



# Brigada de Rescate del Socorro Alpino de México, A.C.

## Guía de Seguridad para Actividades al Aire Libre En Ríos Subterráneos



Las actividades al aire libre son de las más antiguas realizadas por nuestra especie, desde nuestros orígenes éstas eran en sí mismas una forma de vida ya que los primeros humanos eran nómadas y esto les obligaba a desarrollar tecnologías y métodos para su diario acontecer, desde simplemente permanecer al abrigo de un refugio y procurarse comida hasta convivir y desarrollarse en comunidades.

En la actualidad estas actividades son consideradas un deporte o recreación y derivado de las comodidades de nuestra vida moderna hemos perdido las habilidades básicas para realizarlas, lo que conlleva que seamos vulnerables al intentar reencontrarnos con lo que anteriormente era nuestro medio natural.

Nuestra visita a lugares naturales en ocasiones se hace olvidando las exigencias que esto demanda, como por ejemplo: condición física, habilidades concretas, equipo específico, así como la actitud de prevención y seguridad adecuadas; lo que puede terminar en serios accidentes.

Por ello hemos elaborado la siguiente guía de seguridad para actividades al aire libre, la cual cubre de manera general y ligera los aspectos que basados en nuestra experiencia son críticos en tales actividades y que hacen la diferencia entre una experiencia agradable y una desagradable.

Estamos conscientes que esto es un tema dinámico sujeto a cambios y situaciones particulares sin embargo esperamos sea útil.

### Información.

Registra tu ingreso y salida del Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa, en la administración del mismo o bien en algunos de los puntos que se han de instalar y señalar cada fin de semana.

Leer atentamente y cumplir el Reglamento interior del Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa.

### Recaba información sobre

- Actividades
- Rutas, mapas, distancias
- Transporte
- Horarios
- Temporada óptima y condiciones meteorológicas en la fecha de tu visita
- Servicios de emergencia locales y foráneos

Considera seriamente la opción de contratar los servicios de un guía experimentado. Sobre todo en el caso del Río San Jerónimo cuyo nivel técnico es más demandante.

### Seguridad.

La seguridad es bienestar para todos y nunca esta de más, ten en cuenta los siguientes puntos:

En la zona conocida como PILARES del Chonta, solicitamos encarecidamente a todos los excursionistas sean considerados con las demás personas para realizar un descenso ordenado y seguro para todos. Sea cortés, prudente y ordenado.

Planea un itinerario holgado, no te apresures, recuerda que vas de paseo.

En las zonas de campamento sé considerado con lo demás, **TODOS** necesitan y quieren descansar, organiza con tus compañeros la instalación de tiendas y sitios de cocina. **TODOS** queremos disfrutar del medio y la compañía.

### Salud.

No asistas ni realices actividad alguna bajo los efectos de medicamentos o cualquier otro tipo de estimulantes. Evita asistir con lesiones crónicas, en estado convaleciente o con cansancio.

### Equipo y Actividades.

Lleva el equipo preciso para tus actividades y realiza sólo actividades para las que vas preparado tanto física como técnicamente.

Si llevas invitados que realizan por vez primera ésta actividad por favor asegúrate de recomendarles correctamente la vestimenta calzado y equipo que han de utilizar para ello.

El equipo mínimo indispensable que has de utilizar para éste recorrido es el siguiente: casco, chaleco de flotación acorde a tu peso, lámpara frontal, lámpara de repuesto, pilas de repuesto, foco de repuesto y alimentos para el trayecto con un extra por cualquier percance.

### Temporada y Horarios.

Respetar las temporadas y horarios recomendados para visita y acorde a las actividades que has de realizar.

### Mochila.

No existe una lista estricta sobre los artículos o equipo mínimo indispensable, sin embargo consideramos que los siguientes elementos no deben faltar en tu mochila:

- Manta térmica
- Botiquín básico
- Cerillos y encendedor
- Silbato
- Navaja pequeña
- Lámpara con baterías nuevas
- Celular con batería completa
- Números locales y foráneos de emergencia

- Radios si vas en grupo
- Ropa de abrigo
- Alimentos suficientes para tu recorrido, no sólo dulces.
- Agua mínimo 2 litros

### Prevención.

Considera seriamente suspender tus actividades en las siguientes situaciones:

- Malestar general imprevisto
- Condición física insuficiente
- Condición técnica insuficiente
- Condiciones meteorológicas adversas
- Fallas o desperfectos en tu equipo

### Emergencia.

Si desafortunadamente te encuentras en una situación de emergencia será muy útil que procedas como sigue:

- Mantén la calma
- Procúrate refugio
- De ser posible solicita ayuda telefónicamente o por radio
- Proporciona tu ubicación con la mayor precisión posible

### Ecología

Deja limpias las zonas que ocupes y en las que transitas. Una persona limpia no es aquella que asea su medio, sino aquella que NO lo ensucia.

Por favor lleva de regreso tu basura y si puedes lleva una poca mas, aunque no sea tuya.

No destruyas las formaciones, ni devastes la flora y la fauna, forman parte del ecosistema.

Ayúdanos a promover una cultura de: seguridad, respeto y diversión.

“Amigos de montaña, amigos para siempre”

“Honor y espíritu deportivo”

Premio Nacional de Acción Voluntaria  
y Solidaria 2012



Diciembre 2011



Premio Nacional de Protección Civil 2009

[www.socorroalpinodemexico.org.mx](http://www.socorroalpinodemexico.org.mx)  
Orozco y Berra No. 26-5  
Col. Buenavista, C. P. 06350  
Delg. Cuauhtémoc, D. F.  
Teléfono:(044) 55 12 88 59 20  
[contacto@socorroalpinodemexico.org.mx](mailto:contacto@socorroalpinodemexico.org.mx)