

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Emergencias y Turismo Activo en Asturias

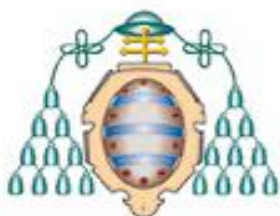
Trabajo Fin de Máster en Análisis
y Gestión de Emergencia y Desastres

Autor: Ana Fernández Pérez

Director: Rafael Castro

Codirector: Carlos Arango

Oviedo, Junio 2013



UNIVERSIDAD DE OVIEDO

UNIVERSIDAD DE OVIEDO – FACULTAD DE MEDICINA

MASTER EN ANÁLISIS Y GESTIÓN DE EMERGENCIA Y DESASTRE.

AUTOR: Ana Fernández Pérez. JUNIO 2013.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	11
METODOLOGÍA.....	12
RESULTADOS	14
ACTIVIDADES DE TIERRA /MONTAÑA	14
ACTIVIDADES DE AIRE.....	31
ACTIVIDADES DE AGUA	35
ACTIVIDADES DE NIEVE	43
DISCUSION.....	49
CONCLUSIONES	52
AGRADECIMIENTOS.....	53
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	56
Anexo 1.....	56
Anexo 2.....	60

RESUMEN

Se hace una pequeña introducción de cómo fue evolucionando el turismo activo en Asturias desde sus inicios hasta la actualidad.

Objetivo: identificar los diferentes riesgos que conlleva la práctica de actividades de turismo activo en Asturias.

Método: para identificar los riesgos de las diferentes actividades, por una parte se consultan numerosas páginas web, guías, protocolos y manuales, por otra parte se visita una empresa de turismo activo que oferta varias actividades y se mantiene una entrevista con personas expertas en la materia.

Resultados: una vez analizadas todas las fuentes consultadas se han identificado una serie de riesgos y recomendaciones a tener en cuenta en la práctica de estas actividades, también se ve la evolución de las actividades que ofertan las empresas a lo largo de 10 años, y por cuanto se refiere a la distribución de empresas de turismo activo por zonas se observa que es el oriente el que lleva la mayor parte con un 57,2% frente al occidente con un 6,6% y el centro con un 36,3%.

Conclusiones: una vez analizados los resultados se ve que es muy importante tener siempre en cuenta todos los riesgos y recomendaciones a la hora de practicar las actividades, también llamado la atención la distribución de las empresas de turismo por zonas.

It is made a Little introduction about how the active tourism in Asturias has evolved since it appears until now.

Objective: identify the different risks that the Asturias tourism activities have.

Method: to identify the activities risks, first we have to look up in websites, guides, protocols and manuals. Secondly we have to visit an active tourism company that offers several activities and have an interview with an expert.

Results: once analyzed all the sources, we have identify several risks and recommendations that we should know when we are practicing this activities. We can also see the evolution of the activities that the companies offer in 10 years. About the active tourism companies distribution, we can confirm that the higher percentage is located in the east (57,2%), followed by the center (36,3%) and then the west (6,6%).

Conclusions: with all the results we can see that is very important to consider all the risks when we are practicing an activity and the company recommendations. It also attract our attention the companies distribution.

Palabras clave (keywords): Turismo activo, ecoturismo, turismo de naturaleza, riesgos, accidentes, limitaciones, recomendaciones, evolución, guía senderismo, btt, piragüismo, surf, tiro con arco, Tirolesa , actividades de orientación, marcha a caballo, parapente, esquí, snowboard, deportes de aventura, deportes de riesgo y deportes aventura.

INTRODUCCIÓN

El turismo activo, es aquel que implica movimiento, emoción e incluso riesgo; y, en general, se aleja de las actividades habituales del turista y de aquellas que pueden realizarse en el entorno urbano; el término activo surge como contraposición al considerado “turismo pasivo”, cuyo máximo exponente sería el turismo de sol y playa¹.

El turismo activo en Asturias, bajo diversas denominaciones comienza en la época de los años 80 como una tímida oferta que se va especializando a medida de que pasan los años y se ajustan oferta y demanda, hoy constituye una potente maquinaria turística².

Este rama del sector que podemos denominar sector viene de la mano de los hombres y mujeres venidos del medio urbano que insertados en el medio rural (neo-rurales) comienzan a desarrollar sus “deportes-hobby” favoritos como un modo de “ganarse la vida en ese mismo medio rural”².

En esos momentos, años 80, las actividades que se daban en ese incipiente campo eran aquellas relacionadas fundamentalmente con la montaña y el agua, definiéndose actividades como el senderismo, la bicicleta de montaña, y las actividades ecuestres, y en menor medida se denotaba la presencia de la piragua. Estas actividades correspondían con dos niveles, por un lado el perfil sociológico de sus promotores, jóvenes deportistas, que tenían su réplica en el perfil de los demandantes, en general unidades familiares jóvenes y otro perfil de practicantes de actividades entre los 40 y 55 años².

Estas actividades nacieron generalmente ligadas al Oriente de Asturias fundamentalmente a los Picos de Europa, que fue el destino predilecto de estos neo-rurales a los que se fueron uniendo diversos autóctonos que se incardinaron en la realización y oferta de actividades de ocio y aventura².

Aquellas actividades que apenas estaban dentro de los soportes promocionales del turismo del Principado de Asturias terminarán por ir agrupándose, convencida la Administración que dicho “sector” era un buen complemento para el desarrollo turístico regional y una buena imagen, Asturias fue en esos momentos un importante referente en cuanto a la oferta del Turismo Activo².

Ese desarrollo trajo una serie de requisitos formales para que estas empresas pudieran estar en dichos folletos de promoción turística, aunque las obligaciones para ellos eran muy escasas, y eran los siguientes²:

- Estar dado de alta en la seguridad IAE
- Presentar algún recibo de cotización de autónomos o ss.
- Algún tipo de seguro

Esto representa una política de flexibilidad con un “sector “aún muy inmaduro e incipiente, pues hay que tener en cuenta que en ese momento apenas si había materiales para las actividades, no había protocolos de acción y formación, por tanto no se disponía de titulaciones más allá de las de carácter deportivo, por tanto los promotores optaron por la autoformación haciendo cursos por libre en todo tipo d estamentos oficiales y no oficiales².

Las actividades en aquellos primeros momentos eran temporeras (primavera –verano) aunque tampoco podemos decir que se ha desestacionalizado el sector².

Una clave importante es el auto concientización de los promotores que ya por su cuenta y riesgo establecían condiciones de corretaje entre el número de guías y clientes, dependiendo del número de clientes se ponían los guías. Esta conciencia de estar practicando actividades de alto riesgo, y que un accidente podía ser todo un desastre hizo que el auto exigencia hiciese que se exacerbara el tema de esa relación guía-cliente y que también extremaran mucho las precauciones ante los accidentes².

Todas las actividades estaban muy ligadas a la “conducción y la interpretación del medio y la actividad” lo que aumentaba el plus de exigencias y de prestación del servicio, haciendo que la actividad tuviera una fuerte componente de “confraternización” entre guía- cliente².

Los perfiles clientelares que practicaba estas actividades provenían sobre manera del Norte (País Vasco,Santander,Aragón, y Madrid) en general eran clientes que conocían en su mayoría el medio y de la actividad que realizaba, lo que hacía, que los riesgos y accidentes se minimizaban, e incluso llego a despertar interés a las personas².

En general eran Iniciativas con poca presencia de cara al público, oficinas o agencias donde informar a las personas de las actividades eran actividades ligadas a Campings o a alojamientos, la demanda de tener un lugar de comunicación y presencia a pie de calle de las ofertas vendrá más tarde².

En el 1992 se cree que a consecuencia de la EXPO, y por un cambio en las tendencias del mercado turístico y de precios, Asturias decide como región ampliar sus puntos de oferta turística con su potente marca de Paraíso Natural y enfoca su oferta a territorios como el Sur de España o Levante, lo que conlleva una fuerte presencia de los demandantes, que preocupa a los pequeños promotores de Turismo Activo, por lo que ello pudiera suponer de masificación, se observa una subida de precios lo que produce una oclusión de los clientes conocidos del medio y de las actividades, que buscan otros lugares incluso fuera de España para realizar sus actividades².

Ello hace que se produzca la llegada de personas desconocidas del medio y de las actividades deportivas, y se den grupos más grandes sin preparación, habiendo un traslado de concepto, desde la actividad deportiva a la actividad lúdica, que se representa muy bien con la evolución de una actividad muy representativa como son las piraguas que terminan en las canoas. El río pierde presencia como factor de “riesgo” en las piraguas, frente al factor de “diversión” de las canoas, más adelante habrá un “revival” de las actividades de “riesgo o adrenalina” como el Puenting, los Quad, o el rafting².

Por tanto frente al empuje de las actividades de agua, cuyo motor van a ser las canoas empieza a desaparecer el guiado, ligado a las primeras actividades, ya que resulta muy caro y muy complicado al ser grupos mayores y se va pasando al alquiler, apareciendo ya no empresas elaboradoras sino expendedoras de utensilios: canoas, chalecos, recogidas de clientes, cuyo concepto evolucionará, hasta reducir el gran restallón de las empresas de canoas, a un paisaje de más madurez, con grandes inversiones y exigencias tanto institucionales como de los propios promotores².

En tanto que el factor empresarial de las canoas en los años 2000 empiezan a coger auge en ese aspecto de una potente iniciativa empresarial, lo que lleva como antes decía a la conformación de iniciativas muy profesionales en este campo que eclipsa otras actividades ligadas al medio natural, como el senderismo, la BTT y las actividades ecuestres, que viven sus momentos más bajos².

La reorganización de las empresas y las actividades de canoas, ligadas fundamentalmente al río Sella, desplaza además los puntos de realización tradicionales del turismo activo, andando el tiempo estas mismas empresas empiezan a ver que el monocultivo estrecha sus cauces y se empiezan a dotar de otras muchas actividades como el descenso de cañones².

En un momento dado ya que la madurez se instala en el sector se empieza a debatir entre promotores y administraciones, este dialogo y desencuentros siempre se había buscado, aunque en un momento dado hay un encuentro entre ambos (sector público y sector privado) para que legalicen todas estas actividades y saquen leyes y normas por las que regirse y protegerse creando modelos propios abandonar “modelos imitativos”².

Se aprueba una Ley 7/2001 del Principado de Asturias, de 22 de junio sobre Turismo Activo, donde se empiezan a tener en cuenta cosas que antes no se tenían, como riesgos, material homologado para todos, perfil profesional, contratos con el cliente, protocolos de seguridad, informar a los clientes y una vez informados que firmen con su DNI conforme recibieron la información necesaria etc².

