



GRUPO DE MONTAÑA
MENDIZABALA

Asociación de Padres
MENDIZABALA
COLEGIO CEU VIRGEN NIÑA

¡Hola de nuevo a Tod@s!

Retomamos una de las actividades del AMPA que impulsó la junta anterior y que tanta aceptación tuvo, con mucha ilusión queremos dar continuidad a las salidas que ya se hicieron antes de la pandemia del dichoso COVID.



Lo primero, hay que comentar que esta actividad es única y exclusiva para asociados del AMPA Mendizabala, **¿¿¿¿¿¿qué no lo eres?????** ¡Estás a tiempo! Entra en www.ampamendizabala.es, inscríbete y podrás disfrutar de unos domingos distintos, en familia, entre amigos, y en la naturaleza.

La propuesta para el año 2022 será visitar el increíble patrimonio que posee Álava, tanto cultural como natural y lo vamos a hacer dando a conocer las hermosas y escondidas Ermitas que atesoran la provincia y esos pequeños rincones escondidos entre la naturaleza. Haremos un planning trimestral y las salidas del grupo se realizarán los domingos, siempre y cuando la meteorología no sea adversa. Días antes de realizar la salida, se enviará un correo indicando itinerario de la marcha, nivel de exigencia, lugar de encuentro y demás vicisitudes.

Tendremos muchas sorpresas este año, adelantar que vamos a apadrinar un monte donde colocaremos un buzón de montaña.

Las rutas propuestas están diseñadas para poder realizarlas en familia, su exigencia será de nivel bajo medio, pero cada familia ha de saber en qué condición física se encuentra para poder realizar la actividad.

Recordamos que la actividad está pensada para familias, con lo que **no se admitirá a niños o niñas sin la supervisión de un adulto**, que se hará responsable de ellos.

Los traslados, así como posibles gastos, serán asumidos por los participantes, haciéndose cargo la asociación solo de la organización y coordinación de la salida.

Es importante que todas las familias participantes sean conocedoras de la **normativa del Grupo de Montaña**, así como de las **recomendaciones** que se hacen en cada **boletín de ruta** y del documento sobre **identificación y prevención de riesgos**, que se reproduce a continuación del calendario. **Rogamos su atenta lectura**, incluso con vuestros hijos, como parte más de su formación.

La primera salida ya está en el horno, la fecha será el próximo día 16 de enero de 2022 y se mandará la información en los próximos días.

... ¡Os animamos a que participéis!

Sigue todas nuestras actividades en: www.ampamendizabala.es y [@ampamendizabala](https://www.instagram.com/ampamendizabala)
AMPA MENDIZABALA * Paseo del Batán, 60 (01007) V-G * E-mail: ampamendizabala2@gmail.com





GRUPO DE MONTAÑA
MENDIZABALA

Asociación de Padres
MENDIZABALA
COLEGIO CEU VIRGEN NIÑA

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña.



Las excursiones en la montaña nos brindan la oportunidad de disfrutar de la belleza de la Naturaleza; al ir en grupo, nos permiten “compartir el camino” y muchas veces el esfuerzo que suponen; nos mantienen en buena forma física y nos ofrecen otras muchas ventajas y valores que sabemos apreciar quienes tenemos esta afición. No obstante, el montañismo, como toda actividad, no está exento de riesgos, por lo que debemos conocer cómo actuar para prevenirlos.

Las rutas que programamos desde el Grupo de Montaña, como una oferta más de la AMPA del CEU Virgen Niña, pretenden ser aptas para los niños del colegio, que en poco tiempo se acostumbran a caminar junto a sus compañeros y sus padres y se familiarizan con el medio. Y también se procura que requieran esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo. A veces se proponen algunas ascensiones a cumbres, que casi siempre cuentan con un recorrido alternativo para aquellos que quieren “evitar la parte final y más dura” de la subida, y que nunca entrañan una dificultad que requiera técnicas de escalada ni trepadas continuadas.

