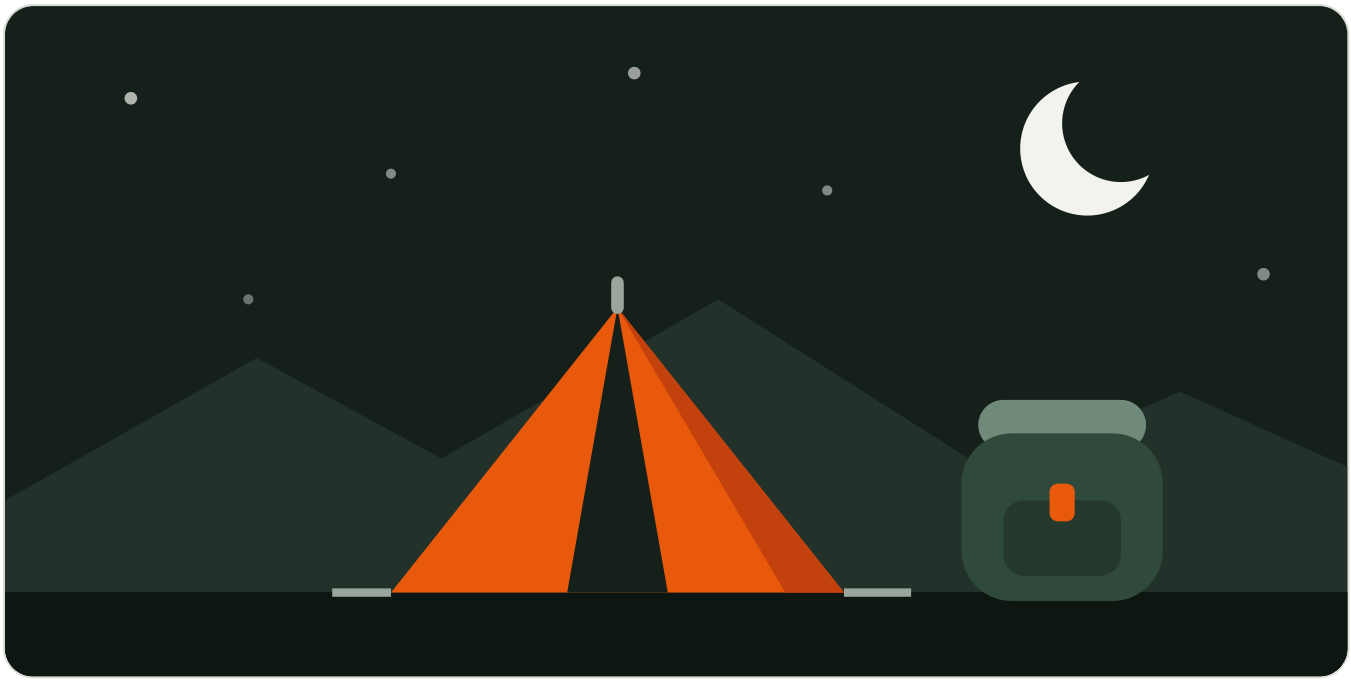
v1 · ES



AL AIRE LIBRE · 000 · EMPIEZA AQUÍ: 72 HORAS AL AIRE LIBRE

# 72 HORAS AL AIRE LIBRE

Una lista de campo gratuita: qué llevar, a quién avisar, cuándo dar la vuelta y qué hacer si la noche te pilla fuera

A4 · VERSIÓN PARA IMPRIMIR
12 CAPÍTULOS · 6 ANEXOS
IDIOMAS: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

SOBRE ESTA GUÍA

# AL AIRE LIBRE, UNA CRISIS NO AVISA

Una excursión que se alarga hasta que oscurece. Un coche atrapado en la nieve en un puerto de montaña. La noche después de un terremoto, cuando nadie quiere dormir dentro del edificio. Una evacuación en la que el alojamiento solo llega dos días después. En todos estos casos, un día normal se convierte en unas horas o unos días al aire libre: sin casa, sin electricidad y, a menudo, sin cobertura.

Esta guía no trata de sobrevivir en la naturaleza salvaje. Es un plan sencillo para quien sale al monte, conduce en invierno o vive donde tiembla la tierra: qué llevar siempre, a quién decir adónde vas, cómo mantenerte abrigado y seco, y qué hacer cuando te das cuenta de que no llegarás a casa antes de que anochezca. Al terminarla tendrás una mochila de día, un plan de ruta y unas cuantas reglas que salvan vidas.