A continuación se describe el marco legal.

Consejería de Industria, Comercio y Turismo del Principado de Asturias

DECRETO 92/2002, de 11 de julio, de turismo activo.

La Ley del Principado de Asturias 7/2001, de 22 de junio, de Turismo, al ordenar la oferta turística del Principado, define una nueva figura, las empresas de turismo activo, respondiendo así a una demanda fuertemente sentida, dada la proliferación de este tipo de empresas que actúan como catalizadoras de una parte importante de los visitantes de la región³.

No obstante, se requiere un desarrollo reglamentario, pues la Ley difiere al mismo la Determinación de los requisitos que estas empresas deben cumplir.

Por ello, teniendo en cuenta las características específicas de este tipo de empresas así como su relevancia dentro del sector turístico asturiano, y puesto que las mismas promueven actividades cuyo escenario es la propia naturaleza, comportando una participación del usuario no exenta de cierto riesgo, se hace imprescindible abordar su regulación, en orden a elevar las garantías de seguridad, y a proteger los derechos de los usuarios y de las empresas³.

De conformidad con lo dispuesto en la disposición final primera de la Ley del Principado de Asturias 7/2001, de 22 de junio, de Turismo, y en el artículo 25 h) de la Ley 6/1984, de 5 de julio, del Presidente y del Consejo de Gobierno del Principado de Asturias, corresponde al Consejo de Gobierno la competencia en orden a dictar la presente disposición³.

Reglamento regulador de la Profesión de Guía de Turismo en el Principado de Asturias. Decreto 59/2007, de 24 de mayo⁴.

Restauración Decreto 32 Reglamento de las Empresas de Intermediación Turística. Decreto 60/2007, de 24 de mayo. /2003, de 30 de abril, de ordenación de la actividad de Restauración⁴.

Declaraciones de Interés Turístico Decreto 33/2003, de 30 de abril, de Declaraciones de Interés Turístico⁴.

OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar los diferentes riesgos que conlleva la práctica de actividades de turismo activo en Asturias

Objetivos específicos

- Examinar guías y protocolo con los diversos riesgos, material necesario
- Analizar las diferentes medidas de seguridad para evitar los riesgos derivados del turismo activo
- Comparar la evolución de las Empresas y sus actividades hasta hoy día

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este trabajo se decidió el uso de diversas metodologías y tipos diferentes de herramientas de cara a la obtención de una visión lo más completa posible de la realidad de los riesgos y las recomendaciones y la diversidad de las actividades de turismo activo en el Principado de Asturias.

Las técnicas empleadas servirán tanto para analizar información de fuentes como para obtener información.

Para tratar de generar información, será necesario conocer la información ya disponible y sus principales fuentes. Para ello se procederá a la realización de tareas de búsquedas, bibliografías, así como el posterior análisis del contenido.

También se consultaran distintas guías y protocolos de actuación así como manuales orientados con el tema.

Se consultaran las siguientes bases de datos: pub med, fisterra, google académico e ibecs. Las palabras claves que se van a introducir serán riesgos y recomendaciones a cada actividad: descenso de cañones, escalada, senderismo, trekking, marcha a caballo, tiro con arco, Tirolina , actividades de orientación, parapente, cada libre, rafting, buceo, surf, piragüismo, esquí y snowboard así como evolución actividades de turismo activo en Asturias.

Se consultaran guías sobre las actividades de montaña, deportes de agua, aire y nieve.

También se hará una revisión en varios manuales que serán “Nuevos Deportes de Aventura y riesgo”, “Deportes De Aventura En España” y “Turismo Alternativo”.

Por otra parte se consultaran varias páginas web y el propio buscador de google, las palabras que se introducirán serán: turismo activo, turismo de naturaleza, ecoturismo, evolución, riesgos de actividades de aventura, deportes de riesgo, y recomendaciones de los deportes de riesgo.

Se contactara con entidades que disponen de información acerca del tema (organismos públicos del principado de Asturias).

Se visitaran varias empresas de turismo activo en el oriente asturiano intentando recopilar información acerca del tema.

Finalmente se harán entrevistas en profundidad a expertos, conocedores del tema pudiendo contrastar información con la existente.

RESULTADOS

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica en las distintas bases de datos, no encontrando información relevante acerca del tema.

Ha sido necesario consultar en distintas páginas web, así como en numerosas guías y protocolos de actividades y finalmente contactando con las personas conocedoras del tema.

Se van a nombrar algunas de las actividades que se practican en el Principado de Asturias catalogadas en 4 grupos y dentro de cada actividad hay una serie de recomendaciones generales, riesgos generales y específicos a cada una de ellas así como material necesario.

- Actividades de tierra/ montaña
- Actividades de aire
- Actividades de agua
- Actividades de nieve

ACTIVIDADES DE TIERRA /MONTAÑA

La montaña es un medio donde se practican múltiples actividades de ocio y deportivas, pero se debe tener en cuenta, que debido al lugar de desarrollo y al peligro de la propia actividad se presentan una serie de riesgos, que aun aplicando las medidas de seguridad pueden desencadenar un accidente.

Riesgos generales a todas las actividades

- Climatología⁵
Es necesario tener en cuenta las previsiones meteorológicas antes y durante la práctica de la actividad, no se iniciara la actividad si el tiempo es inestable y amenazador.
- Tormentas⁶
El mayor peligro de una tormenta es el rayo por lo que se debe de evitar zonas expuestas y estar cerca de utensilios de metal y puntiagudos.
- Picadura de insectos, garrapatas o víboras⁵.

Para evitar esto se aconseja⁵:

- ✓ Echar repelentes contra estos insectos en la ropa y el cuerpo.
- ✓ Evitar zonas donde pueda haber este tipo de insectos.
- ✓ Ducharse en casa tranquilamente observando que no tengamos ninguna garrapata incrustada, ya que si tenemos alguna acudiremos al médico lo antes posible ya que un tratamiento temprano evita que nos transmitan una enfermedad.

- Hipotermia⁶

Es una bajada brusca de la temperatura del cuerpo que se evita usando ropa adecuada de abrigo, mantas, etc....

- Quemaduras, golpe de calor y insolación⁶.

Se evitan usando cremas protectoras de sol y se aconseja no ponerse al sol en las horas principales.

- Golpes /cortes por objetos o herramientas⁷.

Utilizar elementos de seguridad, accesorios y protectores en las distintas disciplinas deportivas.

- Pisadas sobre objetos. Materiales y objetos deportivos situados en el suelo⁷.

Poner especial atención en el lugar de práctica de la actividad durante los entrenamientos, no dejar material por el suelo.

Recomendaciones básicas para todas las actividades de tierra

- Comunicaremos a una persona o entidad la actividad que se va a practicar, recorrido, hora de salida y de regreso, con objeto de avisar a los grupos de socorro en caso de pérdida o accidente⁶.
- Todo deporte es esencial estar preparado física y psíquicamente⁶.
- Antes de realizar la actividad se preguntara a los clientes el grado de experiencia⁵.
- Se expondrá si existe algún problema médico o patología que desaconseje la actividad⁵.
- Al ser una actividad en contacto con el medio existencia de alguna alergia que afectara a la práctica de la actividad⁵.
- Será el monitor quien decida si se está preparado para realizar la actividad o existe riesgo⁵.
- El guía siempre ira previsto de un botiquín de primeros auxilios⁵.

DESCENSO DE CAÑONES O BARRANCOS

Es una práctica deportiva que consiste en seguir el curso de un río a través del barranco y que combina la natación y las técnicas de escalada para salvar los obstáculos naturales de la ruta⁸.

Recomendaciones

- Se recomiendan tres medidas para reducir riesgos: a) limitar el tamaño de los grupos para realizar la actividad que vayan o no con guía, que no se puede exceder de 5 personas con carácter general. b) frecuencia mínima de grupos la entrada en los barrancos tiene que ser de 10 minutos. c) llevar un equipamiento adecuado obligatorio en los barrancos que es necesario hacer rappel⁸.
- El material será revisado antes, durante y después de la actividad por los guías y homologado por la CEE⁵.
- Es necesario conocer el recorrido y sus limitaciones.
- Actividad guiada⁵
- No apto para embarazadas⁵.
- Saber nadar⁵
- Movilidad normal⁵
- No tener fobia a la altura⁵.
- Edad mínima 8 años⁵.

Riesgos

- Desprendimiento de un alud de agua y barro provocado por una tormenta rápida e intensa⁹.
- Traumatismos por caídas (resbalones, torceduras) o al emplear medios y técnicas inadecuadas.

Con el fin de evitar esto, se informara de las zonas de mayor riesgo, habrá un orden dentro del posicionamiento dependiendo de la capacidad técnica y física del grupo. Se utilizara el calzado apropiado para evitar traumatismos.

- Evitar saltos sobre zonas desconocidas del agua, cuando la espuma impide ver el fondo o cuando hay algún obstáculo que puede obstruir la trayectoria⁹.
- Estado de conservación de los equipos de escalada (arneses, cordaje, mosquetones...)⁵.
Desechar todo el material que este en mal estado o se dude debido a rozaduras y tirones a los que están sometidos continuamente.
- Extremo cuidado del cordaje utilizado en el barroquismo⁵.
Este será revisado siempre antes y después de cada uso, desechándolo si estuviese algún tipo de rozadura sospechosa⁵.
La posición y la forma de saltar será la que nos indique el guía⁵.
- Manipulación manual de cargas y sobreesfuerzos⁵.
- Lesiones musculares o fracturas.
Se utilizara material adecuado para evitar este tipo de lesiones.
- Hipertermia y deshidratación⁹.
Debido al traje de neopreno, no utilizarlo durante las marchas de aproximación o regreso y en caso de esfuerzos prolongados fuera del agua, al impedir la evacuación del calor y el sudar.
- Agotamiento
Ocurre cuando sobrepasamos nuestra capacidad física.
- Ahogamiento
Causado a consecuencia de una caída en al tramo del rio por el que se practica la actividad .

Material necesario⁹

- Dependiendo de la época del año traje neumático de neopreno.
- Camiseta, bañador, escaarpines de neopreno o calcetines.
- Botas de goma o calzado liguero y flexible con suela adherente.
- Casco que proteja contra las caídas, cascote, agua y resbalones.
- Arnese, descenso, baja de anclaje, mosquetones.
- Gafas de agua.
- Mochilas y bidones estancos para guardar la ropa seca y la comida.

El nivel de riesgo de esta actividad es no significativo¹⁰.

