

FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD

Denominación RUTA DE LA SERRANA DE LA VERA

Fecha de Realización 4-10-2020

Características Según sistema MIDE

SERRANA DE LA VERA			
Horario MIDE	6h 20´	Severidad del medio	3
Desnivel de subida	402m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	959 m	Dificultad en el desplazamiento	3
Distancia horizontal	20 Km	Cantidad de esfuerzo necesario	4
Tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2020			

Clasificación 1-5 3

Previsión tiempo criterio club 5h

Previsión de lluvias 60% AEMET

Previsión de temperatura 7-14°C AEMET

Alertas meteorológicas Ninguna AEMET

Nivel de peligro de incendios bajo AEMET

Responsables y función. Dirección de ruta José María Reyes

Seguridad en ruta Fco Javier Sanz

Responsable auxiliar Pilar Gragera Vázquez

FICHA DE RIESGOS MEDIDAS DE SEGURIDAD

Riesgo	probabilidad	Severidad	Grado	Medidas
Extravío	Raro	medias	Moderado	Agrupaciones periódicas, comunicaciones aseguradas, incluir supervisión intermedia
Golpes de calor	Raro	menor	Bajo	Botiquín
Hipotermia	Raro	medias	Moderado	Obligatorio impermeable o cortaviento y prenda térmica
Caídas al mismo nivel	Raro	Medias	Moderado	Obligatorio calzado adecuado, Moderar el ritmo del grupo en las zonas de riesgo
Caídas a distinto nivel	Raro	catastrófico	alto	Obligatorio calzado adecuado, Moderar el ritmo del grupo en las zonas de riesgo distancia de seguridad entre participantes, evitar agrupaciones en zona de riesgo, Queda prohibido acercarse a cortaduras o puntos de posible caída
Golpes	Raro	Menor	Bajo	Advertencia de riesgo en zonas quemadas o donde sea necesario atravesar vegetación frondosa o fuera de sendero
Caída de objetos	Raro	insignificante	Bajo	No hay que tomar medidas especiales
Atropellos	Improbable	catastrófico	Extremo	Advertir de la existencia del riesgo distancia de 4 metros entre participantes , no agrupar en carretera, en la carretera siempre por la izquierda en fila india y cabeza y escoba bien visible
Picaduras	Raro	menor	Bajo	Dadas las circunstancias meteorológicas no se prevé actividad de insectos. En caso de encontrarse perros o ganado suelto proceder en grupo intentando rodear el peligro.
Mordeduras				
Envenenamiento				
Electrocución	Raro	catastrófico	Alto	Dado que no hay previsión de tormentas ni la ruta atraviesa instalaciones eléctricas no se prevén medidas especiales, en cualquier caso si el riesgo pareciera de forma imprevista modificar la ruta y evitar agrupaciones en la zona de riesgo
Quemaduras	Raro	insignificante	Bajo	Obligatorio protección solar
infarto	Raro	catastrófico	alto	Recordar necesidad de estar en buen estado de salud y forma física y abstenerse de participar personas con enfermedades cardiorrespiratorias
Heridas	Raro	menor	Bajo	Advertencia de riesgo en zonas quemadas o donde sea necesario atravesar vegetación frondosa o fuera de sendero
Bajadas de azúcar	Improbable	menor	Bajo	Incluir pastillas de glucosa en el botiquín

MATERIAL A INCLUIR SEGÚN CONDICIONES ESTIMADAS DE RUTA

Comunicaciones

Teléfonos de los responsables

Botiquín

Desinfectante

Protección solar

Pastillas de glucosa

Mantas térmicas

Compresas frías

Otro Material

Cuerda

Mapa

Brújula

FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD PARA PARTICIPANTES

Denominación RUTA DE LA SERRANA DE LA VERA

Fecha 4-10-2020

Características Según sistema MIDE

SERRANA DE LA VERA			
Horario MIDE	6h 20´	Severidad del medio	3
Desnivel de subida	402m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	959 m	Dificultad en el desplazamiento	3
Distancia horizontal	20 Km	Cantidad de esfuerzo necesario	4
Tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2020			

Clasificación 1-5 3

Previsión tiempo criterio club 5h

Previsión de lluvias 60% AEMET

Previsión de temperatura 7-14°C AEMET

Alertas meteorológicas Ninguna AEMET

Nivel de peligro de incendios bajo AEMET

Responsables y función. Dirección de ruta José María Reyes

Seguridad en ruta Fco Javier Sanz

Responsable auxiliar Pilar Gragera Vázquez

MATERIAL OBLIGATORIO

Bota de trekking, zapatilla de trekking o trail.

Prenda cortaviento impermeable

Prenda térmica

Protección solar

NORMAS OBLIGATORIAS

En circulación por carretera

- Siempre por la izquierda
- Fila india con distancia de 4 m entre participantes

En zonas con riesgo de caída a distinto nivel

- Abstenerse de asomarse a cortaduras no protegidas

RECOMENDACIONES

- Es recomendable un buen estado de salud y una forma física aceptable
- Abstenerse de participar en esta ruta personas con enfermedades cardiorrespiratorias