EN RESUMEN

- **Avisa a alguien** de adónde vas y de cuándo vuelves: es lo más importante de toda esta guía.
- Lleva siempre los **diez imprescindibles**, incluso en una excursión corta: luz, abrigo, agua, comida, primeros auxilios, orientación, refugio.
- **El frío y la humedad son más peligrosos que el hambre**: primero ropa seca y aislamiento del suelo.
- Si te pierdes: **para, piensa, observa, planifica**, y quédate donde estás si dejaste un plan de ruta.
- **Fuego solo cuando esté permitido** y sea seguro: en la temporada de incendios, el fuego al aire libre suele estar prohibido.

| 72 HORAS | 2 SEMANAS | 3 MESES | 1 AÑO+ |
|---|---|---|---|
| cubre esta guía | | | |

## ÍNDICE


| | | |
|---|---|---|
| 01 | Cuando las 72 horas te pillan fuera | 4 |
| 02 | Antes de salir: haz un plan y avisa a alguien | 5 |
| 03 | Los diez imprescindibles | 6 |
| 04 | Agua y comida al aire libre | 7 |
| 05 | Abrigado y seco | 8 |
| 06 | Una noche al raso | 9 |
| 07 | Fuego: solo cuando esté permitido y sea seguro | 10 |
| 08 | Si te pierdes | 11 |
| 09 | Primeros auxilios al aire libre | 12 |
| 10 | Conducir en invierno y dormir en el coche | 13 |
| 11 | Los errores más comunes | 14 |
| 12 | Lista de comprobación para imprimir | 15 |


## ANEXOS — HOJAS DE TRABAJO PARA IMPRIMIR


| | | |
|---|---|---|
| A | Me he perdido: ¿qué hago primero? | 16 |
| B | Plan de ruta | 17 |
| C | Mochila de día y mochila de 72 horas | 18 |
| D | Equipo por prioridades | 19 |
| E | Ficha de información local | 20 |
| F | Ejemplo práctico: una excursión y una noche en el coche | 21 |

01 · CAPÍTULO

# CUANDO LAS 72 HORAS TE PILLAN FUERA



**3 horas**
sin refugio con frío, viento y humedad

**3 días**
sin agua

**72 h**
hasta que la ayuda llegue a todos

Es la vieja «regla de los tres» de los montañeros: una orientación, no una ley. Pero muestra bien el orden: al aire libre, primero te amenaza el frío, después la sed y el hambre mucho más tarde. Por eso una mochila empieza por la ropa y el refugio, no por la comida.

## Tres situaciones para las que nos preparamos

| Situación | Qué suele pasar | Qué ayuda más |
|---|---|---|
| Una excursión o un paseo por la montaña | lesión, niebla, regreso tardío, oscuridad | plan de ruta, luz, capas de abrigo, primeros auxilios |
| El coche en la carretera en invierno | atasco, nieve, avería lejos del pueblo | manta, agua, luz, cargador, reglas sobre el CO |
| Una noche al aire libre tras un terremoto o una evacuación | dormir en un parque, un patio o el coche | tienda o lona, esterilla, capas de abrigo, agua |

DE LA EXPERIENCIA

Después del terremoto de 2020 en Petrinja (Croacia) y de los terremotos de 2023 en Turquía, miles de familias pasaron días y semanas en tiendas, coches y contenedores. Quienes tenían saco de dormir, esterilla y lona pasaron las primeras noches mucho mejor que quienes salieron corriendo en zapatillas de casa.

02 · CAPÍTULO

# ANTES DE SALIR: HAZ UN PLAN Y AVISA A ALGUIEN



La mayoría de las búsquedas en montaña duran mucho porque nadie sabe adónde fue la persona. Un plan de ruta que se queda en casa reduce una búsqueda de días a horas.

1. **Ruta**: de dónde sales, adónde vas y por dónde vuelves
2. **Avisa a alguien** de tu plan y de la hora de regreso: por mensaje o en papel
3. **Previsión y puesta de sol**: emprende la vuelta mientras haya luz
4. **Móvil cargado y batería externa**, mapa descargado para usarlo sin conexión
5. **Hora de alarma**: si no has dado señales para entonces, que pidan ayuda

## Qué escribir en el plan de ruta

- Quién va (nombres, número de personas, teléfonos) y qué experiencia tiene el grupo.
- Dónde está aparcado el coche (lugar, matrícula).
- Ruta y ruta alternativa, refugio de montaña o cabaña por el camino.
- Hora límite de regreso y **la hora para pedir ayuda**, p. ej., dos horas después del regreso previsto.
- Qué ropa llevas: color de chaquetas y mochilas (así es más fácil verte y describirte).

