

ACTIVIDAD A REGISTRAR: Montaña

1. FICHA TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD

Región: Metropolitana

Provincia: Santiago

Comuna: Lo Barnechea

Lugar donde se realiza la actividad:

Cerro Manchón, camino La Disputada, camino a Farellones.

Descripción de la actividad detallando su emplazamiento y características principales:

Nos juntaremos a las 6:30 am en el inicio del sendero, camino a la disputada, camino a farellones, donde se estacionan los autos e iniciamos la actividad dando un resumen de la actividad y activación física. La ruta tiene un desnivel de 1.800 mts y la altura máxima es de 3.729 msnm.

Desde ese punto, comenzamos el ascenso por un camino de autos sin mantención, lo que hace más sencillo el inicio del trayecto, pero comenzamos inmediatamente a tomar altura. Luego de 1,500 mts aprox, se llega a una antena, la que marca el inicio de la ruta en un terreno más montañoso, retomando el ascenso por una huella menos demarcada.

Luego de 1 hora aprox, se llega a un plano, que tiene un hito de cemento, el cual marca el primer descanso de la actividad. Desde aquí, se puede ver el trayecto hacia la cumbre. En este lugar, retomamos fuerzas, nos hidratamos y comenzamos un ascenso continuo, realizando descansos según el estado de los clientes.

Finalmente, luego de un par de horas de caminata, se llega a un travers de unos 700mts, que gira en diagonal hacia la derecha; terreno de piedra y tierra suelta, que nos llevará directo a la cumbre. Esta parte del ascenso, es considerada la más compleja por la dificultad que ofrece el terreno.

Finalmente llegando a la cumbre de 3729 msnm, se pueden observar distintas cumbres de alta montaña, como el Glaciar La Paloma, Cerro El Plomo, entre otros. En este lugar, descansaremos 45 min aprox, dependiente del estado del tiempo (viento, neblina)

Pasada el tiempo comenzamos el descenso al estacionamiento lo que puede tomar unas tres horas. Al final de la actividad monitoreamos el estado de los participantes y realizamos una elongación.

Duración de la actividad:

Semanas	Días	Horas
		10 hrs

Época del año en la cual se realiza la actividad:

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
x	x	x	x	x	x			x	x	x	x

Limitaciones y/o restricciones de la actividad a los participantes tales como : condición física, salud y otros:

- Discapacidad física que les dificulte el desplazarse de manera normal y funcional, o que les impida el uso de bastones de trekking
- Embarazadas
- Personas con enfermedades cardiovasculares severas
- Obesidad
- Asistir bajo efectos de droga y alcohol

Experiencia y capacidad técnica requerida a los participantes:

Es requisito contar con buena salud y buen estado físico, es decir, que realice actividad física con regularidad y cuente con resistencia física. Es necesario tener experiencia previa en senderismo o trekking

Edad de los participantes:

Mínima: 18 años

Máxima: 75 años

Indicaciones de la ropa y equipo personal con el que deberán contar los participantes, en forma individual:

Ir con zapatos de trekking (con caña) o de aproximación. Pantalón de trekking y primera capa inferior según el estado del tiempo, primera capa superior respirable y cortaviento o abrigo para el viento. Bastones de trekking, guantes, gorro y bandana. Bloqueador solar, jockey y lentes de sol. Se sugiere utilizar mochila de 25 lts.

Indicaciones de la ropa y equipo personal con el que deberán contar los guías, en forma individual:

Ir con zapatos de trekking o de aproximación. Pantalón de trekking, primera capa inferior y superior respirable y cortaviento o abrigo para el viento. Bastones de trekking, guantes, gorro y bandana. Bloqueador solar, jockey y lentes de sol. Botiquín de primeros auxilios y radios.

	Sí, cuenta con seguros	No, no cuenta con seguros
Disponibilidad de seguros		x
Detalle de los seguros		x

Detallar los servicios incluidos en la actividad:

1. Servicio guiado durante toda la jornada
2. Entrada a Parques Cordillera
3. Bastones de trekking
4. Dos guías comunicados por radio
5. Registro fotográfico
6. Botiquín de primeros auxilios grupal

Detallar los servicios NO incluidos en la actividad:

1. Alimentación o agua
2. Equipo
3. Seguros
4. Transporte
5. Propinas

	Mínimo	Máximo
Número de participantes	4	15
Número de guías	1	2

Indicación de las acciones que deberá seguir el participante para el buen desarrollo de la actividad:

1. Debe respetar y seguir las indicaciones del guía en todo momento.
2. Respetar a todas las personas del grupo por igual
3. Respetar y cuidar la flora y fauna del sector y medio ambiente en general
4. Tener conductas que propicien un ambiente grato entre los participantes
5. No consumir alcohol, drogas o tabaco durante la actividad
6. No asistir con dispositivos tecnológicos que provoquen ruido ambiental como parlantes y drones.
7. Participar en pro del grupo y del trabajo en equipo; apoyarse, ayudar al otro, no dejar a nadie atrás.

