

FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD

Denominación RUTA DE ALCUESCAR-PICO CENTINELA-SANTA LUCIA DEL TRAMPAL

Fecha de Realización 5-5-2024

Características Según sistema MIDE

Horario MIDE	5 h	Severidad del medio	2
Desnivel de subida	250m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	250 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	18 Km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Condiciones todo el año, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2021			

Clasificación 1-5 2

Previsión tiempo criterio club 5h

Previsión de lluvias 20% AEMT

Previsión de temperatura 11-25°C AEMT

Alertas meteorológicas Ninguna AEMET

Nivel de peligro de incendios bajo AEMET

Responsables y función. Dirección de ruta Fco. Javier Sanz

Riesgo	probabilidad	Severidad	Grado	Medidas
Extravío	Raro	menor	Bajo	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	menor	Bajo	Obligatorio calzado adecuado, Moderar el ritmo del grupo en las zonas de riesgo
Caídas a distinto nivel	Raro	media	Moderado	Obligatorio calzado adecuado, Moderar el ritmo del grupo en las zonas de riesgo distancia de seguridad entre participantes, evitar agrupaciones en zona de riesgo .No se han identificado zonas de especial riesgo
Golpes	Posible	Menor	Moderado	Advertencia de riesgo en zonas 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	Improbable	mayor	alto	Se prevé actividad de insectos precaución especial en caso de alérgicos a las picaduras. En caso de encontrarse perros o ganado suelto proceder en grupo intentando rodear el peligro.
Mordeduras				
Envenenamiento				
Electrocución	Raro	catastrófico	Alto	No se ha identificado ninguna zona de riesgo de electrocución. No se prevén tormentas por lo que no se toman medidas especiales
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

FICHA DE RIESGOS MEDIDAS DE SEGURIDAD

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 ALCUESCAR-PICO CENTINELA-SANTA LUCIA DEL TRAMPAL

Fecha de Realización 9--5-2021

Características Según sistema MIDE

Horario MIDE	5 h	Severidad del medio	2
Desnivel de subida	250m	Orientación en el itinerario	2
Desnivel de bajada	250 m	Dificultad en el desplazamiento	2
Distancia horizontal	18 Km	Cantidad de esfuerzo necesario	3
Tipo de recorrido	Circular		
Condiciones todo el año, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2021			

Clasificación 1-5 2

Previsión tiempo criterio club 5h

Previsión de lluvias 80-100% AEMET

Previsión de temperatura 9-17°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

Agua 1 Litro como mínimo por persona

Los alérgicos a las picaduras de insectos deberán llevar un botiquín con adrenalina autoinyectable

NORMAS OBLIGATORIAS

En circulación por carretera o pistas asfaltadas

- a) Siempre por la izquierda

- b) Fila india con distancia de 4 m entre participantes

En zonas con riesgo de caída a distinto nivel

- a) Abstenerse de asomarse a cortaduras no protegidas

En tramos fuera de camino o con vegetación cerrada mantener una separación entre participantes de al menos 2 metros

RECOMENDACIONES

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