATENCIÓN!
No dar de comer a los
animales silvestres.
No lo necesitan.