ULTRACICLISMO

GUÍAS · MONTAÑA

Estoy perdido: 7 pasos

Para, piensa, decide. Ante la duda, 112.

Qué hacer

1 — Para
Siéntate, respira, abrígate.

2 — Piensa
¿Cuál fue tu último punto seguro?

3 — Observa
Caminos, vallas, arroyos, cumbres.

4 — Evalúa
Luz, tiempo, agua, fuerzas.

5 — Ubícate
Mapa, brújula, GPS sin datos.

6 — Decide
Volver, quedarte o pedir ayuda.

7 — Pide ayuda pronto
112 antes de que anochezca.

Antes de salir

- [ ] Track y mapa base descargados
- [ ] Powerbank y cable
- [ ] Mapa en papel, brújula y silbato
- [ ] Alguien sabe tu ruta y hora de vuelta

¿Seguir, parar o pedir ayuda?

Seguir (volver)
Sabes tu último punto seguro, hay luz y el camino es seguro.

Parar
Dudas del camino o no recuerdas el punto. Quédate y piensa.

Pedir ayuda
Anochece, niebla, frío, lesión, sin agua o sin saber dónde estás.

Leer coordenadas

FORMATO	EJEMPLO
Grados decimales	40.4168, -3.7038
Grados y minutos	40° 25.008' N, 3° 42.228' O
Grados, min., seg.	40° 25' 00.5" N, 3° 42' 13.7" O

Llama al 112
Funciona con cualquier operadora. Dicta tus coordenadas, no cuelgues y guarda batería. Silbato: 6 por minuto.