3. PLAN DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE RIESGOS

2.1 Criterios para evaluar el nivel de riesgo en el desarrollo de la actividad

Identificación de los riesgos asociados a la actividad

	Riesgos de la actividad asociados al entorno o medio natural	Causas	Consecuencias	Medidas de control, reducción, mitigación y/o respuesta
	Caidas	No utilizar zapatos acorde a la actividad	Lesión abrasiva, sangramiento superficial	<ul style="list-style-type: none">- Uso de bastones de trekking- Acompañamiento en la subida y bajada- Marcar ruta sin mayores obstáculos
	Congelamiento	<ol style="list-style-type: none">1. Exceso de confianza2. No tener equipo adecuado3. Uso inadecuado de equipo de protección individual4. Factores psicológicos	Muerte o pérdida de extremidades	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar equipo de abrigo extra de los guías- Aplicar técnicas de calentamiento para extremidades- Buscar refugio del frío o viento

	Exposición solar o radiación	No usar la protección solar de distinto tipo, no contar con suministro de agua	Deshidratación, insolación, cáncer a la piel, envejecimiento prematuro de la piel	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar bloqueador solar y equipo de protección - Hidratar con agua - Buscar refugio del sol
	Mal de altura	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exceso de confianza 2. No tener equipo adecuado 3. Uso inadecuado de equipo de protección individual Factores psicológicos	Paro cardio respiratorio, taquicardia, vómito, muerte	<ul style="list-style-type: none"> - Reposar y evaluar síntomas - Descansar, comer e hidratar si es necesario - Tomar medicamento - Bajar a menor altitud
	Derrumbres	No estar atento a las condiciones del terreno	Muerte, aplastamiento, fracturas y hematomas	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenerse alejado del sector de riesgo - Caminar siempre por los senderos
	Caída diferente o mismo nivel	No utilizar bastones de trekking, no estar atentos a las condiciones del terreno	Hematomas, contusiones, esguinces, sangramiento, muerte	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar bastones de trekking - No salirse del sendero demarcado - Reposar y evaluar los daños
	Reflejo de la nieve	No uso de antiparras o lentes	Resequedad, molestia o ceguera temporal	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de lentes o antiparras - Reposo y monitoreo

	Riesgos de la actividad propiciados por las personas	Causas	Consecuencias	Medidas de control, reducción, mitigación y/o respuesta
	Malestar al caminar	Zapatos nuevos	Heridas leves, ampollas	<ul style="list-style-type: none"> - Usar protección para evitar la ampolla - Usar kit de primeros auxilios

	Sobre esfuerzo	Clientes inexperto, mala elección de la actividad, no tener condición física	Paro cardio respiratorio, mareos, desmayo, vómito	<ul style="list-style-type: none"> - Reposar y evaluar síntomas - Descansar, comer e hidratar si es necesario
	Estrés relacionado a la actividad	Baja capacidad de autocontrol	Crisis de pánico, síntomas de angustia y ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Contención emocional - Dar espacio y tiempo para descansar - Apoyo y acompañamiento
	Anergia, agotamiento	Falta de comida o agua mínima	Deshidratación, mareos, dolor de cabeza, temblores físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentar o hidratar si es necesario - Descansar y reposar - Monitorear

Identificación y evaluación de los riesgos en la práctica de la actividad

	Mínimo	Máximo
Número de participantes	4	15
Número de guías	1	2

Indique otros requisitos o condiciones relevantes para la realización de la actividad

Que el clima sea propicio para la actividad, es decir, que no esté pronosticado lluvia, olas de calor o vientos extremos.

Que se inscriba el mínimo de participantes.

Identifique condiciones que afectarían el desarrollo de la actividad (indicar y precisar si corresponde): condiciones meteorológicas, geográficas y similares:

1. Lluvias fuertes
2. Olas de calor
3. Derrumbes antes y durante la actividad
4. Accidentes mayores que impliquen evacuación
5. Emergencias personales de los participantes, impostergables

Idiomas en los cuales se ejecuta la actividad

x	Inglés		Portugués		Alemán
	Francés		Italiano	x	Otro

El desarrollo de la actividad contempla transporte?

No

Si la respuesta es sí, identificar riesgos asociados al medio de transporte:

- 1.
- 2.
- 3.