El formulario está en el anexo (Anexo B · pág. 17). Hazle una foto y envíasela a quien se queda en casa.

> CONSEJO
>
> Da la vuelta a tiempo. Acordad de antemano una «hora de retorno»: la hora a la que emprendéis la vuelta, hayáis llegado a la cima o no. La mayoría de los accidentes ocurren al bajar, cansados y a oscuras.

03 · CAPÍTULO

# LOS DIEZ IMPRESCINDIBLES



Los senderistas de todo el mundo llevan la misma lista de diez cosas, incluso para un paseo de tres horas. No porque vaya a pasar algo, sino porque, si pasa, allí no hay tiendas.

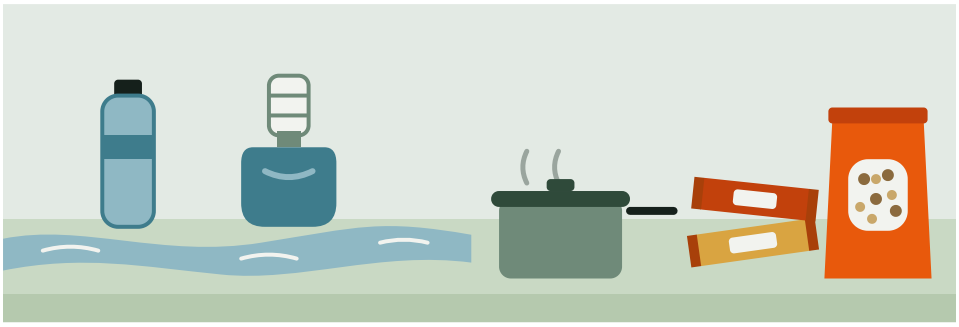
| Qué | Por qué | Mínimo |
|---|---|---|
| Orientación | niebla, oscuridad, batería agotada | mapa + brújula o un mapa sin conexión en el móvil |
| Luz | la oscuridad llega antes de lo que crees | frontal + pilas de repuesto |
| Protección solar | quemaduras, golpe de calor, reflejo de la nieve | gorra, gafas de sol, crema solar |
| Primeros auxilios | ampollas, cortes, esguinces | botiquín pequeño + medicación personal (cap. 09 · pág. 12) |
| Navaja o multiherramienta | reparaciones, comida, primeros auxilios | una navaja pequeña |
| Fuego | calor y señal, cuando esté permitido | mechero + cerillas en una bolsa (cap. 07 · pág. 10) |
| Refugio de emergencia | viento, lluvia, noche | manta térmica o saco de vivac |
| Comida extra | ruta más larga, esperar ayuda | una comida más de lo previsto |
| Agua extra | calor, esfuerzo | 0,5–1 L más + una forma de potabilizarla (cap. 04 · pág. 7) |
| Ropa extra | lluvia, viento, noche | una capa más de la que crees necesitar (cap. 05 · pág. 8) |

CONSEJO

Prepara la mochila una vez y tenla siempre lista: solo añade agua y comida. Lo que vive en tu mochila nunca se te olvida.

04 · CAPÍTULO

# AGUA Y COMIDA AL AIRE LIBRE



## Agua

En una excursión, un adulto necesita **2–3 litros al día**, más con calor y en las subidas. La sed es una señal tardía: bebe poco y a menudo.

- Lleva al menos 1–1,5 L por persona incluso para una excursión corta; para un día entero, planifica dónde vas a rellenar.
- **Trata siempre el agua de la naturaleza**: hasta un arroyo cristalino puede llevar bacterias y parásitos. Filtro, pastillas o hervir (detalles en las guías *S01 Agua* y *O02 Agua al aire libre*).
- Derrite primero la nieve y el hielo: comer nieve te enfría el cuerpo.

## Comida

Al aire libre, la comida es combustible para mantener el calor. Elige comida ligera, que no se estropee y que se pueda comer sin cocinar: frutos secos, fruta desecada, barritas energéticas, chocolate, galletas saladas, y queso y embutido curado en la época fría del año.

DE LA EXPERIENCIA

Además de la comida de tu plan, lleva «comida de espera»: unas barritas que no tocas. Si esperas a los rescatadores o a que amanezca, es la diferencia entre tiritar y dormir.

