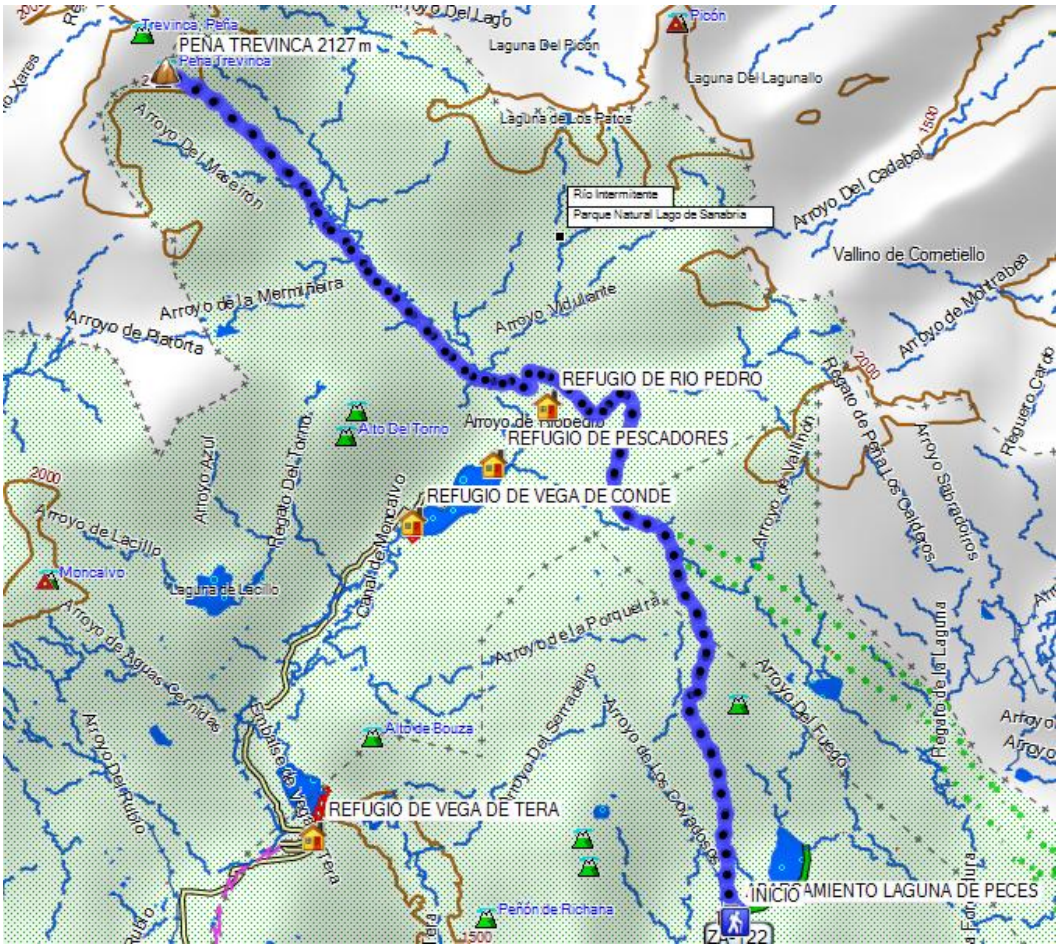
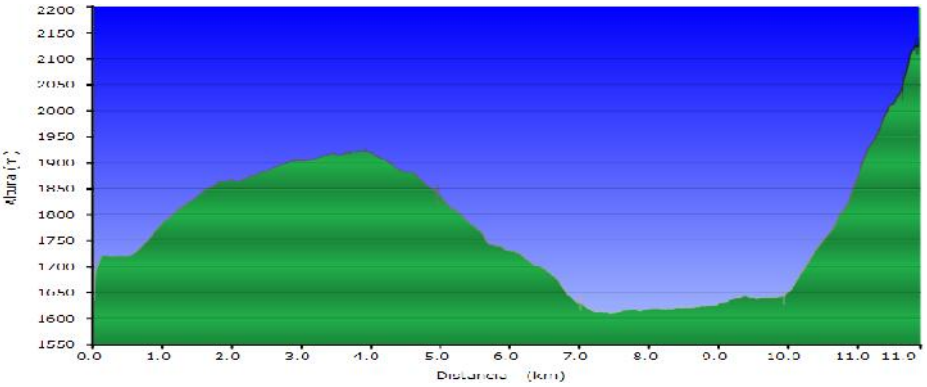
AGRUPACIÓN MONTAÑERA ZAMORANA
www.agrupacionmz.es
actividades@agrupacionmz.es

ACTIVIDAD SEPTIEMBRE 2016

Sanabria 17 de septiembre

Peña Trevinca (2.127 m)

TREKKING

FICHA DE GESTIÓN DE RIESGOS DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA			
La actividad está prevista para el **sábado día 17 de septiembre**. La hora de salida será a las **9:00 de la mañana** desde la **Laguna de Peces**. La **duración estimada** es de 7h 45 min (según valoración MIDE)			
Recorrido	Ida y vuelta: La ruta comienza en la Laguna de Peces y se seguirá el camino señalizado con balizas de color azul oscuro que va por el valle de río Pedro. La vuelta se hará por el mismo lugar.		
Nivel de dificultad y riesgos que implica		3	Severidad del medio natural - Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro - Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente - Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta - Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta - En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...)
		2	Orientación en el itinerario Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos. Esta puntuación se aplicaría a la mayoría de senderos señalizados que utilizan en un mismo recorrido distintos tipos de caminos con numerosos cruces: pistas, caminos de herradura, sendas, campo a través de señal a señal (bien emplazadas y mantenidas).
		4	Dificultad en el desplazamiento Tramos con pasos que requieren el uso de las manos hasta el I Sup.
		4	Cantidad de esfuerzo necesario Entre 6 a 10 horas de marcha efectiva.
Nivel técnico mínimo y forma física requerida	Esta actividad, por su duración y grado de dificultad, requiere estar en buena forma física y tener capacidad de resistencia.		
EQUIPAMIENTO MÍNIMO NECESARIO Es imprescindible disponer del material necesario para la actividad y saber usarlo.	• Mochila cómoda para actividades de montaña. Botas de trekking, bastones (recomendable dos). • Ropa adecuada a la actividad que se va a realizar y la época del año: pantalones largos o cortos, camiseta, forro polar, chubasquero o cortavientos y ropa de repuesto. • Comida suficiente para todo el día. Agua suficiente: llevar el agua que cada uno vaya a beber. El agua es importante y además pesa en las mochilas. No se debe abusar de la que otros lleven, pues cada uno debe ser responsable de la que vaya a necesitar. • Frontal y baterías de repuesto. Gafas de sol con protección, protección solar, gorra. • Mechero o cerillas, silbato y navaja. Kit de primeros auxilios con los medicamentos que cada uno necesite. Mapa y/o GPS, y brújula. Teléfono móvil con batería cargada.		
NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO	• Los participantes deben estar asegurados, preferiblemente federados y en su lugar un seguro de similares características. • Los participantes deben manifestar sus condiciones físicas o médicas que podrían afectar al normal desarrollo de la actividad. • Los participantes deben actuar con diligencia y prestar atención. • Los participantes deben manifestar cualquier problema que puedan tener con el equipo y sus sensaciones. • No se deben ingerir alcohol ni drogas, previamente ni durante la actividad. • Durante el recorrido no salirse en ningún momento de la ruta ni separarse del grupo sin avisar a alguien • No tomar rutas alternativas por iniciativa propia que no estén contempladas en el itinerario previsto. • En caso de pérdida: ▪ Parase y analizar la situación ▪ Si se tienen medios, llamar a un compañero del grupo ▪ Si no se tienen, y las condiciones meteorológicas lo permiten, parar y esperar a que lo		

	encuentren • Si no se tienen medios y las condiciones meteorológicas no lo permiten, buscar un refugio cercano y esperar
PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA (Cobertura Movistar en casi toda la zona)	<u>Teléfonos de emergencia:</u> ▪ Teléfono de la Guardia Civil de Sanabria: **980 62 00 28** ▪ Teléfono de emergencias: **112** ▪ Parque de bomberos de Rionegro del Puente: **669 53 48 50** ▪ Centro de salud de Puebla de Sanabria: **980 62 09 19** <u>Refugios próximos:</u> En caso necesario de tener que parar en lugar resguardado, hay tres refugios en el camino entre Peña Trevinca y la Laguna de Peces: ▪ En la presa de Vega de Conde (propiedad de la Agrupación Montañera Zamorana) ▪ Entre la presa de Vega de Conde y Río Pedro (refugio de pastores) ▪ En río Pedro (refugio del Parque Natural) <u>Accesibilidad de asistencia médica:</u> ▪ El GR-84 se cruza en el valle de Peña Trevinca, teniendo acceso de vehículos hasta la zona de río Pedro. ▪ Un helicóptero puede aterrizar en varios puntos de la ruta: Vega de Conde, río Pedro, valle de Trevinca.