TREKKING

Expedición excursionista de largo recorrido a través de regiones de difícil acceso durante la que se pernocta en refugio o acampada⁸.

Recomendaciones

- No practicar la actividad solo.
- Saber orientarse y llevar siempre mapas que nos puedan ayudar en caso de pérdida o desorientación.
- Un buen estado de salud así como conocer las condiciones físicas de cada uno es indispensable.
- Saber retirarse a tiempo.
- En caso de desorientación optar por bajar.
- Se aconseja reservar plaza telefónicamente en un refugio.
- Buena hidratación.
- Material necesario para dicha actividad.

Riesgos

- Caídas simples al caminar.
- Pérdida o desorientación.
Se aconseja llevar mapas y brújulas, para poder orientarse y en caso de pérdida descender al pueblo más cercano.
- Ataques de animales.
- Aparición de ampollas.
Causadas por un uso de calzado no adecuado para la actividad para evitarlo se aplican productos que curtan la piel.
- Frio y congelaciones.
Debido a las bajas temperaturas existentes en la montaña.
- Deshidratación
- Mal de Altura.
Cuando ascendemos por encima de los 3000 metros disminuye la cantidad de oxígeno, nos cansamos con facilidad dando lugar a veces a este riesgo, que produce un aumento de la densidad de la sangre.
- Avalanchas de nieve dependiendo de la época del año.
Intentar pasar por las zonas de aludes a primeras horas de la mañana, cuando no exista transformación de nieve ni por congelación ni por exceso de calor.

Material necesario¹⁰

- Ropa adecuada impermeable.
- Calcetines de lana.
- Calzado adecuado.
- Guantes, gafas de sol y bastón de montaña.
- Sombrero flexible.
- Tienda de campaña, saco de dormir y mantas.
- Mochila con cuerda, navaja, brújula, linterna y mechero.

SENDERISMO

Expedición excursionista de largo o cortos recorridos a través de senderos en los que se puede pernoctar o no⁸.

Recomendaciones

- Edad mínima 12 años.
- Reconocer los símbolos y normas de los senderos⁹.
- Aprender a orientarse y llevar siempre un mapa consigo¹¹.
- Planificar el itinerario en función de las condiciones de la montaña (lluvia, nieve, etc.) y de tus propias condiciones físicas y técnicas¹¹.
- Valorar la capacidad de la persona si esta apta para realizar la actividad.
- Conocer las condiciones físicas de cada uno.
- Saber retirarse a tiempo.
- Ir siempre acompañado por una persona experimentada y conocedora del entorno¹⁰.
- Llevar mochila con material necesario, brújulas, mapas, teléfono etc⁹.
- Dejar todo como lo encontramos¹¹.

Riesgos

- Caídas de objetos por desplome o derrumbe⁵.
Se deberán señalar los lugares con peligro de desplome o derrumbe observándolos siempre que pasamos por ellos.
- Ataque de animales⁵.
Evitar pasar por zonas donde haya animales peligrosos, evitando hacer ruido que les pueda asustar.
- Aparición de ampollas.
A causa de utilizar un calzado inadecuado para dicha actividad, se aconseja aplicar productos que curtan la piel para evitarlo.
- Caídas simples al caminar, causando múltiples lesiones.
- Pérdida o desorientación.
A causa de la niebla, riesgo muy típico, en caso de observar que está se nos viene encima seguir el sendero o refugiarnos en un lugar seguro.
- Deshidratación⁶
Se aconseja una alimentación adecuada y beber agua abundante durante la práctica aunque sea sin gana.
- Desprendimientos de aludes.

Material⁹

- Ropa ligera e impermeable.
- Calzado apto.
- Gorra o sombrero flexible.
- Gafas de sol.
- Bastón de montaña.
- Mochila: Cantimplora, navaja, linterna, brújula, mapas, cerillas, botiquín, cuerda, etc.

El nivel de riesgo de esta actividad es bajo¹⁰.

PAINTBALL

Juego de simulación y estrategia, que se practica en zonas de bosque virgen o en campos preparados con obstáculos, ya sean con empalizadas, trincheras o hinchables⁸.

Recomendaciones

- Material técnico deberá de estar homologado por la CEE⁵.
- Actividad no apta para persona que sufren ataques epilépticos⁵.
- Edad mínima 14 años⁵.
- Menores de 16 años se exige autorización por escrito, padre, madre o tutor legal⁵.
- Dentro del campo de práctica queda totalmente prohibido levantar la máscara y disparar a menos de 4 metros⁵.
- El material deberá de estar adaptado a cada tipo de persona y revisado per el personal antes, durante y después⁵.

Riesgos

- Caídas debido a la irregularidad del terreno causando múltiples lesiones musculares e incluso fracturas.
- Impacto de bolas de pintura⁵.

Por lo que es necesario llevar en todo el juego el material requerido en todo momento, especialmente la máscara.

Estar muy seguro a la hora de lanzar la bola controlando sus alrededores con el fin de evitar un accidente.

Material⁵

- Buzo y braga militar.
- Mascara
- Pechera
- Protector de cuello.
- Guantes
- Deposito de 100 bolas.
- Marcadora con botella de co2.

El nivel de riesgo de esta actividad es prácticamente nulo¹⁰.

ESCALADA

Deporte que consiste en trepar por paredes más o menos verticales-naturales o artificiales ayudándose únicamente de las manos y pies⁸.

Recomendaciones⁵

- Actividad guiada
- Antes de empezar la actividad, se preguntara a los clientes grado de experiencia.
- Una buena forma física y potencia son indispensables para realizar la escalada.
- Hay que procurar tener información suficiente sobre las vías que se va a escalar, longitud, nº de seguros, que tipo de descuelgue tiene final.
- Material revisado antes, durante y después de dicha práctica por el guía.
- Edad mínima 12 años.
- El guía deberá de llevar un botiquín de primeros auxilios.

Riesgos

- Caídas de piedras y rotura de presas.
El escalador debe avisar con rapidez y claramente del peligro a los compañeros y demás escaladores de pie de vía. Esto puede ser a causa de la existencia de animales, viento e incluso causado por nosotros a la hora de la práctica.
- Múltiples caídas, causando lesiones musculares, fracturas e incluso la muerte.
- Extremo cuidado del cordaje⁵.
Todo el material deberá estar revisado antes, durante y después de la expedición y si existiera duda de alguna cuerda rozada se tiraría ya que es lo más importante para evitar accidentes.
- Estado y conservación de los equipos de escalada (anclajes, arneses, mosquetones)⁵.
Control minucioso del material de práctica, desechándolo si se sospecha.
- Golpes contra objetos inmóviles⁶.
Situados en el propio medio donde se practica.

Material¹⁰

- Arnés
- Mosquetones
- Cuerdas
- Pies de gato.
- Vestimenta adecuada.
- Martillo y clavos.

Nivel de riesgo de esta actividad bajo¹⁰.

ESPELEOLOGIA

Deporte que consiste en adentrándose en cavidades subterráneas sorteándolos obstáculos naturales inherentes a estas: pozos verticales, ríos subterráneos, utilizando aparatos y técnicas específicas para esta actividad⁸.

Recomendaciones⁵

- Actividad guiada
- Obligatorio saber nadar.
- Edad mínima 12 años y menores de 16 años autorización por escrito padre, madre o tutor legal.
- Buena conservación de equipos revisándolos antes, durante y después de la actividad.
- Material deberá de estar homologado por la CEE.
- El guía llevará un botiquín de primeros auxilios por si fuese necesario.

Riesgos

- Caída de objetos por desplome o derrumbe⁵.
Prestar especial atención a las zonas con riesgo de desplome.
- Múltiples caídas de los practicantes causando lesiones musculares e incluso fracturas.
- Fobia⁵
Al ser una actividad que se practica en interiores.
- Tropiezos con objetos diversos así como piedras resbaladizas.
- Extremo cuidado con el cordaje⁵.
Es aconsejable desechar todo el cordaje que se dude de su resistencia, después de haber sufrido varias caídas y debido a su rozadura.
- Estado de conservación de los equipos de escalada (arneses, cordajes y mosquetones)⁵.
- Crecidas de los ríos subterráneos¹¹.
- Agotamiento
Conocer las condiciones físicas de cada uno.

Material⁵

- Muy controlado.
- Mosquetón
- Iluminación eléctrica.
- Calzado y ropa adecuada.
- Calzado y ropa de repuesto.

El nivel de riesgo es bajo¹⁰.

MARCHA A CABALLO

Excursión organizada a caballo siguiendo un recorrido determinado previamente⁸.

Recomendaciones

- Evitar los pasajes peligrosos, zonas con problema de firme (desprendimientos, de roca, senderos inclinados, terrenos fangosos) o con problemas de circulación (atravesar rutas sin visibilidad, rutas férreas, etc....)¹².
- Casco obligatorio.
- Actividad guiada.
- Edad mínima 12 años.
- Los niños deben de tener una altura de 1,30m en adelante para poder participar¹³.

Riesgos

- Pisotones o empujones del caballo cuando el jinete esta a pie de tierra¹⁴.
Lo evitaremos acercándonos al caballo cuando nos indique el monitor.
- Caídas debido a la pérdida de equilibrio del jinete¹⁴.
Se reduce si se siguen normas de seguridad.
- Salida del caballo corriendo debido a un susto¹⁴.
No gritar, tranquilizarse y tirar de las riendas atrás para poder pararlo.
- No adelantar a otro caballo sin avisar ya que se puede asustar y darle una coz o tirar al practicante⁹.

Material

- Ropa y calzado adecuado.
- Casco en niños

Nivel de riesgo bajo¹⁰.

MOUNTINE BIKE

Especialidad de ciclismo de montaña que se practica en espacios naturales con bicicleta alta, de manillar plano con tres platos, seis o siete piñones y neumáticos grabados⁸.

Recomendaciones

- Lo más importante consiste en dominar el pedaleo y en engranar las velocidades correctas en las distintas situaciones⁸.
- Casco obligatorio.
- Buena preparación física y no sobrevalorar la capacidad física.
- Es necesario una alimentación e hidratación correcta¹⁵.
- Buen conocimiento del medio natural ¹⁵.
- Es conveniente ir acompañado¹⁵.

Riesgos ¹⁵

- Lesiones musculares y tendinosas (dolor en el talón, en la parte interna e inferior del glúteo, lumbar, cuello etc).
Estas son productos de sobrecargas de entrenamiento, malas posturas encima de la bici y malos materiales.
- Todo tipo de lesiones producidas por accidentes, caídas y atropellos.