05 · CAPÍTULO

# ABRIGADO Y SECO



La hipotermia no solo ocurre en invierno. La lluvia, el viento y la ropa mojada pueden enfriar el cuerpo incluso a +10 °C, sobre todo cuando estás cansado y con hambre.

## Tres capas

| Capa | Función | Material |
|---|---|---|
| Base (pegada a la piel) | evacua el sudor | lana o sintético, **no algodón** |
| Intermedia | mantiene el calor | forro polar, lana, chaqueta ligera de plumas o sintética |
| Exterior | protege del viento y la lluvia | chaqueta con capucha y pantalón |

Añade gorro, guantes y calcetines de repuesto, incluso en una excursión de verano por la montaña. El algodón, una vez mojado, sigue húmedo y te sigue enfriando.

## Señales de hipotermia

- **Leve:** tiritona fuerte, manos frías, torpeza, mal humor.
- **Grave:** deja de tiritar aunque tiene frío, confusión, habla arrastrada, somnolencia, no puede caminar.

ADVERTENCIA

Si una persona deja de tiritar pero sigue fría, confusa o adormilada, es una emergencia. **Pide ayuda.** Hasta que llegue: protégela del viento, ponle ropa seca, aíslala del suelo y envuélvela en una manta o un saco de dormir. Una bebida caliente y azucarada solo si está totalmente consciente y puede tragar. No la frotes ni le des alcohol.

06 · CAPÍTULO

# UNA NOCHE AL RASO



A veces es más sensato pasar la noche que caminar a oscuras por un terreno desconocido. Si tienes capas de abrigo, agua y dejaste un plan de ruta, una noche al aire libre es desagradable, pero se sobrevive.

## Elegir el sitio

- Al abrigo del viento: detrás de una roca, en un bosque denso, en la ladera resguardada de una colina.
- **No** en el cauce de un arroyo ni en un barranco (el agua puede subir de golpe), ni bajo ramas secas o rotas.
- Suelo llano y seco, lejos de bordes y pendientes fuertes.
- Después de un terremoto: espacio abierto, lejos de edificios, muros, tendidos eléctricos y árboles que puedan caer.

## El aislamiento del suelo importa más que el techo

El suelo roba el calor más deprisa que el aire. Primero una capa debajo —esterilla, mochila, ramas y hojas secas, cartón— y solo después algo encima. La manta térmica alrededor del cuerpo, un gorro en la cabeza y calcetines secos para dormir.

> CONSEJO
> Una lona de 3 × 3 m y unos metros de cuerda pesan menos de medio kilo, y en cinco minutos hacen un techo para dos. Detalles en la guía *O03 Refugio*.

07 · CAPÍTULO

# FUEGO: SOLO CUANDO ESTÉ PERMITIDO Y SEA SEGURO



El fuego calienta, seca y sirve de señal. Pero cada año se declaran incendios forestales precisamente por ese «fuego pequeño».

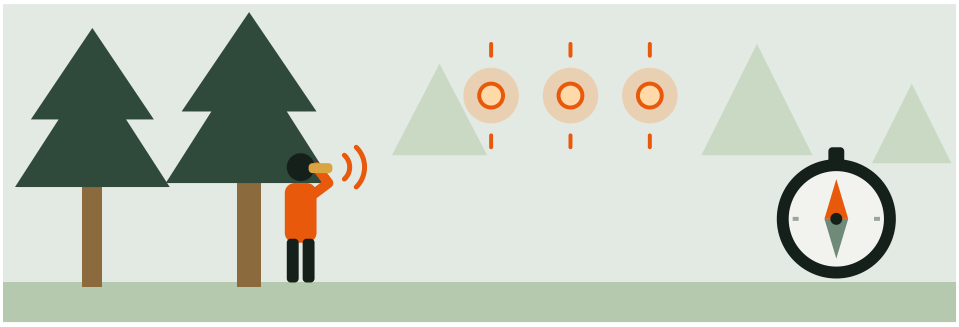
- **Comprueba las prohibiciones.** En la temporada de incendios, el fuego al aire libre está prohibido en muchas zonas y las multas son altas. En parques nacionales y espacios protegidos, normalmente solo se permite en los fogones habilitados.
- **El sitio:** suelo desnudo o un círculo de piedras, lejos de árboles, raíces, hierba y tiendas. No enciendas fuego con viento fuerte.
- **Siempre junto al fuego:** agua o tierra para apagarlo.
- **Apagarlo:** ahógalo con agua, remueve, vuelve a echar agua, hasta que las cenizas estén **frías al tacto**.