Se considera que una persona que va a la montaña asume que ello implica un cierto riesgo y por tanto tendrá que contar con las condiciones físicas y psíquicas necesarias y dotarse del equipo apropiado para el desarrollo de la actividad. Asimismo, los padres o tutores deben valorar la capacidad de sus hijos para participar con ellos en la excursión, para lo cual puede ser útil la información que de cada excursión se aporta en el boletín de ruta.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones encaminadas a evitar los riesgos intrínsecos al montañismo.

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones encaminadas a evitar los riesgos intrínsecos al montañismo.

Ropa y calzado

Se recomienda llevar ropa de abrigo en varias capas porque al ascender se entra en calor rápidamente, pero en las altitudes medias puede haber temperaturas bajas, aún en otoño y primavera. Es la mejor manera de evitar sudar en exceso y quedarse frío en las paradas de descanso. La ropa debe ser cómoda para facilitar el andar.

Conviene llevar un impermeable o abrigo para la lluvia, sobre todo si la previsión meteorológica indica tal posibilidad, aunque es útil llevarlo siempre.





GRUPO DE MONTAÑA
MENDIZABALA

Asociación de Padres
MENDIZABALA
COLEGIO CEU VIRGEN NIÑA

Se recomienda llevar sombrero o gorro, para protegerse del sol (y evitar el acaloramiento, aturdimiento o insolación) o del frío (y evitar coger frío o incluso sufrir una hipotermia), crema de protección solar (especialmente en época de nieve y días soleados o ventosos) y gafas de sol, así como guantes o manoplas. Los más frioleros pueden llevar una braga o bufanda, sobre todo en invierno. En ocasiones son útiles las polainas, particularmente si hay nieve o barro.

Es imprescindible llevar botas de montaña o un calzado deportivo adecuado y que se ajuste y adapte bien al pie, sin causarle molestias, para evitar malas pisadas, resbalones, torceduras, etc., principalmente en épocas en las que es esperable la presencia de barro, zonas húmedas o nieve.



Se recomienda llevar ropa y calzado de repuesto para dejar en el coche, y de este modo hacer más cómodos el regreso y, si llueve, secos. También se pueden llevar en la mochila un par de calcetines de repuesto, por si hay algún “charco que se nos cruza en el camino...”.

Dada la aparente proliferación de insectos (garrapatas, mosquitos, avispas, etc.) es conveniente ir adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga, especialmente en los casos de alergias conocidas, pudiendo ser útil el uso de espray insecticida para la piel o ropa. Se recomienda una atenta revisión corporal al llegar a casa, especialmente de los niños.

Asimismo, es recomendable ir adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga porque en ocasiones las sendas tienen vegetación tipo matorral bajo, zarza o espinos que pueden causar pequeños arañazos. En estos casos pueden ser útiles las polainas, y se debe caminar con precaución para no engancharse, arañarse, ni golpear con las zarzas a nuestro paso al resto de excursionistas.

Evitar caídas

Las caídas y tropezones en el propio sendero o camino pueden dar lugar a lesiones, y lo que es más peligroso, pueden dar lugar a accidentes más graves si hay pendiente suficiente para deslizarse por ellos o precipicios próximos a la senda o camino. Por este motivo es importante saber que, en el monte, como regla general, no se debe correr, y que debemos estar atentos a los pasos que damos, sin salirnos de los recorridos establecidos. En caso de caminar por la nieve o por terreno resbaladizo o empedrado, se debe redoblar la atención para evitar pisadas en falso. Algunas sendas o caminos están dotados de barandillas que en ocasiones sirven de quitamiedos o incluso de protección, pero nunca debemos apoyarnos cargando nuestro peso sobre ellas porque las duras condiciones ambientales a las que están sometidas pueden haberlas deteriorado.





GRUPO DE MONTAÑA
MENDIZABALA

Asociación de Padres
MENDIZABALA
COLEGIO CEU VIRGEN NIÑA

Comida y agua

En este aspecto, lo mejor es llevar comida y bebida a gusto y necesidades de cada uno. No obstante, se recomienda llevar agua en la cantimplora por si no se encuentran fuentes, o incluso aunque las haya, ya que cada vez estamos más acostumbrados a beber agua tratada y el agua de las fuentes puede darnos algún que otro problema digestivo. Es importante mantenerse bien hidratados, especialmente los niños. La comida debe aportar la energía suficiente para el esfuerzo a realizar, y conviene llevar algo de picoteo, como frutos secos, fruta, chocolate, etc.