Material¹¹

- Ropa adecuada, ajustada.
- calzado deportivo.
- Guantes
- Casco
- Gafas
- Porta botellas.
- Botella de plástico.

Nivel de riesgo de esta actividad es bajo¹⁰.

QUADS

Son unos cuadríciclos motorizados de considerable potencia y con una estabilidad y manejabilidad excepcional en terrenos sinuosos¹⁶.

Recomendaciones¹³

- Actividad guiada.
- Casco obligatorio.
- Disponer de carnet B1.
- Edad mínima 18 años.
- Quad ruta familiar edad mínima 7 años.
- Bugís ruta familiar edad mínima 4 años, no hay asientos específicos de seguridad¹³.

Riesgos

- Caídas de objetos por desplome o derrumbe⁵.
Saber las rutas por las que se va a practicar la expedición evitando zonas peligrosas de desplome de piedras o tierra.
- Accidentes múltiples (vuelcos, choques, salida inesperada de animales).
Conducir con precaución respetando las normas de seguridad vial.
Velocidad adecuada a cada situación.
- Los accidentes suelen ser pequeños vuelcos sin importancia con alguna contusión, pero también pueden llegar a ser muy graves incluso a llevar a la muerte.
- Pinchazo de ruedas¹³.

Material¹³

- Ropa adecuada y cómoda.
- Chubasquero
- Calzado adecuado tipo botas.
- Casco

ACTIVIDADES DE ORIENTACION

Marcha o carrera por el monte en lo cual el participante tiene que pasar por una serie de puntos de control establecidos, ayudándose solo de una brújula y un mapa¹⁷.

Se puede practicar sobre esquís, Btt, a pie o caballo de día o de noche, en grupos o individual¹⁷.

Riesgos

- Caídas debido a choques contra objetos existentes.
- Múltiples caídas, debido a la forma de la práctica causando diversas lesiones debido al estado del lugar donde se desarrolle o como se practique.

Material

- Ropa y calzado adecuado.

TIRO CON ARCO

Deporte que consiste en disparar flechas con un arco, y atinar en una diana colocada a una determinada distancia del practicante⁸.

Recomendaciones

- Tener unas nociones básicas sobre la forma de tirar.
- Los niños deberán de ir acompañados de una persona mayor de edad.

Riesgos

- Accidentes producidos por la flecha.
Buen manejo de la flecha controlando la dirección de la misma, así como evitar lesionarse a si mismo u a otra persona con la misma.
- Rozaduras producidas por la cuerda del arco en dedos y manos.
- Múltiples Caídas.

Material¹⁷

- Arco
- Cuerda
- Flecha
- Ropa y calzado adecuado.

TIROLINA

Consiste en deslizarse por una cuerda o cable de acero desde un punto a otro de menor altura, por lo que la cuerda debe de estar anclada en dos puntos de diferente nivel¹⁷.

Recomendaciones¹⁷

- Acompañados de una persona experta.
- Revisión del material antes de la práctica.

Riesgos

- Rotura del canal por donde nos deslizamos.
Es muy difícil de prever este tipo de accidente, por lo que el material debe de ser revisado diariamente.
- Rotura del arnés, mosquetones etc....
- Lesiones causadas por choques contra los propios objetos del medio.
- Quemaduras en las manos.
Causadas por la fuerza ejercida en el cable por donde nos deslizamos, se evitara usando guantes.

Material¹⁷

- Cuerda estática.
- Mosquetones con cierre.
- Cinta de seguridad, arnés y guantes.
- Roldana para deslizarse la Tirolina.

A continuación se explica una tabla con los riesgos de las diferentes actividades comentadas en este apartado.

	Descenso de barrancos	Trekking Y senderismo	Paintball	Escalada	Espeleología	Marcha a caballo	Bici montaña	Quad	Actividades de orientación	Tiro con arco	Tirolina
Climatología	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Aludes	✓	✓		✓	✓						
Desprendimientos	✓	✓									
Perdida o desorientación		✓									
Conservación de equipos	✓			✓	✓						✓
Rotura cordaje	✓			✓	✓						✓
Impacto bolas			✓								
Traumatismos por caídas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ataque animales		✓									
Golpes /cortes con objetos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pisadas sobre objetos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Picaduras de animales	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Quemaduras, golpe de calor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Deshidratación	✓										
Ahogamiento	✓										
Agotamiento	✓				✓						
Frio/congelación		✓									
Mal de altura		✓									

Tabla1: actividades de tierra con sus respectivos riesgos.

ACTIVIDADES DE AIRE

El medio natural es un lugar donde se practican múltiples actividades de ocio y deportivas, pero se debe tener en cuenta, que debido al lugar de desarrollo y al peligro de la propia actividad, se presentan una serie de riesgos, que aun aplicando las medidas de seguridad pueden desencadenar un accidente.

Riesgos comunes

- Condiciones meteorológicas⁶.
No se recomienda practicarlo si las condiciones meteorológicas no son favorables.
- Niebla y viento
Hay que tener cuidado ya que con la niebla nos podemos desorientar fácilmente e incluso tener un accidente. También es muy importante saber las direcciones del viento.
- Accidentes con medios de transporte aéreos.
- Accidentes con pájaros.
- Choques con tendidos eléctricos, montañas, arboles etc..
- Picaduras de insectos.
Aplicar repelentes para evitar picaduras de estos.

Recomendaciones generales actividades de aire

- Antes de realizar cualquier actividad relacionada con el aire se recomienda tener unas nociones básicas¹⁰.
- Las primeras horas del día son las recomendadas como idóneas para la práctica de esta actividad⁹.
- Practicarla en un lugar seguro fuera de zonas de tráfico aéreo.
- Buen estado de salud.
- Guía llevara un botiquín de primeros auxilios.

PARAPENTE

Modalidad de vuelo libre que consiste en lanzarse desde la pendiente de una montaña en dirección al valle, suspendido de un planeador ultraligero flexible de peso inferior al del piloto, que permite elevarse y aterrizar de pie⁸.

Recomendaciones

- Buscar un lugar adecuado para despegar y aterrizar libre de obstáculos⁶.
- Tener en cuenta zonas de tráfico aéreo.
- Revisiones periódica del equipo y material.

Riesgos

- Caídas a distinto nivel, debido a fallos en el material o desencadenados por el practicante.
Causando múltiples lesiones incluso la muerte.
- Rotura del cordaje por el que es dirigido.
- Rotura de la tela del parapente.
Revisión periódica del material.

Material⁹

- Casco
- Pantalón largo, rodillera.
- Guantes
- Botas de caña alta.

Complementos⁹

- Altímetro para medir altura.
- Vatímetro mide la velocidad vertical.
- Radio de navegación.
- Brújula
- Anemómetro, mide la velocidad del viento.

Nivel de riesgo medio-alto¹⁰.

CAIDA LIBRE

Actividad que consiste en efectuar piruetas o realización de figuras entre varios saltadores mientras caen al vacío, y una vez abierto el paracaídas dirigirte hasta tocar un punto determinado en la tierra¹⁰.

Recomendaciones⁹

- Se exige un dominio completo de las técnicas de vuelo y una completa coordinación de movimientos y velocidades de caída entre todos los componentes del equipo.
- Edad mínima 16 años, siendo necesario el permiso paterno, materno o tutor legal.

Riesgos

- Accidentes de diversa consideración entre los practicantes.
Por lo que es necesario un buen conocimiento de las técnicas así como una buena práctica con el fin de evitarlos.
- Accidentes a consecuencia de un fallo en la apertura del paracaídas.
Es necesaria una revisión continua del material intentando captar todos los fallos que presenta el material.
- Caídas debido algún fallo en el material o desencadenados por el practicante.

Control exhaustivo en las técnicas al tocar tierra ya que dependiendo de cómo bajemos nos podemos lesionar.

Material necesario¹⁰

- Paracaídas principal y de reserva.
- Casco, Gafas.
- Mono, Botas.
- Altímetro

Nivel de riesgo de esta actividad medio-alto¹⁰.

A continuación detalla una tabla con los riesgos comentados anteriormente en las actividades.

	Parapente	Caída libre
Climatología	✓	✓
Accidentes múltiples	✓	✓
Picaduras de insectos	✓	✓
Caídas múltiples	✓	✓
Rotura del cordaje	✓	
Rotura de la tela del mismo	✓	
No apertura del paracaídas		✓
Accidentes de grupos		✓

Tabla 2: actividades de aire con sus respectivos riesgos

ACTIVIDADES DE AGUA

Son muchas las actividades de agua que se practican, pero se debe tener en cuenta, que debido al lugar de desarrollo y al peligro de la propia actividad, se presentan una serie de riesgos, que aun aplicando las medidas de seguridad pueden desencadenar un accidente.

Riesgos comunes

- Condiciones meteorológicas⁵.
Se tendrá en cuenta la predicción meteorológica oficial, referida a la zona donde se va practicar la actividad, si las condiciones meteorológicas son desfavorables se suspenderá la actividad. Se debe saber que los cauces de los ríos pueden variar dependiendo de las condiciones desfavorables⁵.
- Ahogamiento
No sobrepasar las posibilidades físicas de cada uno ya que nos podemos agotar y dar lugar al ahogamiento.
- Caída de objetos por desplome o derrumbe⁵.
Se examinan bien todas las zonas de posibles riesgos.
- Picadura de insectos⁵.
Usar repelentes para que no nos piquen los insectos.
- Caídas de personal al mismo nivel⁵.
Tener cuidado en las rampas y acceso al lugar de práctica de la actividad.
- Quemaduras y golpes de calor.
Protegerse y evitar estar expuesto al sol durante mucho tiempo.
- Hipotermia
La hipotermia es debida a una bajada de la temperatura corporal debida a una exposición prolongada sin la debida protección, por lo que es necesario el uso de ropa adecuada.

Recomendaciones generales

- Conocimientos mínimos sobre el agua.
- Saber nadar.
- Se recomienda una alimentación e hidratación adecuada.
- No practicar la actividad solos.
- Buena preparación física, conociendo las condiciones físicas de cada uno.
- Informar de existencias de patologías medicas que desaconsejen la actividad
- El guía llevara un botiquín de primeros auxilios con el material necesario.

PIRAGUISMO

Deporte que consiste en navegar con piragua o canoa por aguas tranquilas o aguas vivas⁸.