ADVERTENCIA

Nunca uses fuego, un hornillo de gas ni una barbacoa dentro de una tienda, un coche o un espacio cerrado: el monóxido de carbono no huele y mata mientras duermes.

08 · CAPÍTULO

# SI TE PIERDES



1. **Para**: no sigas caminando al azar
2. **Piensa**: ¿dónde estabas seguro de tu posición por última vez?
3. **Observa**: senderos, marcas, un arroyo, sonidos, luces
4. **Planifica**: vuelve por el camino que conoces o quédate y pide ayuda

## ¿Quedarse o moverse?

Si dejaste un plan de ruta, **quédate donde estás**: los rescatadores buscan primero a lo largo de la ruta. Muévete solo si estás seguro de conocer el camino de vuelta y hay luz suficiente.

## Pide ayuda

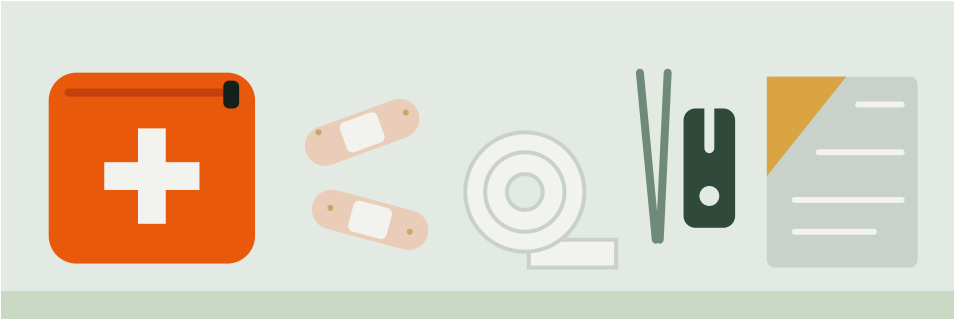
- **Llama al número de emergencias** (112 en España, la UE y casi toda Europa; 911 en México y Norteamérica — Anexo E · pág. 20). Di dónde estás, qué ha pasado, cuántos sois y en qué estado.
- Envía tu **ubicación** por mensaje (coordenadas del mapa del móvil).
- **Ahorra batería:** brillo al mínimo, modo avión entre llamadas, da señales a las horas acordadas.

## Señales de socorro

| Señal | Cómo |
|---|---|
| Señal internacional de socorro en montaña | **6 pitidos o destellos por minuto**, luego un minuto de pausa y repetir |
| Respuesta de los rescatadores | 3 señales por minuto |
| Cualquier cosa «tres veces» | 3 pitidos, 3 destellos, 3 montones de piedras: en todas partes significa peligro |
| Visibilidad | una chaqueta de color vivo o una manta térmica extendida en un claro |

09 · CAPÍTULO

# PRIMEROS AUXILIOS AL AIRE LIBRE



Un botiquín pequeño en la mochila resuelve la mayoría de los problemas en la ruta: ampollas, cortes, esguinces y garrapatas.

- **Ampolla:** en cuanto notes el roce, para y ponte un apósito para ampollas. No esperes a que revienten.
- **Esguince:** reposo, frío (un arroyo, una botella fría), venda elástica y la pierna en alto. Si no puedes apoyar el pie, pide ayuda.
- **Garrapata:** quítala cuanto antes con unas pinzas o una tarjeta quitagarrapatas: agárrala pegada a la piel y tira despacio y de forma constante. No la untes con aceite ni la quemes. Limpia la zona y apunta la fecha.

ADVERTENCIA

Si en los días siguientes aparece una rojez que se extiende alrededor de la picadura, o tienes fiebre y dolores, ve al médico. La enfermedad de Lyme y la encefalitis por garrapatas están presentes en muchas partes de Europa; pregunta a tu médico por la vacuna.

## Minibotiquín para la mochila

Tiritas y apósitos para ampollas, gasas estériles, venda elástica, esparadrapo, pinzas o tarjeta quitagarrapatas, desinfectante, analgésicos y antialérgicos, medicación personal para 3 días, manta térmica y guantes. Una lista más completa está en la guía *S07 Primeros auxilios*.

10 · CAPÍTULO

# CONDUCIR EN INVIERNO Y DORMIR EN EL COCHE



El coche es un buen refugio, si conoces las reglas. Si te quedas atrapado en la nieve lejos de un pueblo, **quédate en el coche**: es más fácil encontrarte y estás protegido del viento.

