

## Instituciones especializadas

Rocky Mountain Rescue Group  
<http://www.RockyMountainRescue.org>  
(303) 449-4141



Mountain Rescue Association:  
<http://www.mra.org>



Boulder County Sheriff's Office  
<https://www.bouldercounty.org/safety/sheriff/>  
(303) 441-4444



City of Boulder Open Space and Mtn. Parks  
<https://bouldercolorado.gov/osmp>  
(303) 441-3040



Boulder County Parks and Open Space  
<https://www.bouldercounty.org/departments/parks-and-open-space/> (303) 441-3950



USDA Forest Service, Boulder Ranger District  
<https://www.fs.usda.gov/recarea/arp/recarea/?recid=28178> (303) 541-2500



Colorado State Parks  
<https://cpw.state.co.us/>



The American Red Cross  
<https://www.denver-redcross.org>  
(303) 722-7474



The Colorado Mountain Club  
<https://www.cmc.org>  
<https://www.cmc.org/boulder>  
(303) 554-7688



NOAA (weather)  
<https://www.weather.gov/>  
(303) 494-4221



Colorado Avalanche Information Center  
<https://avalanche.state.co.us>  
(303) 275-5360



## Grupo de Rescate de las Rocosas, Inc.

El grupo de Rescate de las Rocosas (RMRG) es una organización de voluntarios entrenados y equipados para labores de búsqueda y rescate en terreno montañoso o en condiciones climáticas extremas. El Grupo promueve la seguridad en las actividades recreativas en las montañas y proporciona programas de educación en seguridad a escuelas, empresas y organizaciones comunitarias. El Grupo imparte amplia capacitación a sus miembros y hace investigaciones sobre equipo y técnicas de rescate en las montañas. Los miembros del Grupo incluyen montañistas, ingenieros, funcionarios de instituciones de salud y otros profesionales, así como los estudiantes y profesores de la Universidad de Colorado. El Grupo es una organización voluntaria sin fines de lucro con arreglo a la disposición 501(c)3 y los servicios que presta son gratuitos.



*Sirviendo a la comunidad desde 1947.*

*Para mayor información o para hacer donaciones, sírvase ponerse en contacto con:*

**Rocky Mountain Rescue Group, Inc.**  
3720 Walnut St.  
Boulder, Colorado 80301

**E-mail:** [contact@RockyMountainRescue.org](mailto:contact@RockyMountainRescue.org)  
**Messages:** (303) 449-4141

<http://www.RockyMountainRescue.org>

**Para asistencia inmediata llame al 9-1-1  
o al Sheriff del distrito de Boulder: (303) 441-4444**

# Seguridad en las montañas de Colorado

**Rocky Mountain  
Rescue Group**  
Boulder, Colorado



## Riesgos en las montañas de Colorado

Debido al clima y al terreno sumamente variables en Colorado, los visitantes de las zonas agrestes necesitan información antes de salir de excursión. El tiempo puede cambiar rápidamente. Vea los pronósticos meteorológicos y vigile el cielo para prever la evolución de las condiciones.

### Relámpagos:

Los relámpagos pueden caer en cualquier parte pero suelen hacerlo en lugares altos. En Colorado, las tormentas en las tardes de verano son frecuentes.

### Bajas considerables de temperatura:

Hay nevadas incluso en verano!

### Precipitación:

Si usted está mojado, es difícil mantener el calor del cuerpo.

### Crecidas:

El nivel del agua en los arroyos y ríos de Colorado puede subir rápidamente. Son posibles las crecidas debido a inundaciones repentinas o al derretimiento de la nieve.

### Calor y Sol:

Manténgase bien hidratado, evite las quemaduras de sol, incluso en días nublados. La radiación solar se intensifica a mayor altura.

### Terrreno:

Los riesgos que representan los precipicios, las laderas rocosas y de piedrecillas sueltas, los terrenos escarpados cubiertos de nieve, las laderas propensas a las avalanchas o el hielo requieren habilidades especiales, o simplemente hay que evitar dichos riesgos.

### Flora y fauna silvestres:

En Colorado hay osos, leones de montaña, serpientes, abejas, mosquitos, garrapatas y otros animales. Aprenda a identificar y evitar plantas como la hiedra venenosa, cactus y cardos.

### Gran altura:

La subida a gran altura en corto tiempo puede representar un grave riesgo.

### Reacciones en el ser humano:

Las consecuencias de estos riesgos podrían incluir: hipotermia, congelación, mareo en altura, deshidratación, quemaduras de sol, erupciones cutáneas, ceguera causada por la nieve, agotamiento por calor e insolación. Es esencial el entrenamiento adecuado para prevenir, reconocer y tratar estas afecciones.

## Use la Cabeza!

### Es uno de sus mejores instrumentos.

Es su propia responsabilidad conocer los riesgos y prepararse para las condiciones que pueda encontrar. La capacitación adecuada y la experiencia son muy importantes.

### Pregúntese....

- Tenemos la experiencia y las habilidades pertinentes?
- Deberíamos modificar nuestros objetivos en vista de la hora, el tiempo y la velocidad de la marcha?
- Comemos y bebemos en cantidad suficiente?

## Artículos que conviene llevar

Considere la posibilidad de llevar algunos artículos esenciales:

### Agua

### Comida extra

### Ropa más abrigada

### Mapa, brújula, GPS

### Gafas de sol y protector solar

### Linterna eléctrica, manual y para la cabeza (con pilas y ampolleta de repuesto)

### Botiquín de primeros auxilios

### Fósforos o encendedor

### Cuchillo

### Silbato

### Teléfono celular (con pilas totalmente cargadas)

Los celulares pueden servir para pedir ayuda de emergencia rápidamente. Sin embargo, la carga de la pila es limitada y el servicio celular es poco confiable en las montañas. Considere la posibilidad de apagar su teléfono celular cuando no lo necesite.

## Que tenga un buen viaje

### Antes de partir:

- Dígale a alguien adonde va y cuando estará de regreso.
- Esté preparado y lleve el equipo adecuado.
- Infórmese acerca de los sitios de atracción y los riesgos que pueda encontrar.
- Compruebe el pronóstico meteorológico, pero no dependa de él.

### Cuando esté en camino:

- Viaje conforme a lo que le diga su habilidad y conocimiento.
- Decida en forma inteligente al escoger un camino o el momento de regresar.
- Sea responsable de su propia seguridad y de la seguridad de los demás.
- Esté preparado para situaciones inesperadas. Considere la posibilidad de hacer planes para situaciones imprevistas en caso de emergencia.

### Si tiene problemas:

- Deténgase - Piense - Evalúe sus opciones - Haga un plan.
- No tema pedir ayuda. El rescate puede ser más eficaz si se solicita en las primeras etapas.
- Si está perdido o no puede regresar, manténgase en un lugar seguro donde pueda oír a los rescatistas y procure hacerse visible. Intente ponerse en contacto con los rescatistas.
- Esté conciente de que podría pasar algún tiempo antes de que los rescatistas lo encuentren.

## Los niños al aire libre

Asuma responsabilidad por los niños que están a su cuidado. Hasta que aprendan a reconocer y evitar los riesgos, los niños se encuentran realmente en peligro.

- Prepárelos con el equipo adecuado.
- Enséñeles acerca de los animales y los riesgos que puedan encontrar en el sector.
- Dígales lo que deben hacer en caso de separación u otra emergencia.
- Aproveche los recursos disponibles para enseñar a los niños lo relacionado con la seguridad al aire libre.

**Dedíquese a enseñar a sus hijos lo relacionado con la seguridad al aire libre. Podría ser la enseñanza más valiosa que reciban.**