Recomendaciones⁵

- Los menores acompañados de un adulto siendo la edad mínima 6 años y a partir de 1,15m de altura.
- Obligatorio saber nadar y tener una movilidad normal.
EL chaleco salvavidas obligatorio en todo recorrido.
- Avisar de posibles enfermedades patológicas o alergias que afectar a la hora de realizar la actividad.
- Contraindicado en clientes que padezcan epilepsia o tomen medicamento para la somnolencia.
- Se imparte un cursillo antes de la práctica con las nociones básicas y consejos de seguridad.
- Desde el punto de vista técnico, el monitor ira provisto de un botiquín de primeros auxilios.

Riesgos

- Aumento del caudal del río⁵.
A consecuencia de las condiciones meteorológicas desfavorables. Es importante conocer si el tramo del río que nos proponemos descender tiene una presa que pueda aumentar rápidamente el caudal en caso de abrir las compuertas¹⁸.
- Vuelco de canoa⁵.
En caso de vuelco cogerse a la canoa y dejarse llevar, una vez en el remanso nos dirigimos a la orilla para achicar el agua y continuar.
- Accidentes a consecuencia de choques contra objetos del río.
En caso de que nos lleve la corriente hacia una rama o piedra nunca cogernos a ella ya que nos puede hacer daño.
- Caídas en una retorna⁹.
Las aguas resolventes que se forman detrás del obstáculo, antes de que la embarcación empezar dar vueltas arriba y abajo es preferible saltar y nadar por debajo del agua hasta haberlo sobrepasado⁹.
- Deshidratación
Una buena alimentación e hidratación constante durante la práctica es necesaria.
- Desde pequeñas lesiones musculares a fracturas¹⁸.
Lesiones en el hombro, extensores de la muñeca, contracturas dorsales, tendinitis, bursitis, todo ello por una mala práctica de la actividad¹⁸.
- Sobreesfuerzos a la hora de remar y manejo de canoas⁵

Material necesario⁹

- Ropa adecuada para la actividad.
- Calzado sumergible y cómodo.
- Chaleco salvavidas.
- Gorra
- Gafas
- Crema solar (dependiendo de época).

El nivel de riesgo de esta actividad es bajo¹⁰.

RAFTING

Descenso de un río de aguas bravas sobre una embarcación neumática que es arrastrado por las aguas los navegantes controlan la embarcación con ayuda de los remos⁸.

Recomendaciones¹⁹

- Obedecer las órdenes del guía.
- Saber nadar.
- Las épocas que se puede realizar la actividad son en primavera y otoño.

Riesgos¹⁹

- Aumento del caudal del río.
- Ahogamiento
- Golpes con la existencia de rocas, hoyos, arboles etc....
- Diversas lesiones

Material necesario⁹

- Traje isotérmico de neopreno.
- Zapatillas
- Casco
- Chaleco salvavidas.

El rafting vuelve a estar autorizado de nuevo en Asturias tras llevar prohibido varios años. Este tipo de navegación, tal y como señala la Confederación Hidrográfica del Cantábrico (CHC), queda restringida a los ríos Sella y Cares, con un máximo de 10 embarcaciones al día y una capacidad de 8 personas por lancha¹⁹.

SURF

Deporte que consiste en desplazarse en lo alto de la cresta de una ola empujado por la fuerza del agua erguido sobre una tabla especial y manteniendo el equilibrio⁸.

Recomendaciones⁵

- La edad mínima será de 7 años, los menores de 16 años autorización por escrito de su padre, madre o tutor legal.
- Obligatorio saber nadar.
- Conocer lugares con riesgo de corriente y sus direcciones.
- No saltar las olas.
- No remar contra corriente.

Riesgos

- Lesiones por alcance a causa de los objetos flotantes o tablas de surf proyectadas por otros participantes de la actividad ⁵.
Guardar una distancia de seguridad con los compañeros y tener cuidado con la nuestra cuando nos caemos.
- Lesiones en el hombro , contracturas dorsales²⁰.
Para prevenirlo es importante desarrollar una correcta a la hora de remas y de realizar ejercicios, de calentamiento y estiramiento.
- Otitis y sinusitis²⁰.
Causadas por estar mucho tiempo en el agua, realizar paradas y adecuar el ritmo.
- Destres acuático, previo al agotamiento debido al esfuerzo⁵.
No abusar una vez que se está cansado ya que el agotamiento puede llevarnos a un ahogamiento.
- Síndrome de inmersión.
Se define como la muerte súbita por sumergirse en el agua muy fría.

Material necesario¹⁰

- Tabla de surf.
- Traje de neopreno.
- Gafas
- Casco
- Guantes

BUCEO

Actividad subacuática, hecho de mantenerse bajo el agua con el auxilio de aparatos y técnicas que permiten el intercambio de aire con el exterior o bien con cualquier sistema que facilite la respiración, con el objeto de conseguir una permanencia prolongada dentro del medio líquido⁸.

Recomendaciones¹⁰

- Extremar el cuidado las personas que padezcan problemas respiratorios.
- Saber nadar, buena forma física, y poseer una serie de conocimientos y normas que se adquieren en cursos especializados.

Riesgos²¹

- Descompresión
Es la aparición de burbujas nitrógeno en los tejidos del cuerpo a consecuencia de una disminución de la presión.
Para evitar la formación de burbujas, es preciso hacer un ascenso muy lento para descomprimir progresivamente, permitiendo hacer así que el desprendimiento de nitrógeno se haga de un modo suave, hasta llegar a la superficie en condiciones normales.
- Sobrepresión pulmonar
Disminución brusca de la presión durante el ascenso, suele producirse por un ascenso demasiado rápido en el que no se ha eliminado todo el aire contenido en los pulmones.
- Cólico del buceo
Los gases producidos en cierta profundidad, se dilatan al salir a la superficie produciendo un cuadro de meteorismo y distensión abdominal.
- Intoxicación por oxígeno, nitrógeno, anhídrido carbónico y aire sucio
- Presión en los oídos, senos, etc.

Material necesario¹⁰

- Traje de neopreno de de la época del año hay que tener en cuenta el grosor del mismo.
- Aletas
- Cinturón de peso plomo.
- Chaleco para facilitar la inmersión.
- Gafas de buzo.
- Cuchillo
- Botella de aire.
- Regulador

Nivel de riesgo de esta actividad es medio-bajo¹⁰.

A continuación se observa una tabla con los diferentes riesgos de las actividades comentadas en este apartado.

	<i>Piragüismo</i>	<i>Rafting</i>	<i>Surf</i>	<i>Buceo</i>
Climatología	✓	✓	✓	✓
Caídas de objetos	✓	✓	✓	✓
Picadura insectos	✓	✓	✓	✓
Accidentes múltiples	✓	✓	✓	✓
Caídas múltiples	✓	✓	✓	✓
Lesione muscular y fracturas	✓	✓	✓	✓
Sobreesfuerzos	✓	✓	✓	✓
Quemaduras, golpes de calor	✓	✓	✓	✓
Hipotermia	✓	✓	✓	✓
Deshidratación	✓	✓	✓	✓
Aumento caudal del río	✓	✓		
Ahogamiento	✓	✓	✓	✓
Distres acuático			✓	✓
Síndrome de inmersión			✓	✓
Descompresión				✓
Sobre presión pulmonar				✓
Cólico del buceo				✓
Diferentes intoxicaciones				✓

Tabla3: actividades de agua con sus respectivos riesgos.

ACTIVIDADES DE NIEVE

Son varias las actividades de nieve que se practican, que debido al donde se desarrollan y al peligro que presentan las propias actividades, presentan una serie de riesgos, que aun aplicando las medidas de seguridad pueden desencadenar un accidente.

Riesgos comunes

- Cambios en las condiciones climatológica⁶.
Lectura diaria del parte meteorológico, aunque el tiempo puede cambiar de repente.
- Riesgos de avalanchas⁶.
Evitaremos las zonas con riesgo de desprendimiento.
- Hipotermia y congelaciones⁶.
Usar ropa adecuada con el fin de evitarlo.
- Quemaduras solares⁶.
Usar cremas solares y equipamiento que nos proteja.
- Colisión con alguna roca o rama que permanezca invisible²².
- Caídas
Debido al equipo mal adaptado, fijaciones mal ajustados.
- Colisiones²²
Mantener una distancia de seguridad con el resto de esquiadores evitando colisiones.

Recomendaciones generales

- Usar el material adecuado con el fin de evitar lesiones
- Informar de patologías medicas que impidan la práctica de la actividad
- Estar preparado física y psíquicamente para la práctica.

ESQUI

Deporte de montaña que consiste en el deslizamiento por la nieve, por medio de dos tablas sujetas a la suela de las botas del esquiador mediante fijaciones mecanicorobóticas, con múltiples botones con funciones diversas ²³.

Recomendaciones⁶

- Esquiar siempre con casco.
- No dejar esquiar a los niños solos y sin casco.

Riesgos ²⁴

- Fracturas traumatológicas.
- Lesiones en la cabeza y cuello.
- Lesiones en extremidad superior.
- Lesiones en el dedo meñique.
- Lesiones en la extremidad inferior (fractura de rodilla, rotura de ligamentos colaterales, rotura de ligamento cruzado anterior, menisco).

Material²³

- Ropa interior transpirable.
- Ropa adecuada para la actividad.
- Calcetines térmicos.
- Botas (seguridad, comodidad, funcionamiento).
- Guantes o manoplas.
- Casco
- Ataduras
- Esquíes
- Palos de esquiar .

Accesorios

- Braga de cuello.
- Gafas de sol que filtren raios ultravioletas.
- Crema protectora de piel.
- Protección de labios.

SNOWBOARD

(Surf de nieve) deporte extremo de nieve en el que se utiliza una tabla de snowboard para deslizarse sobre una pendiente parcial o totalmente cubierta por la nieve⁸.

Riesgos²⁴

Los mismos que en el apartado anterior además de:

- Lesiones en la extremidad superior (muñeca).
- Lesiones faciales y de cabeza.

Material necesario¹⁰

- Tabla de snowboard.
- Gafas
- Guantes
- Calcetines
- Casco
- Destornillador
- Botas y ropa adecuada.

A continuación se muestra una tabla con los diferentes riesgos de las actividades comentadas.

	Esquí	Snowboard
Climatología	✓	✓
Aludes	✓	✓
Colisiones	✓	✓
Accidente múltiples	✓	✓
Hipotermia	✓	✓
Congelaciones	✓	✓
Quemaduras solares	✓	✓
Lesiones cabeza	✓	✓
Lesiones extremidad superior	✓	✓
Lesiones extremidad inferior	✓	
Lesiones faciales		✓

Tabla4: actividades de nieve con sus respectivos riesgo

ACTIVIDADES OFERTADAS POR LAS EMPRESAS

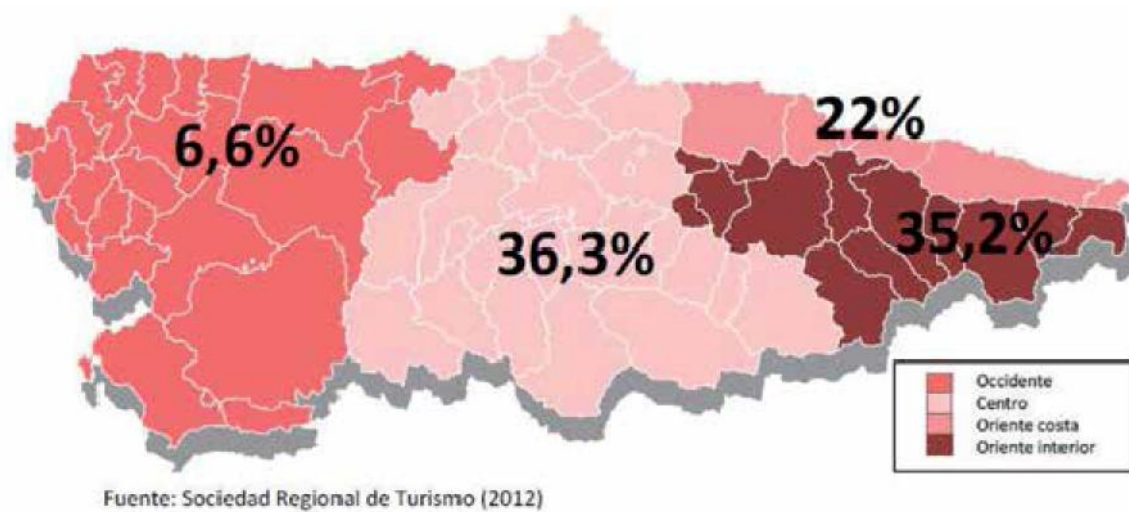
Una vez analizadas las actividades de turismo con sus recomendaciones, riesgos y limitaciones vamos a exponer a continuación una tabla con las empresas que ofertan determinada actividad en Asturias, el estudio se hace a lo largo de 10 años.

Actividades	2012	2003	1997	1993
Rafting		7	4	11
Piragüismo	-	7	4	11
Canoas	45	27	21	10
Paseo en barca	-	-	2	1
Surf	21	-	1	-
Buceo	1	-	4	1
Equipos de pesca	1	-	-	-
Btt	16	13	12	18
Paseos a caballo	25	10	8	14
Senderismo	47	24	19	18
Trecking	10	10	-	-
Tiro con arco	18	5	-	-
Tirolina	16	-	-	-
Paintball	23	5	2	-
Espeleología	26	16	14	6
Escalada	19	12	11	9
Descenso de barrancos	27	17	13	6
Quad	20	17	5	-
Todo terreno	9	-	12	18
Bugís	5	-	-	-
Esquí	8	2	3	2
Snowboard	7	-	-	-
Actividades de orientación	15	-	-	-
Parapente	3	1	5	3

Tabla 5: folletos del Gobierno de Principado de Asturias de los diferentes años sobre albergues, camping y aventura²⁵.

Si atendemos a la tabla, observamos que a partir de que se realiza el estudio se ve como las empresas van ofreciendo unas actividades u otras según la demanda; lo que no cabe lugar a duda es que en los últimos años las actividades que mas auge han tenido son senderismo y piragüismo, ésta última ofertada sobre todo en el oriente de Asturias.

DISTRIBUCIÓN DE EMPRESAS DE TURISMO ACTIVO EN ASTURIAS POR ZONAS (2012)



Mapa 1: sociedad regional de turismo (2012)²⁶.

Como se aprecia en el mapa el oriente es el lugar donde se concentra la mayor parte de empresas, frente al centro que tiene menos iniciativas y el occidente que tiene muy poco peso y crece muy lentamente.

El nivel de actividad de la zona oriental es el mayor de la región debido a los siguientes factores:

- Las características propias de paisaje y los recursos naturales, destacando el entorno del río Sella y de los picos de Europa.
- El estado de las comunicaciones en esta zona tanto las terrestres internas como las existentes con comunidades autónomas colindantes.
- La existencia de grandes núcleos de población próximos a la zona.
- La progresiva desestacionalización de la demanda; la cual permite mantener una cierta continuidad de la oferta de servicios de turismo activo en la zona oriental asturiana.
- La eficacia de las campañas de promoción turística desarrolladas por parte de los ayuntamientos o el principado.

En cuanto a las previsiones del futuro, hay que señalar que existe el temor a la sobreexplotación del recurso, puesto que comienza a ser visible una cierta saturación, debido al elevado número de empresas que compiten con productos similares.

Por otra parte la concentración de empresas de turismo activo es media en la zona centro del Principado. La actividad turística está muy vinculada al turismo urbano(Oviedo, Gijón, Avilés) debido a la proximidad de los grandes núcleos de población y a las buenas comunicaciones a espacios naturales o de gran calidad como el parque natural de Somiedo.

Finalmente, en la zona occidental hay una menor densidad de empresas de turismo activo y su desarrollo ha sido más lento a consecuencia de:

- Una red de comunicaciones de menor calidad.
- Una menor cercanía a las ciudades y núcleos más importantes (Oviedo, Gijón, Avilés).
- El hecho de que los núcleos de población estén menos poblados y más dispersos.

Todo ello hace prever un crecimiento del sector a través de la implantación de empresas de nueva creación que sean capaces de diseñar nuevos productos y servicios adaptados a la potencialidad de los recursos naturales y culturales del área ²⁷.

En Asturias según folleto institucional del gobierno del principado de Asturias aparecen 114 empresas registradas en dicho folleto dedicadas a ofrecer distintas actividades de turismo activo.

DISCUSION

Como hemos ido mencionado lo largo del tema el turismo activo en Asturias es un sector muy importante desde la década de los 80 hasta la actualidad a tener en cuenta sobre todo en la zona oriental ya que es un lugar donde prácticamente se concentran la mayor parte de las empresas, y de lo que viven la mayoría de habitantes durante todo el año, teniendo su mayor auge en primavera-verano.

Las actividades más demandadas desde un principio eran el senderismo y la bicicleta de montaña fueron avanzando hasta hoy día que es la piragua “descenso del sella en canoa” que congrega a numerosos turistas a lo largo de la época estival.

También es importante hacer una mención a los riesgos que conlleva la práctica de cada actividad que son numerosos a la hora de analizarlos, así como actividades que tienen algunos que prácticamente parecen imposibles pero existen a la hora de analizarlos uno por uno, como es en el descenso de barrancos el *ahogamiento*.

Como estamos mencionando, parece que las actividades no entrañan niveles serios de riesgo, a la hora de analizarlos detalladamente actividad por actividad se detecta que son numerosos los que pueden causar, sin embargo, los accidentes son imprevisibles, pudiendo ocasionar desde pequeñas heridas o contusiones a graves lesiones incluso la muerte. Por ello a la hora de la práctica se debe de estar preparado física y psíquicamente, siendo esto valorado por un monitor o guía experto en ello.

En lo que a la práctica de la actividad se refiere esta no se debe de practicar si se desconoce, así como sus riesgos, es cuando entonces se deberá de contar con un guía o monitor conocedor de la actividad, ya que si se realiza solo puede desencadenar un accidente poniendo en peligro la vida de uno mismo.

Las recomendaciones que se exigen son en general diferentes de unas actividades a otras, siendo importante tenerlas en cuenta a la hora de la práctica de la misma, aunque muchas veces se dejan apartadas a un lado.

También muy importante a tener en cuenta es la climatología dependiendo del parte meteorológico saber si es favorable para la práctica de la misma o no, ya que muchas veces no se tiene en cuenta cuando se va a practicar una actividad desencadenando numerosos accidentes.

Una manera de disminuir los riesgos y los accidentes sería que todas las actividades fueran conducidas por guías o monitores cuando en un principio eran, y desde hace unos años hasta hoy día se dejó de conducir muchas de ellas, causa que favorezca a la aparición de nuevos accidentes.

También hacer una mención si se practica una actividad por si solo sin contar con una empresa en caso de la ocurrencia de un accidente o algún problema es uno mismo el responsable.

En lo que a las empresas de turismo activo se refiere están deben de contar con:

- Locales y licencias municipales de la localidad donde se encuentren.
- Seguros de responsabilidad civil.
- Seguro de asistencia y accidentes.
- Equipo y material homologado.
- Número suficiente de guías o monitores con el fin de asesora y acompañar a los usuarios de las actividades. Esto no se exige a los que se dedican al alquiler del material.
- Disponer de otros guías o monitores con títulos de técnicos dependiendo de la modalidad.

En lo que a los monitores o guías se refiere estos deberán de tener un título de técnico deportivo o técnico deportivo superior en la modalidad que se trate según el Real Decreto 1913/1997 de 19 de diciembre.

En Asturias el turismo activo como hemos visto existe un alto número de pequeñas empresas que desarrollan actividades en el medio rural. El personal empleado en estas entidades no es numeroso y cada uno de ellos actúa a su manera, sin coordinación unas con otras, por lo que se debería de fomentar la coordinación entre todas.

También se necesita hacer de manera más sencilla la implantación de protocolos de seguridad en el desarrollo de las actividades de turismo, así como la formación a los profesionales del mismo, tanto teórica como práctica sobre el tema.

Finalmente respecto a las áreas de Asturias, el oriente es el lugar que más peso se lleva siendo el centro la zona media, la mayor parte en Oviedo se puede decir que es artístico-cultural, y en Gijón si hay varias empresas dedicadas a estas actividades pero desarrollan la mayor parte de actividades en la zona oriental, quedando el occidente como un poco olvidado, ya que también tiene sus zonas para la práctica de actividades, estando muy poco explotado.

Respecto a mi **opinión personal** creo que el turismo en Asturias es algo muy importante para la comunidad autónoma que atrae gente de otros lugares a conocerla y a practicar las actividades, pero observo que es un sector que esta como un poco a un lado y se dispone de poca información acerca de los riesgos que puede desencadenar por lo que considero necesario hacer un poco mas hincapié en este sector.

