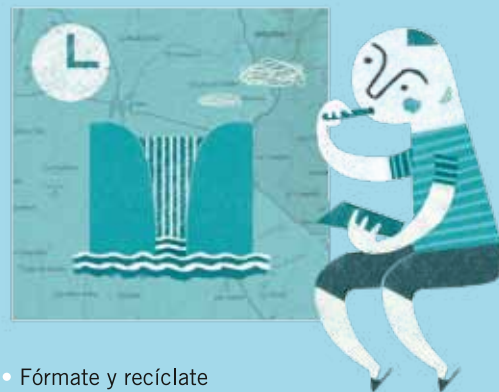


Para disfrutar  
con seguridad  
de tus barrancos

# 3 sigue estos sencillos pasos

## PLANIFICA la actividad

- Escoge un barranco adecuado a la experiencia del grupo
- Infórmate de sus dificultades técnicas y calcula una previsión de horario
- Averigua datos sobre el caudal actual y consulta la previsión meteorológica
- Ten presentes los posibles escapes del barranco por si tuvieras que abandonarlo antes de finalizarlo
- El barranco puede cambiar cada año su forma: busca información reciente



- Fórmate y reciclate
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

## EQUIPA tu mochila



- Neopreno completo de 5 mm
- Casco homologado
- Calzado apropiado
- Escarpines
- Arnés, cuerda, cabos de anclaje, descensor y material para equipar si el barranco lo requiere (recomendable siempre)
- Agua y comida abundantes
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Croquis o descripción del barranco
- Silbato
- Navaja
- Bidón estanco

## ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- No saltes nunca a una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos
- Extremar el cuidado en las zonas de caos: puede haber sifones peligrosos
- Si es necesario, ten en cuenta los posibles escapes y utilízalos si algo no sale como debería. Podrás volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, evita las deshidrataciones y las hipotermias
- Utiliza el croquis del barranco y tu cálculo de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Si quieres disfrutar de un barranco pero no tienes la preparación adecuada puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio

El descenso de barrancos es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia