



SENDERISMO ESTIVAL Y CON ALTAS TEMPERATURAS

Pese a la insistente información y el reiterado llamamiento a la prudencia, el índice de accidentalidad en deportes de montaña debidos a las altas temperaturas estivales están superando este verano todo lo conocido en nuestras islas como confirman las noticias que casi diario nos proporcionan los medios de prensa.

Dada la importancia y gravedad de dichos accidentes deportivos la Federación Española de Montaña y Escalada nos hace llegar su **Procedimiento específico para la actuación ante temperaturas ambientales extremas en actividades y eventos deportivos FEDME al aire libre**, documento cuya lectura es mas que recomendable para los organizadores o promotores de actividades de aire libre.

Para los practicantes de deportes de montaña en época estival, con altas temperaturas e intensa radiación ultravioleta, las Normas de Protección y Seguridad se basan en conocer con antelación la previsión meteorológica de la zona elegida, no caminar en las horas centrales del día, llevar mas agua de lo habitual (mínimo 2,5 litros), protección solar cutánea y portar vestimenta adecuada (preferible anti UV) en especial sombrero o gorra.

Además de estas Normas, la Junta Directiva y del Equipo Técnico de NEOPHRON aconseja a sus socios NO practicar senderismo en la mitad suroeste de la isla, NI en parajes áridos sin sombras NI tampoco en zonas boscosas (pinares) especialmente con alta temperatura, baja humedad e intenso viento, en previsión de incendio forestal. Por el contrario se recomienda el senderismo vespertino y nocturno que a las temperaturas mas suaves añaden el espectáculo natural del atardecer y la observación del firmamento nocturno.

Y finalmente advertimos que el senderismo deja ser una grata y muy segura modalidad deportiva de Montaña para convertirse en un deporte de Alto Riesgo cuando se practica con altas temperaturas y no se cumplen las correspondientes Normas de Seguridad.

Manolo Cardona Sosa
Coordinador de Equipo Técnico

<https://fedme.es/wp-content/uploads/2023/06/Protocolo-altas-temperaturas.-COMITE-DE-SEGURIDAD.pdf>