CONCLUSIONES

- Tras una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos existe muy poca información acerca del tema.
- En Asturias se dispone de muy poca información acerca de los riesgos que conlleva cada actividad.
- Todas las empresas deberían de disponer de un protocolo con las recomendaciones y cada uno de los riesgos que tiene cada actividad que ofertan, revisándolos periódicamente e incluyendo nuevos riesgos que vayan surgiendo.
- Todas deberían de contar con un protocolo general en caso de accidente.
- Cada actividad debería de tener un guía o una persona responsable de su supervisión.
- A los guías se les debería de exigir una formación adecuada a la actividad que guíen, así como un amplio conocimiento en primeros auxilios para saber actuar en casos difíciles hasta que llegase la atención pertinente.
- Se debería disponer de personal cualificado para valorar si los participantes de las actividades están en condiciones físicas y psíquicas para realizarlas.
- Son muchas las recomendaciones existentes, pero poco las exigidas.
- Las practicantes de la actividad deberán de ser capaces de elegir los días adecuados a la práctica no poniendo en peligro su vida y la de los demás.
- El occidente debería de explotar mas su producto turístico y emprender nuevas actividades que despertasen el los turistas.
- Se incluyen dos anexos que considero importantes acerca de cómo actuar ante un accidente a la hora de la práctica de estas actividades.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer la colaboración prestada a todas las personas que me ayudaron en la realización de este trabajo.

En primer lugar a Víctor Guerra García, por sus consejos, observaciones y disposición a ayudarme.

También a mi tutor Rafael Castro por su ayuda y atención prestada.

Por otro lugar dar las gracias a Carlos Arango Técnico de Protección Civil de Asturias, por sus consejos e ideas aportadas.

También a Víctor Profesor del I.E.S. Ramón Areces de Grado, por ponerme en contacto con personas conocedoras del tema.

Por otra parte a Javier Álvarez Gallardo, de la empresa Montañas del Norte de Ribadesella por su información ofrecida acerca del tema.

Finalmente a mis amigas Judith y Teresa que formaron una parte de mi en la realización del trabajo y el apoyo ofrecido en todo momento.

Gracias a todos, sin la ayuda de ellos no podría llevar a cabo el trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Guía, y actividades de turismo alternativo. Curso 2004.
2. Víctor Guerra García. 2013. Villaviciosa.
3. *Ley del principado de Asturias 7/2001, de 22 de junio de 2001, de Turismo. Boletín oficial del Principado de Asturias.num. 296(24.12.2010).*
4. Comarca de la sidra, legislación turística [acceso 5 de abril de 2013] Gobierno de España, Ministerio de Industria, economía y turismo. Disponible en: www.lacomarcadelasidra.com/es/informacion-al.../legislacion-turistica
5. Protocolo de accidentes: empresa; Montañas del Norte. 2012. Ribadesella.
6. Llamazares, J.L. El deporte en la montaña: consejos prácticos. Gobierno del Principado de Asturias.
7. *Evaluación de puestos de trabajo. Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo. Servicio de prevención de riesgos laborales[acceso: 2 de marzo de 2013]*
8. Aspas Aspas J.M. Examen de algunas actividades. Los deportes de aventura: consideraciones jurídicas sobre turismo activo.1ªed.Prames; 2000.p.53-82.
9. Nuevos deportes de aventura y riesgo.1ªed.Barcelona.1994.
10. Alarcón J. Deportes de aventura en España. Ediciones J.D.; 1996.
11. Guía para la práctica segura de actividades deportivas en el medio natural Senderismo [acceso 5 de abril de 2013]. Disponible en : www.kirolgela.net/adjuntos/1270641848.pdf
12. Luque gil, A.M. Las rutas ecuestres como actividad deportiva, recreativa y turística. Bioética: estudios de arte, geografía e historia [revista en internet] 2006 [acceso 18 marzo de 2013] .Disponible: en dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2242451.pdf
13. *Cangas aventura. Turismo activo. Cangas. 2011 [acceso 5 marzo de 2013] Gobierno del Principado de Asturias. Disponible en: www.cangasaventura.com/*
14. *Centro ecuestre los Alayos. Granada. agosto 2007[acceso 18 de marzo de 2013] .Disponible en: celosalayos.webcindario.com/*
15. *Guía para la práctica segura de actividades deportivas en el medio natural [acceso 5 de abril de 2013]. Disponible en: www.kirolgela.net/adjuntos/1270823393.pdf*
16. *Turismo de Navarra [acceso 10 de marzo de 2013].Disponible en: www.turismo.navarra.es/.*
17. Turismo de Castilla La Mancha.2013 [acceso 7 marzo de 2013].Disponible en: www.turismocastillalamancha.com/

18. Guía para la práctica segura de actividades deportivas en el medio natura.[acceso 6 de abril de 2013]. Disponible en: www.kirolgela.net/adjuntos/1270641804.pdf
19. Rafting en Asturias[acceso 20 abril de 203]. Disponible en: <http://www.raftingasturias.es/rafting-en-asturias>
20. Guía para la práctica segura de actividades deportivas en el medio natural [acceso 7 de abril de 2013]. Disponible en : <http://www.kirolgela.net/adjuntos/1270641892.pdf>
21. *Monjo, P.V. El buceo y sus riesgos. Apuntes de medicina de l'esport; 1977. Elsevier. Disponible en:* http://www.elsevier.es/es/search/apachesolr_search/riesgos%20del%20buceo
22. *Consejos de seguridad en el esquí. The nemours foundation; 1995-2013[acceso 5 de abril de 2013]. Disponible en :* http://kidshealth.org/parent/en_espanol/seguridad/safety_skiing_esp.html
23. Wikipedia, la enciclopedia libre. Modificada el 9 abril 2013[acceso 5 de abril de 2013]. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Cuatrimoto>
24. Miñano Vigo, J.G. Lesiones y prevención en el snowboard. [revista en internet] 2005[acceso 10 marzo de 2013]23(106); 129-137
25. Sociedad regional de turismo. Albergues, campings y aventura. 2012. Gobierno del Principado de Asturias.
26. Sistema de información turística Asturias 2012. Consejería de Economía y Empleo del Principado de Asturias. Dirección General de Comercio y Turismo [acceso 30 de abril de 2013]. Disponible en : <http://www.asturias.es/Asturias/descargas/presta.pdf>
27. Estudio sobre las ocupaciones en el sector de actividades recreativas, culturales y deportivas en el Principado de Asturias [acceso 12 de marzo de 2013]. Disponible en www.asturias.es/RecursosWeb/.../nuevocompletoactdeportivas.pdf

ANEXOS

Anexo 1

COMO ACTUAR ANTE UN ACCIDENTE DE TURISMO ACTIVO

A la hora de practicar una actividad hay que tener en cuenta unas nociones básicas con el fin de evitar los riesgos.

- Dependiendo de la climatología, se podrá practicar la actividad si las condiciones meteorológicas son favorables, en caso de no serlo se debe de suspender dicha actividad.
- Conocer bien el lugar donde se va a realizar la practica dejando constancia a una persona por si ocurriera algún incidente y saber de su localización aproximada.
- Llevar siempre consigo un teléfono móvil para poder avisar de cualquier percance.
- Nunca practicar solo las actividades , mejor en compañía.
- A la hora de la práctica se deben de tener en cuenta la existencia de patologías medicas así como la capacidad física de cada uno.

En caso de que ocurra un accidente este puede ser

- *Accidente menor*, aquel que el propio guía puede resolver en el lugar del siniestro con su conocimiento de primeros auxilios sin falta de ayuda secundaria.
Por ejemplo: pequeñas heridas, ampollas, rozaduras.
- *Accidente mayor*, aquel que necesita ayuda secundaria debido a la patología que presenta el accidentado.se debe de:

1º- Mantener la calma, evitar situaciones de histeria.

2º- Controlar la situación y evitar nuevos accidentes

3º- Averiguar el estado del accidentado, aplicando los primeros auxilios, poniéndolo en un lugar seguro, resguardado y abrigado.

4º- Dar el aviso, nunca dejarlo solo hasta que llegue los medios necesarios.

En estos casos lo más importante es saber *actuar y reaccionar*, ha de ser una actuación rápida y correcta, es la clave para mitigar las consecuencias provocadas por el accidente. Los primeros auxilios deben ser realmente una ayuda. Para eso, hay que seguir los siguientes pasos:

Proteger	Avisar	Socorrer
<p>-Convertir el lugar del accidente en un lugar seguro</p> <p>-Ser prudente y seguro en los movimientos, no desencadenando otro</p> <p>-No abandonar a las víctimas Señalizar de la forma más precisa el accidente</p>	<p>-Avisar a los medios de socorro(112)</p> <p>-Si no se dispone de teléfono buscar el lugar más cercano donde lo haya</p> <p>-Información completa y clara: tipo, hora, estado, lugar, características del terreno, meteorología y visibilidad del lugar donde se encuentra el accidentado.</p>	<p>-Tranquilizar a la víctima</p> <p>-Aislara del medio ambiente</p> <p>-1º auxilios</p> <p>-Hacer uso adecuado del botiquín</p>

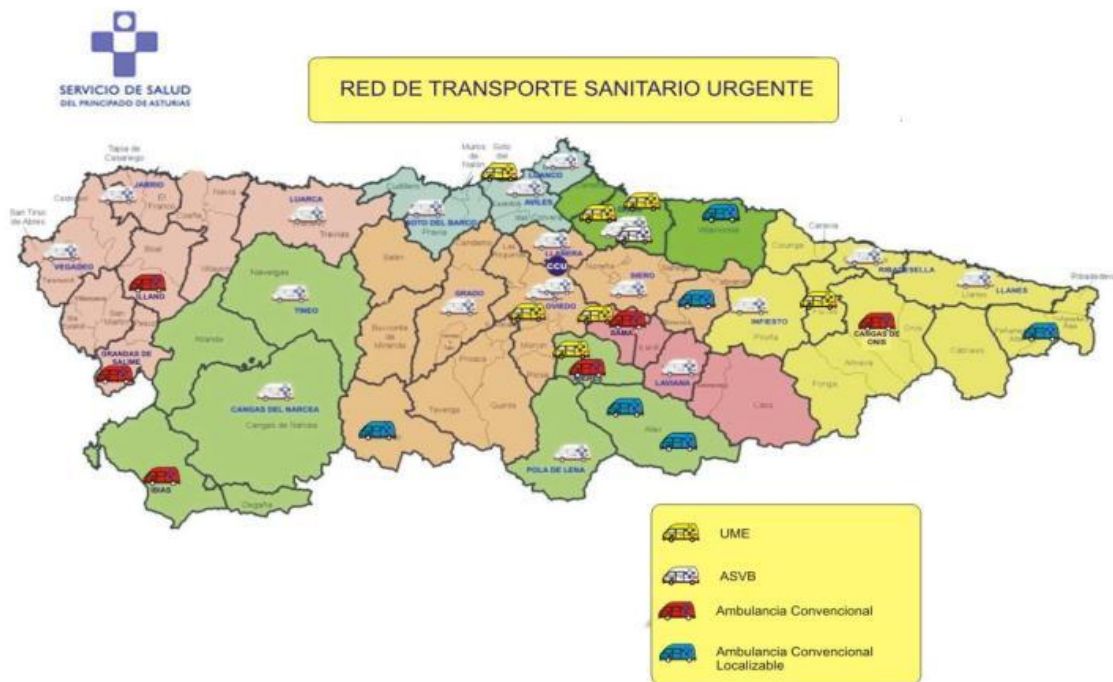
Una vez aplicado este modelo, y pasado el aviso al centro de emergencias **112** se moviliza la ayuda pertinente dependiendo del incidente:

- Ambulancias
- Helicóptero
- Bomberos
- Policía

Dependiendo de donde se produzca el accidente se moviliza una ambulancia o el helicóptero.