1. **Quita la nieve del tubo de escape** antes de arrancar el motor, cada vez
2. **Motor en marcha unos 10 minutos por hora**: solo lo justo para calentarte
3. **Abre un poco una ventanilla** mientras el motor está en marcha
4. **Luz interior encendida** de noche con el motor en marcha, para que te vean
5. **Manta, gorro, calcetines secos**: calienta el cuerpo, no el habitáculo

ADVERTENCIA

Un escape tapado llena el habitáculo de monóxido de carbono en pocos minutos. Nunca duermas en un coche con el motor en marcha si no estás seguro de que el escape está despejado.

## Kit de invierno para el coche

Manta o saco de dormir, gorro y guantes, agua y comida para todos los ocupantes, frontal, cargador de móvil para el coche, una pala pequeña, pinzas de arranque, cuerda o eslinga de remolque, chaleco reflectante y triángulos, sal o arena. Detalles en la guía *O09 El coche como refugio*.

11 · CAPÍTULO

# LOS ERRORES MÁS COMUNES

- ✕ Nadie sabe adónde has ido ni cuándo vuelves.
- ✕ Salir tarde sin frontal: «solo subimos a la cima y volvemos».
- ✕ Camiseta de algodón y vaqueros en la montaña con lluvia y viento.
- ✕ El agua se acaba a mitad de camino y no hay forma de potabilizar más.
- ✕ El móvil al 30 % de batería, sin batería externa y sin mapa descargado.
- ✕ Hacer fuego en temporada de incendios, o dejarlo «para que se apague solo».
- ✕ Motor en marcha en la nieve con el escape enterrado.
- ✕ Niños sin silbato y sin un plan de qué hacer si se pierden.

12 · CAPÍTULO

# LISTA DE COMPROBACIÓN PARA IMPRIMIR

No lo necesitas todo. Lo importante es tener un **plan básico** y **una alternativa** por si el método básico no funciona.

## Imprescindible: el plan básico

- [ ] Plan de ruta dejado a alguien, con la hora para pedir ayuda (cap. 02 · pág. 5)
- [ ] Los diez imprescindibles en la mochila, incluso para una excursión corta (cap. 03 · pág. 6)
- [ ] Agua para la ruta y una forma de potabilizar más (cap. 04 · pág. 7)
- [ ] Una capa de abrigo e impermeable más de la que creo necesitar (cap. 05 · pág. 8)
- [ ] Móvil cargado, batería externa y un mapa que funcione sin conexión

## Alternativa: elige al menos una

Elige algo que **no** sea tu método básico. Si confías en el móvil, tu alternativa es un mapa de papel y una brújula. Si cuentas con un refugio de montaña, tu alternativa es un refugio de emergencia.

- [ ] Mapa de papel y brújula
- [ ] Manta térmica o saco de vivac
- [ ] Silbato y frontal con pilas de repuesto
- [ ] Pastillas potabilizadoras o un filtro

## Ampliación: cuando ya tengas lo básico

- [ ] Una mochila para 72 horas al aire libre (Anexo C · pág. 18)
- [ ] Lona, cuerda y esterilla (cap. 06 · pág. 9)
- [ ] Kit de invierno en el coche (cap. 10 · pág. 13)
- [ ] Un curso de primeros auxilios o de montañismo

## Conocimientos

- [ ] Sé usar mapa y brújula sin el móvil (cap. 08 · pág. 11)
- [ ] Todos en el grupo conocen la señal de socorro en montaña (cap. 08 · pág. 11)
- [ ] Sé reconocer la hipotermia (cap. 05 · pág. 8)
- [ ] Sé apagar un fuego con seguridad y dónde está prohibido hacerlo (cap. 07 · pág. 10)

ANEXO A

# ME HE PERDIDO: ¿QUÉ HAGO PRIMERO?

Imprímelo, dóblalo y guárdalo en la tapa de la mochila. Síguelo en orden: cada paso remite al capítulo con los detalles.

