ULTRACICLISMO

GUÍAS · MONTAÑA

Tormenta en bici: qué hacer

Si oyes un trueno, ya estás a tiro. Lo alto, por la mañana.

Si te pilla

1 — Primer trueno
Ya estás a tiro: actúa ahora.

2 — Sal de lo alto
Fuera de crestas, cimas y prados.

3 — Refugio de verdad
Edificio o coche cerrado. Ni árbol ni tienda.

4 — Suelta la bici
Si está encima, apártate de ella y del metal.

5 — Separaos
Varios cuerpos entre cada uno.

6 — Último recurso
Cuclillas, pies juntos, sobre la mochila.

7 — Espera 30 min
Desde el último trueno.

8 — Herido o atrapado
Llama al 112.

Antes de salir

- [ ] Avisos AEMET de tu zona
- [ ] Predicción de montaña o del pueblo más alto
- [ ] Tramo alto por la mañana
- [ ] Hora límite para dar la vuelta
- [ ] Escapatorias y refugios en el track
- [ ] Chubasquero y capa de abrigo
- [ ] Alguien sabe tu ruta y hora

¿Subo o no subo?

Sin avisos ni tormentas en la previsión.
Sal y mira el cielo desde mediodía.

Aviso amarillo o cúmulos que crecen.
Lo alto, solo por la mañana y con escapatoria.

Aviso naranja o rojo, truenos o pelo de punta.
No subas. Baja ya a refugio seguro.

Situación → qué hacer

SITUACIÓN	QUÉ HACER
Estás en una cresta o un puerto	Baja sin seguir la arista, con cabeza
Trueno casi a la vez que el rayo	Bájate, deja la bici y apártate
Granizo	Casco puesto, para, protege la nuca
Arroyo que crece	No lo cruces; sube y espera

Un rayo alcanza a alguien: 112
Llama ya, aunque parezca bien. No tiene carga: puedes tocarle. Si no respira y sabes, empieza la RCP.