Cantidad de vehículo a utilizar

Marca del vehículo	Modelo del vehículo	Año del vehículo

Los vehículos cumplen con la normativa vigente?

Identificar los criterios para suspender la actividad (considerando condiciones del entorno, guías o participantes)

1. Lluvias fuertes
2. Olas de calor
3. Derrumbes antes y durante la actividad
4. Accidentes mayores que impliquen evacuación
5. Emergencias personales de los participantes, impostergables

Determinar la forma en que se proveerá equipo de seguridad a los participantes:

Se les proporcionará bastones de trekking, previo a iniciar la actividad, como equipo de seguridad, indicando el modo de utilizarlo y la importancia del mismo.

Determinar la forma en que se proveerá equipo de primeros auxilios en caso de accidentes:

Cada guía cuenta con un botiquín de primeros auxilios, con los implementos necesarios para zonas agrestes.

	Sí	No
Cuenta con sistema de comunicación a emplear durante la actividad?	x	
Especificar los sistemas de comunicación	Talkabout Motorola T260 Radio UHF con frecuencia 465 MHz	

	Sí	No
Cuenta con un procedimiento documentado para registrar incidentes y/o accidentes?	x	

3. PLAN DE RESPUESTA FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA

Identificación de los responsables de implementar el Plan de Respuesta frente a las Situaciones de Emergencia

	Nombre	Cargo	Rol en procedimientos de emergencia
1	Vicente Verdugo Poblete	Guía	Lider de emergencia
2	Javiera Vidal Swett	Guía	Encargada suplente

	Sí	No
Cuenta con sistema de comunicación en caso de emergencia?	x	
Especificar los sistemas de comunicación a emplear en caso de emergencias	Talkabout Motorola T260 Radio UHF con frecuencia 465 MHz	

Detalle forma o procedimiento para proveer los primeros auxilios:

1. Los guías de cada actividad, evaluarán la situación de emergencia de acuerdo a los conocimientos del curso de primeros auxilios Wafa
2. Según el diagnóstico preliminar, se tomarán las decisiones correspondientes según la gravedad del accidente

Accidente Leve: Vómitos, dolores leves, fatiga, contusiones, picaduras, heridas leves

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios, para aliviar el malestar y continuar con la actividad.

Accidente Crítico: Luxaciones, caídas de distinto nivel, sangramiento nasal, dolor estomacal

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios y evacuaremos rápidamente, para llevarlo al centro asistencial más cercano

Accidente Grave: Politraumatismo, fractura expuesta, hemorragia interna, shock, quemaduras

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios y evacuaremos rápidamente, para llevarlo al centro asistencial más cercano

Procedimientos de evacuación de emergencia, incluyendo medios para trasladar a una persona enferma o accidentada a un centro de atención médica, considerando la posición geográfica, distancia, dirección a partir a punto del siniestro, vías de evacuación y medios de transporte para hacerlo (vehículo, avión, embarcación, u otros)

1. Elementos Disponibles

Según la gravedad del accidente, utilizaremos el equipo que tengamos a disposición como mochila, bastones, vendas, cordines, con el fin de asegurar y/o inmovilizar al accidentado

2. Transporte primario

Con ayuda de todos los participantes de la actividad, movilizaremos al accidentado hasta el transporte secundario. En caso de que la persona al moverse, pusiera en riesgo su vida o empeorara la gravedad de las consecuencias, se intentará solicitar traslado aéreo,

3. Transporte secundario

Se trasladará al accidentado, en vehículo particular de cualquiera de los participantes, al centro médico más cercano

4. Destino del transporte

Centro médico más cercano o que la persona refiera que es

5. Comunicación

En primera instancia, intentaremos contactar a los teléfonos de emergencias desde el celular. En segunda instancia, usaremos las radios para contactar señales a las que podamos solicitar ayuda. Y como última instancia, uno de los guías bajará para captar señal y pedir el apoyo necesario

Identificación y ubicación de los organismos y personas a contactar en caso de emergencias

Nombre institución u organismo	Teléfono de institución u organismo
Socorro Andino	226994764
Rescate Aéreo	138
Retén Farellones	229222835

Detalle los procedimientos de búsqueda:

1. Chequeo de lugares habituales: volver a pasar por lugares que recorrimos durante la actividad, y sectores recurrentes
2. Definición de la búsqueda: se divide al grupo según número de guías y radios, para iniciar búsqueda, mientras solicitamos apoyo a equipo especializado