1. **Para.** No sigas caminando al azar. Siéntate sobre algo seco. cap. 08 · pág. 11
2. **Ponte otra capa y come algo**: el frío y el cansancio estropean las decisiones. cap. 05 · pág. 8
3. **Piensa:** ¿dónde estabas seguro de tu posición por última vez? ¿Cuánto falta para que oscurezca?
4. **¿Hay cobertura?** Llama al número de emergencias, envía tu ubicación y luego ahorra batería. Anexo E · pág. 20
5. **Observa:** sendero, marcas del sendero, un arroyo, sonidos de un pueblo.
6. **Decide:** un camino de vuelta conocido con luz suficiente, o quedarte donde estás.
7. **Haz señales:** 6 pitidos o destellos por minuto, un color vivo en un claro.
8. **Si pasas la noche:** abrigo del viento, aislamiento del suelo, manta térmica, gorro. cap. 06 · pág. 9

ADVERTENCIA

No cruces un arroyo crecido, no bajes una pendiente fuerte a oscuras y no te separes del grupo. Los rescatadores buscan primero a lo largo de la ruta de tu plan.

ANEXO B

# PLAN DE RUTA

Rellénalo antes de cada salida y deja una copia en casa, o hazle una foto y envíala. Cuando vuelvas, avisa a la misma persona.

Quién va (nombres, número de personas)

Teléfonos de los participantes

Punto de salida y aparcamiento (lugar, matrícula)

Ruta de ida y de vuelta

Ruta alternativa / refugio de montaña en el camino

Salida (fecha y hora)

Regreso previsto (hora)

Hora para pedir ayuda

Color de chaquetas y mochilas

## Quién pide ayuda y cuándo

| Quién | Teléfono | Cuándo llama | A quién llama |
|---|---|---|---|
| Ejemplo: hermano | xxx xxx xxx | si no hemos dado señales a las 20:00 | número de emergencias y luego rescate en montaña |
| | | | |
| | | | |

ANEXO C

# MOCHILA DE DÍA Y MOCHILA DE 72 HORAS

Marca lo que tienes. La primera parte es para cada salida; añade la segunda cuando puedas pasar la noche fuera o más tiempo.

## Para cada salida (un día)

- [ ] Mapa y brújula / mapa sin conexión en el móvil
- [ ] Frontal + pilas de repuesto
- [ ] Gorra, gafas de sol, crema solar
- [ ] Minibotiquín + medicación personal
- [ ] Navaja o multiherramienta
- [ ] Mechero y cerillas en una bolsa
- [ ] Manta térmica
- [ ] Agua 1–1,5 L por persona + pastillas o filtro
- [ ] Comida + una comida de reserva
- [ ] Capa de abrigo, chubasquero, calcetines de repuesto
- [ ] Silbato
- [ ] Móvil + batería externa + cable

## Además, para 72 horas al aire libre

- [ ] Saco de dormir y esterilla
- [ ] Lona o tienda + cuerda
- [ ] Hornillo, gas, cazo, taza (cap. 04 · pág. 7)
- [ ] Comida para 3 días (sin cocinar o de cocción rápida)
- [ ] Recipientes para agua, 3–4 L por persona
- [ ] Ropa y ropa interior de repuesto para 3 días
- [ ] Higiene: toallitas, gel hidroalcohólico, papel higiénico, bolsas
- [ ] Dinero en efectivo y copias de documentos
- [ ] Una radio u otra forma de recibir noticias
- [ ] Medicación para 3 días y recetas

ANEXO D

# EQUIPO POR PRIORIDADES

No lo compres todo de una vez. Empieza por el primer nivel y pasa al siguiente solo cuando lo tengas.

## 1. Lo básico: todo el que sale al monte

- [ ] Frontal y silbato
- [ ] Manta térmica o saco de vivac
- [ ] Chaqueta contra la lluvia y el viento
- [ ] Minibotiquín y tarjeta quitagarrapatas
- [ ] Batería externa

## 2. Ampliación útil

- [ ] Brújula y mapas en papel de las zonas que visitas
- [ ] Filtro de agua o pastillas
- [ ] Camiseta de lana o sintética y un forro polar
- [ ] Una lona de 3 × 3 m y 10 m de cuerda
- [ ] Kit de invierno para el coche

## 3. Para la noche y situaciones especiales

- [ ] Saco de dormir y esterilla
- [ ] Una tienda familiar (también para la noche después de un terremoto)
- [ ] Hornillo y gas
- [ ] Una linterna para el coche, y gorro y guantes de repuesto para todos

ANEXO E

# FICHA DE INFORMACIÓN LOCAL

Rellénala una vez para la zona que más visitas, imprímela y guárdala en la mochila y en el coche. Comprueba los números en las webs oficiales de tu país.