No provocar desprendimientos

Otro factor de riesgo presente con frecuencia en el montañismo es la posibilidad de que personas del propio u otro grupo desprendan piedras o nieve al desplazarse, que pueden golpear o arrollar a los que se encuentran más abajo. Por eso debemos estar muy atentos para evitar iniciar la caída de piedras o formar aludes. Y por supuesto, ¡hemos de evitar la tentación de lanzar piedras, cuestión que a casi todos los niños se nos ha pasado por la cabeza alguna vez!

Evitar desorientaciones

Es normal que durante la ruta el grupo de excursionistas se “alargue y estire” ya que cada cual sigue su ritmo, pero siempre se debe ir en compañía y nadie debe quedarse rezagado más atrás de la persona que cierra el grupo, ni sobrepasar al que abre la excursión, al menos sin previo aviso. Se debe prestar atención en los cruces de caminos o sendas para no despistarnos, y de vez en cuando se debe reagrupar a todos en torno a una parada.

Las personas que dispongan de radioteléfonos “walky-talky” pueden utilizarlos, para lo cual se fijará un canal de comunicación para cada excursión. En muchas de montaña la cobertura para los teléfonos móviles no es buena, por lo que llevarlos es una garantía más de localización en caso necesario.

Forma y condición física

Cada uno debe ser consciente de sus limitaciones físicas y su salud, y, sobre todo, de las restricciones que puede tener por enfermedades o dolencias conocidas (asma, de corazón, etc.), no poniendo en riesgo la vida propia o poniendo en dificultades al grupo por este motivo, y siendo responsable de llevar los medicamentos que pudiera necesitar.

Insistiendo en que las rutas que se programen requirieran esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo y son aptas para la mayoría de los niños del colegio, en cada boletín de ruta se aportan datos del desnivel, desnivel acumulado, distancia horizontal recorrida de cada excursión, etc., para que cada familia haga su propia valoración y tenga una idea de la dificultad de la ruta. En este sentido, en cada boletín de ruta se incluye la valoración de la excursión.





Transporte en coches

Para llegar al punto de partida de cada excursión y regresar al final de esta casa, el transporte se hace, normalmente, en coches particulares, y en ocasiones se podrán estudiar otros medios. Las carreteras de montaña pueden provocar en personas propensas algún que otro mareo que, según el caso, podrán prevenirse con fármacos apropiados u otros remedios como sentarse en la parte delantera del autobús, no ir excesivamente abrigado, etc.

Ganado y animales

En ocasiones, las rutas discurren por lugares donde puede haber pastos y ganado suelto (vacuno y equino principalmente), así como animales sueltos (perros, cabras, corzos, rebecos, etc.). Siempre se debe respetar su medio, y en caso de tener que transitar próximos a ellos se debe hacer en grupo, sin correr y sin hacer gestos ni dar voces que puedan asustarles.



Espacios protegidos

Siempre se debe respetar el medio natural (fauna, flora y entorno), particularmente cuando las rutas se desarrollen en espacios naturales protegidos.

Presencia de cazadores

En ocasiones, nos podemos encontrar con grupos de cazadores. En estos casos se procurará contactar con los cazadores para evitar accidentes, y es aún más importante no salirse del camino o senda, siguiendo en todo momento las instrucciones que se den.

Riesgo por el uso del móvil en caso de tormentas

Cuando se avecina una tormenta, los teléfonos móviles y otros aparatos eléctricos deben permanecer completamente apagados para evitar la atracción de los posibles rayos.

Contingencias especiales

En caso de que surjan situaciones no previstas o inesperadas, como por ejemplo la aparición de niebla o lluvia intensa, un paso complicado o con riesgo de caída, tener que cruzar un arroyo con fuerte corriente, aparición de un obstáculo en la senda, etc., el grupo se debe parar, mantener la calma y atender las instrucciones del guía o persona más cualificada para salvar la contingencia.