Los pasos siguientes, serán definidos por equipos de búsquedas especializados

3. Tipo de búsqueda: terrestre y aérea. Definición de sistemas
4. Definición de patrullas
5. Organización y coordinación
6. Logística: qué tenemos, qué necesitamos

Detalle los procedimientos de rescate:

Siempre se evaluará si existe peligro o no para los otros participantes. Se buscará que todos se mantengan unidos, y en un mismo espacio, mientras contactamos a equipos de rescate especializados, quienes evaluarán los pasos a seguir

1. Tipo de rescate: peligro inmediato para rescatistas, observadores y pacientes
2. Tipo de terreno
3. Gravedad de los rescatados
4. Cantidad y calidad de personal entrenado
5. Urgencia de la acción

Detalle protocolo a seguir en la gestión y manejo básico de crisis:

1. Relajar al cliente
2. Frenar los pensamientos negativos
3. Usar frases tranquilizadoras
4. Ayudar al cliente a aceptar sus emociones

Detalle las medidas de seguridad y procedimientos en caso de incendio según el lugar en donde se desarrolle la actividad:

Antes: No realizar fogatas. Apagar por completo cigarrillos y fósforos y no arrojarlos al suelo

Durante: si se observa humo en alguna zona o cerro cercano, el guía a cargo activará ala de respuesta a las emergencias.

- Evacuar inmediatamente el área del incendio
- Alejarse de la dirección del propagación del fuego, por lo menos unos 30mts
- No intentar apagar el fuego con ramas u objetos que puedan acrecentar su propagación
- En caso de que no sea posible evacuar, buscar refugio en un área despejada de vegetación, acostarse en el suelo y cubrirse el cuerpo con ropa seca o tierra, respirando muy cerca del suelo, a través de un paño para evitar quemadura en los pulmones o inhalar humo.
- Si alguna persona se está quemando cerca, envolver con una manta y hacer rodar por el suelo hasta que el fuego se apague.
- Mantenerse atento a la dirección de propagación del incendio. Nunca dar la espalda al fuego

Después: Tener cuidado al volver a entrar en un área natural quemada. Los sitios calientes pueden volver a prenderse sin previo aviso.

- Entregar la mayor información de lo sucedido, a carabineros, bomberos o Conaf.
- Realizar una evaluación de la situación de los clientes y facilitar apoyo.

Detalle las medidas de seguridad y procedimientos en catástrofes naturales según el lugar donde se desarrolle la actividad:

Aluvión

- Antes: informarse acerca del estado del tiempo y llevar elementos de comunicación.
- Durante: alejarse de la trayectoria del aluvión. Dirigirse rápidamente al lugar en altura, mas cercano. Si las rocas o escombros están acercándose, correr al refugio mas próximo.
- Después: mantenerse alejado del área de derrumbe, ya que se podrían generar aluviones adicionales. Volver al hogar, solo cuando las autoridades lo indican.

Incendio forestal

- Antes: No realizar fogatas. Apagar por completo cigarrillos y fósforos y no arrojarlos al suelo
- Durante: si se observa humo en alguna zona o cerro cercano, el guía a cargo activará ala de respuesta a las emergencias. Evacuar inmediatamente el área del incendio. Alejarse de la dirección del propagación del fuego, por lo menos unos 30mts. No intentar apagar el fuego con ramas u objetos que puedan acrecentar su propagación. En caso de que no sea posible evacuar, buscar refugio en un área despejada de vegetación, acostarse en el suelo y cubrirse el cuerpo con ropa seca o tierra, respirando muy cerca del suelo, a través de un paño para evitar quemadura en los pulmones o inhalar humo. Si alguna persona se está quemando cerca, envolver con una manta y hacer rodar por el suelo hasta que el fuego se apague. Mantenerse atento a la dirección de propagación del incendio. Nunca dar la espalda al fuego
- Después: Tener cuidado al volver a entrar en un área natural quemada. Los sitios calientes pueden volver a prenderse sin previo aviso. Entregar la mayor información de lo sucedido, a carabineros, bomberos o Conaf. Realizar una evaluación de la situación de los clientes y facilitar apoyo.

Terremoto

- Antes: el guía a cargo busca lugares seguros, libres de arboles o caídas de rocas.
- Durante: el guía debe contener y dar calma al inicio del sismo.
- Después. Estar preparado para los temblores posteriores o replicas

5. REQUISITOS DE EQUIPAMIENTO

Cuenta con un procedimiento documentado que cumpla con los requisitos de equipamiento exigidos por el Decreto N19 / 2018, artículo 34, numeral 3.1?

Cuenta con un plan documentado de mantenimiento de equipos según lo exigidos por el Decreto N19 / 2018, artículo 34, numeral 3.2?

