

RECOMENDACIONES

Para poder disfrutar con seguridad del Camino de Santiago en Gran Canaria es importante tenerlo planificado decidiendo de antemano el recorrido y los días que vas a tardar en completarlo y conocer cómo se debe actuar en caso de imprevistos o ante situaciones de emergencia, te damos algunas recomendaciones:

- Planifica la realización del Camino contando con la información adecuada sobre la ruta, dónde conseguir alimentos y bebidas, lugares para pasar la noche, transporte público, etc... <https://jacobeogaldar.es>
- Ten en cuenta las medidas de prevención ante el contagio de la Covid-19 que se encuentran en vigor.
- Procura conocer con antelación el medio natural por el que transcurre el Camino. Si es la primera vez que lo haces es recomendable que contrates una empresa de turismo activo o un guía de turismo activo, si no hazte acompañar por alguien que lo conozca.
- Disfruta y respeta la naturaleza. El Camino transcurre por zonas de especial protección como la Reserva de la Biosfera de Gran Canaria, el Parque Rural del Nublo, el Monumento Natural del Montañón Negro y el Patrimonio Mundial de la UNESCO “Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria”. Se ruega en todo momento que el Camino se desarrolle sin producir cambios sustanciales, recogiendo todos los residuos y materiales producidos. No contribuyas a la Basuralidad.
- Procura no realizar el camino solo, aunque es lo más usual en el Camino Jacobeo, el Camino de Santiago en Gran Canaria atraviesa parajes naturales con complicaciones pues tiene pendientes pronunciadas. El grupo mínimo más recomendable es de 3 personas, y se debe intentar no separarse del grupo ni dejar a nadie sólo, valorando en cada momento que el resto del grupo va bien.
- Empieza a caminar temprano y planifica el horario, la distancia y los desniveles, ten prevista una hora aproximada de llegada con un margen de seguridad. Se recomienda llevar una linterna o frontal para ayudar a continuar el camino en caso de que oscurezca.
- Procura dejar aviso del recorrido que se pretende hacer y las fechas y horarios previstos de salida y llegada a alguien cercano.
- Informarse antes de la predicción meteorológica y estar muy atento a la evolución meteorológica que se pudiera dar, nuestro territorio y nuestro clima cambian en poco tiempo <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/espana?p=353&w=>

- Asegurarse de que se lleva el equipo adecuado para realizar el Camino, incluye zapatos y ropa adecuados para el terreno y el clima, gorra y protección solar, una linterna o frontal, impermeable, chaleco reflectante, pequeño botiquín y manta térmica. No olvides tampoco llevar hidratación y alimentos suficientes, habrá momentos en los que no encuentres abiertos los pocos establecimientos que hay durante el recorrido.

- No debes sobrestimar tus posibilidades, debes tener muy en cuenta tanto tu nivel físico y técnico cómo el de las personas que te acompañan. Si es posible alguien del grupo debería contar con conocimientos en Primeros Auxilios, y hay que evitar a toda costa cometer imprudencias o correr riesgos inútiles.

- Si se va a realizar el camino de forma particular y al igual que para cualquier otra actividad al aire libre se recomienda estar federado en alguna de las modalidades de la Federación Canaria de Montañismo (<http://fecamon.es>) o clubes deportivos de senderismo o montaña. Si se realiza con una empresa o guía ya se contaría con el seguro de las mismas.

- Lleva un teléfono móvil con la batería cargada y si es posible una batería externa también cargada, no olvides cargador y cables. Si tienes licencia puedes llevar también una emisora conectada a la red REMER (146,175 Mhz).

- En caso de accidente o situación de emergencia debemos aplicar la conducta **PAS**:

1. **Proteger** (protégete y protégele)

2. **Avisar** (llamar al **112**) [intentar no dejar sola a la víctima]

3. **Socorrer** (siempre en la medida de tus conocimientos de primeros auxilios)

- Cuando se da aviso a los grupos de rescate o al **112** debemos mantener la calma, responder a las preguntas del operador y gestor así como facilitar la siguiente información:

- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Cuándo ha ocurrido?
- ¿Dónde ha ocurrido?
- Estado en el que se encuentra la víctima
- Localización lo más exacta posible del lugar
- Meteorología de la zona en el momento de la comunicación
- Personas disponibles para ayudar
- Material del que se dispone
- Facilita todos los teléfonos de contacto de las personas que se encuentran con los afectados

- En épocas de riesgo de incendio forestal (1 junio-30 sept aprox) es mejor que no realices el camino si no tiene claro las vías o caminos alternativos para salir. Procura siempre caminar por zonas con visibilidad y si detectas humo llama inmediatamente al 112 y colócate en lugar seguro, siempre conservando la calma y siguiendo las indicaciones. Si se ha declarado una alerta de incendios es mejor suspender la realización del Camino.

- Debido a las particularidades de nuestro territorio es común que muchos de los rescates en montaña se realicen mediante el uso de helicópteros, para estos casos debemos saber:

UHEL - 41 GUARDIA CIVIL DE HUESCA
COSAS QUE HAY QUE SABER SI NOS VA A RESCATAR UN HELICOPTERO EN LA MONTAÑA.



EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA SE DEBE PARTICIPAR TODA LA INFORMACIÓN POSIBLE:

- Tipo de accidente (gravedad aparente, síntomas y nº de heridos)
- Hora aproximada del accidente
- Lugar (con la mayor precisión posible, si tenemos GPS facilitar las coordenadas y la altitud; dar detalles que nos ayuden a encontrarte: estoy en un claro del bosque, estoy en nieve, en esta ladera da la sombra, veo una carretera desde aquí...)
- Número de personas que acompañan, ¿necesitarán ser evacuadas?, color de ropa...
- Condiciones meteorológicas en la zona del accidente, especificando si es posible intensidad del viento, visibilidad (nubes, nieblas, precipitaciones,...)



SERVICIO AEREO DE LA GUARDIA CIVIL

UHEL - 41 GUARDIA CIVIL DE HUESCA
MIENTRAS SE ESPERA LA LLEGADA DEL HELICOPTERO:

1. Mantenerse localizado (indicar teléfono, frecuencia de emisora, lugar) para poder ampliar la información o guiar, al helicóptero para el rescate.



2. Elegiremos el mejor punto para la señalización y el rescate evitando grandes inclinaciones y obstáculos.

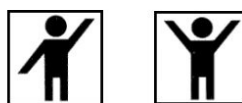


3. Agruparemos el material. Los objetos ligeros podrían salir volando creando una situación de peligro. Si llevamos animales con nosotros con toda seguridad se pondrán nerviosos con la llegada del helicóptero. Hemos de preverlo.



SERVICIO AEREO DE LA GUARDIA CIVIL

UHEL - 41 GUARDIA CIVIL DE HUESCA
4. PENSAREMOS Y NOS PREPARAREMOS para realizar las SEÑALES INTERNACIONALES PARA PEDIR AYUDA.



AYUDA NO AYUDA SI

5. No ocupar la zona de maniobra del helicóptero Siempre que sea posible dejaremos libre un área de no menos de 15 metros de radio. Si no es posible estaremos muy atentos a las indicaciones que recibamos desde el helicóptero.



6. INDICAR POR DÓNDE VIENE EL VIENTO: (El viento nos deberá dar en la espalda siempre. Un pañuelo, una bolsa de plástico o similar en una mano dará una referencia clara de la dirección e intensidad del viento)



SERVICIO AEREO DE LA GUARDIA CIVIL

BUEN CAMINO