La ambulancia que acude al incidente es la más cercana al lugar de ocurrencia; El tipo de ambulancia depende de la gravedad del accidentado, para saberlo se habla con un médico del centro coordinador que una vez explicado cómo se encuentra el accidentado da unas normas de primeros auxilios hasta que llega la ayuda necesaria.

A continuación se expone un mapa con la red de transporte sanitario urgente en Asturias



Mapa2: procedimientos de actuación del Samu-Asturias, para la asistencia en catástrofes y accidentes de múltiples víctimas. Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Tipos de ambulancias con su personal sanitario.

UME (unidad medicalizada)

- Técnico de emergencias
- Médico/a
- Enfermero/a

ASVB (ambulancia de soporte vital básico)

- 2 Técnicos de emergencias

AMBULANCIA CONVENCIONAL

- Técnico

El Rescate con helicóptero, se hará si el tiempo y las circunstancias lo permiten; la mayor parte de evacuaciones en la montaña se hacen con este medio. Se deberá de tener unos conocimientos mínimos de cómo utilizarlo.

Si estamos en la montaña practicando una actividad y se observa un helicóptero:

- Nunca se debe de levantar los brazos
- No hacer señales o gestos que le puedan confundir creyendo que está pidiendo auxilios

Por el contrario si se está pendiente de su llegada se indica la presencia del herido y el lugar de aterrizaje con los brazos extendidos hacia el cielo.

Una vez el helicóptero en el suelo se atenderá a las instrucciones de la tripulación.se tomaran las siguientes precauciones:

- Cuidado con el rotor de la cola
- Entrar por donde las palas estén a mayor altura
- Siempre obedecer indicaciones de tripulación

Este está formado por:

- Piloto
- Medico
- 2 rescatadores

Anexo 2
COMO ACTUAR ANTE LOS RIESGOS MÁS COMUNES EN LA PRACTICA DE
ACTIVIDADES

Herida leve, pequeños cortes o rasguños.

Lo primordial es detener la hemorragia, para ello tapamos la herida con una gasa para que absorba poco a poco la sangre.

Hemorragias

Una hemorragia es un brote de sangre incontrolado (la herida no es capaz de cerrarse por sí sola) debido a una herida abierta. Las hemorragias pueden detenerse con ayuda de un centro de presión; empleando un objeto sólido plano (o se puede improvisar con un mechero, una brújula, etc.) colocándolo sobre un cojinetes de gasas asépticas a fin de reforzar la presión necesaria para cerrar los vasos sanguíneos.

Evitar hacer torniquetes ya que pueden empeorar a largo plazo las lesiones del afectado.

En caso de que no se corte la hemorragia, como último recurso presionar en puntos arteriales.

Fracturas

Una vez diagnosticado:

- La primera maniobra consistirá en inmovilizar la pierna o brazo por medio de un entablillado.
- Éste debe hacerse con cuidado y si se improvisa ha de hacerse reduciendo el daño a la extremidad cuando se sujeta.

Las señales en caso de fractura son:

- Deformación del miembro fracturado
- Dolor intenso
- Incapacidad al movimiento

Nunca debemos buscar crepitación o ruido de roce óseo.

Los torniquetes quedan prohibidos totalmente.

Lesión sospechosa de columna se debe:

- Exige inmovilidad
- Se debe de transportar con sumo cuidado
- Boca arriba
- No dar líquidos ni medicamentos

Lesiones de tórax: Fractura de costilla:

- Inmovilizar
- Impedir que entre y salga aire del tórax por medio de un vendaje apretado

Contusiones profundas del vientre:

- Se deben de inmovilizar sean o no dolorosas

Lesión de cráneo:

- Inmovilizar este consciente o no ya que puede tener una lesión de cuello
- Las fracturas del cráneo se pueden diagnosticar por la salida de líquido transparente, sangre por nariz, oídos o boca. Así como dolor craneal intenso, confusión mental o incoordinación muscular.
- No se debe administrar medicamento.

Esguince

- Aplicar hielo
- Poner un vendaje
- Elevar el miembro lesionado

Congelamiento

Consiste en la pérdida de circulación sanguínea por enfriamiento.

Se debe no solo al frío o al viento sino también a botas muy apretadas, se reconoce esta lesión por insensibilidad, dolor, cambios de color e inicialmente en la punta de los dedos, nariz u oídos hasta el color rojo violáceo en etapas avanzadas.

Se aconseja:

- Abrigar inmediatamente la zona lesionada dando un masaje continuo.
- En caso de inflamación en el pie retirar calzado.

Avalancha

- Retirar el afectado del área del suceso
- Dar respiración artificial con masaje cardiaco si es necesario, ya que la asfixia puede causar la muerte en 3 o 4 minutos.

Hipotermia

- Apartarlo del frio
- Si no respira , respiración artificial
- Quitar ropa mojada y abrigarle bien
- Darle bebida caliente

Ausencia de respiración

- Despejar vías respiratorias
- Flexionadas la cabeza de accidentado totalmente hacia atrás
- Presionando el maxilar inferior hacia arriba, a fin de extender la garganta.
- Extraer cualquier posible cuerpo extraño de la boca.

Si no respira

- Respiración artificial
- Boca a boca tapando la nariz con una mano mientras la otra sujeta la barbilla
- Los niños pequeños se puede hacer insuflaciones boca-nariz, abarcando todo a la vez.
- La expansión y la contracción del tórax del accidentado nos indica si el aire está llegando a los pulmones.

Mal de montaña o mal de altura

Es la falta de adaptación del organismo a la altura, a la presión atmosférica.

Los síntomas son: dolor de cabeza, vértigo, náuseas, vómito, (ataques clásicos de la adaptación a la altura provocada por la falta de oxígeno).

Esto empieza a desaparecer a medida que se empieza a descender a zonas más bajas.

Estos suelen aparecer a partir de los 2500 aunque hay gente que le ocurren a partir de los 2000, para ello hay que descender, si desaparecen se puede retomar la actividad pero de forma más lenta.

Rayos y descargas eléctricas

- Abrir todas las prendas estrechas
- En las quemaduras se aplicará agua y se evitará taponar las heridas, ya que la carne quemada al secar se pegará en estas.

Ahogamiento

- Actuar con rapidez
- Desabrochar las prendas
- Limpiar la boca introduciendo el dedo en forma de gancho y repasando los rincones, sacar la lengua del accidentado
- Colocarlo sobre sus rodillas de forma que se pueda abrazar desde atrás y con las manos formando un puño se presiona fuertemente en el estómago (bajo el esternón) para expulsar el cuerpo o el agua.

En seguida instalarlo de espaldas sobre el suelo, con la cabeza hacia un lado, y suministrarle respiración artificial si es necesario.

Picaduras de insectos

- Sacar el aguijón
- Impregnar con jabón, aplicar compresa fría y húmeda de ser posible con alcohol.

Mordeduras de animales

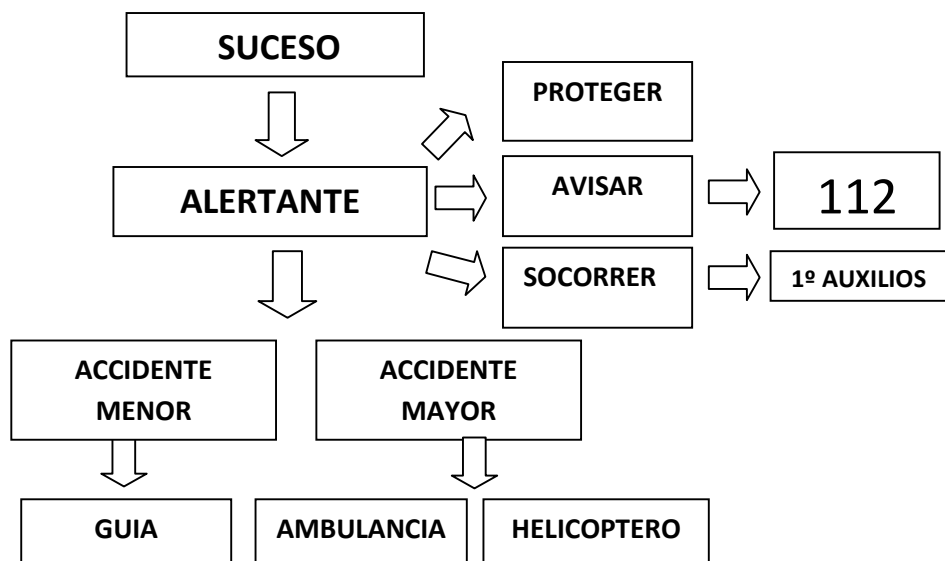
- Si se puede tratar, la herida con agua oxigenada y yodo
- Acudir al médico.

Pueden transmitir enfermedades y las mordeduras de animales suelen a tender a infectarse con mucha facilidad, lo que puede provocar complicaciones al herido.

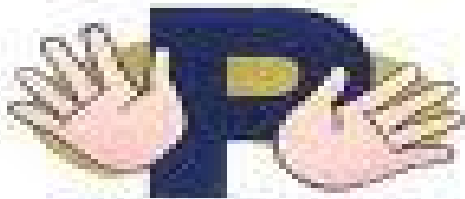
Insolación

- Colocar boca arriba a la sombra
- Elevar el tronco con la cabeza hacia un lado.
- Aplicar compresas de agua fría.
- Si el accidentado deja de respirar, aplicar respiración artificial
- Una vez recuperado el conocimiento administrar mucho líquido

PASOS A SEGUIR EN CASO DE UN ACCIDENTE



ANTE UN ACCIDENTE



Protege



Avisa



Socorre