Servicio de rescate en montaña: número en tu país

Club de montaña / refugio: teléfono

Agentes forestales o parque: prohibiciones de fuego (dónde consultarlas)

Previsión meteorológica de montaña (web o app)

Emisora de radio local (nombre y frecuencia)

Persona de contacto en casa

Centro de salud o urgencias más cercano

Tu número local de emergencias

## Números de emergencia

| Dónde | Número de emergencia | Nota |
|---|---|---|
| España y resto de la Unión Europea | 112 | Funciona desde cualquier móvil, gratis |
| México, Estados Unidos, Canadá | 911 | Número único de emergencias |
| Reino Unido | 999 | El 112 también funciona |
| Australia | 000 | El 112 funciona desde móviles |
| Bosnia y Herzegovina, Serbia, Montenegro | 112 solo en Montenegro | Ambulancia 124 / 194, policía 122 / 192, bomberos 123 / 193 |

ANEXO F

# EJEMPLO PRÁCTICO: UNA EXCURSIÓN Y UNA NOCHE EN EL COCHE

Dos planes reales con el material exacto. Adáptalos a tu grupo en el plan de ruta (Anexo B · pág. 17).

## Excursión de un día, dos adultos y un niño (10 años), 6 horas de marcha

| Qué | Cantidad | Quién lo lleva | Nota |
|---|---|---|---|
| Agua | 3 × 1,5 L + 1 filtro | adultos | rellenar en una fuente con el filtro |
| Comida | bocadillos + 6 barritas de reserva | cada uno lo suyo | las barritas no se tocan hasta volver |
| Capas de abrigo | forro polar + chaqueta para cada uno, 3 gorros | cada uno lo suyo | aunque la mañana sea cálida |
| Luz | 2 frontales + pilas | adultos | el niño lleva silbato |
| Primeros auxilios | minibotiquín + tarjeta quitagarrapatas | papá | revisión de garrapatas por la noche |
| Plan de ruta | enviado a la abuela a las 8:00 | mamá | alarma si no hemos dado señales a las 19:00 |

## Coche en invierno, puerto de montaña, dos ocupantes

| Qué | Cantidad | Dónde en el coche | Nota |
|---|---|---|---|
| Manta o saco de dormir | 2 | asiento trasero | no en el maletero debajo de otras cosas |
| Agua y comida | 2 L + 4 barritas por persona | habitáculo | para que no se congele en invierno |
| Pala y sal | 1 + 5 kg | maletero | para el escape y las ruedas |
| Luz y cargador | frontal, cargador de coche | guantera | — |
| Gorro, guantes, calcetines | un juego por persona | bolsa en el habitáculo | calcetines secos = pies calientes |
| Depósito de combustible | siempre por encima de la mitad | — | en invierno, no conduzcas «en reserva» |

CONSEJO

Dos minutos antes de salir: un mensaje a alguien de casa, adónde vas y cuándo darás señales. Es la pieza de equipo más barata que tienes.

# FUENTES


- The Mountaineers: *Ten Essentials* (la lista básica de equipo de montaña); Servicio de Parques Nacionales de EE. UU.: *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society: directrices para la prevención y el tratamiento de la hipotermia; CDC: *Hypothermia* y *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Comisión Internacional de Socorro Alpino (ICAR-CISA) y clubes alpinos: la señal internacional de socorro en montaña (6 señales por minuto, respuesta 3).
- ECDC e institutos nacionales de salud pública: garrapatas, enfermedad de Lyme y encefalitis por garrapatas.
- Comisión Europea: *Estrategia de la Unión de Preparación* (2025), recomendación de 72 horas de autosuficiencia; Protección Civil (España) y Ready.gov (FEMA): *Winter Weather*; servicios de rescate en montaña y autoridades de prevención de incendios de tu país para los números locales y las prohibiciones de fuego (compruébalos para tu zona).


| | |
|---|---|
| **Revisión experta del contenido** | **[FECHA] · [EXPERTO / INSTITUCIÓN, p. ej., servicio de rescate en montaña]** |

Los campos y casillas de este PDF se pueden rellenar y guardar en Adobe Acrobat Reader (ordenador y móvil). En algunos navegadores no funciona — en ese caso, imprime la página.

**Aviso legal.** Esta guía tiene carácter educativo y no sustituye el consejo de un médico, de protección civil, de las autoridades sanitarias ni de otros profesionales. Sigue las indicaciones de las autoridades de tu país. El autor no se hace responsable de los daños derivados de un uso indebido del contenido. Este PDF tiene licencia para uso personal y familiar — no está permitido compartirlo ni revenderlo.

STAYSAFE72

LAS PRIMERAS 72 HORAS LO DECIDEN TODO.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR