

Número 2

Julio 2023



FEDME

JOVEN

HUELLAS

Si hay algo que hace igual a las personas es
que todas han sido jóvenes alguna vez

CÓDIGO DE REGISTRO SAFE CREATIVE
TÍTULO: REVISTA HUELLAS, NÚMERO 2
FECHA DE REGISTRO: 30-JUN-2023 9:03UTC
IDENTIFICADOR: 2306304714703



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



HUELLAS

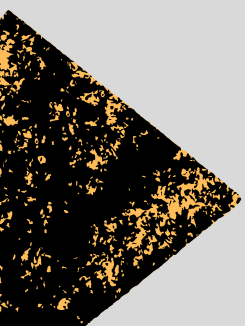
- 1- Fedme Joven
- 2- Corresponsales Juveniles FEDME. La participación juvenil (Carmen, Raquel y Luna)
- 3- Día nacional de la seguridad en montaña (Adrian)
- 4- Campeonato del mundo de escalada en hielo (Jorge Veiga)
- 5- Dry tooling (Maite Vila)
- 6- Como afecta el cambio climático a nuestros deportes (Hugo)
- 7- Protección y seguridad en actividades con menores (Estudio de siniestralidad)
- 8- Verano joven 2023
- 9- Formación Juvenil. Escuela Española de Alta Montaña
- 10- Consejos para situaciones de altas temperaturas



Enseñanza en modo espejo, la infancia
es el momento de copiar lo que se nos
muestra



**ENTRA EN
ACCIÓN**



FEDME JOVEN

Llega el número dos de la revista juvenil Huellas. Una revista elaborada por el grupo de corresponsales juveniles de la FEDME dentro de FEDME Joven. Estos seis meses han supuesto el acelerador del programa y parece que la primera edición de la revista Huellas y el proyecto que comenzó en diciembre dentro del mundo infantil y juvenil han arrancado sin ningún pudor generando oportunidades para que el mundo juvenil federativo pueda colaborar, aprender y seguir creciendo, recuperando en cierta forma aquellos aprendizajes que los y las montañeras adultas teníamos de jóvenes en nuestros clubes.

Ha sido un trimestre en el que las chicas y los chicos del programa de corresponsales han participado activamente en diversos programas federativos como el Congreso de mujer y montaña celebrado en Canarias o la participación en el Congreso de Medicina de montaña en Cuenca. La integración de la juventud en diversas áreas y campos de la FEDME es ya una realidad y la ilusión de seguir integrando a la juventud es plena.

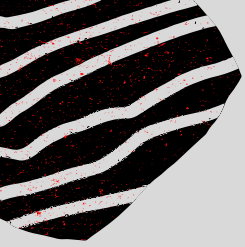
No debemos de olvidar los logros deportivos de nuestros equipos juveniles nacionales. La escalada en hielo, el esquí de montaña o la escalada en bloque y velocidad han supuesto un éxito rotundo en las competiciones internacionales en cuando a juventud se refiere, y en estos momentos nuestra selección juvenil de CxM se prepara para revalidar el título de campeona del mundo conseguido en 2022.

Desde aquí, agradeceremos a todos y todas las que integráis este gran universo de FEDME JOVEN por el esfuerzo y dedicación.

Gracias de corazón

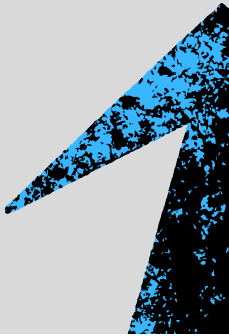


Alberto Sánchez
FEDME JOVEN



FEDME JOVEN

ACCIÓN, ESFUERZO, ILUSIÓN,
TRABAJO, EMOCIÓN,
COMPAÑERISMO, PASIÓN...
¡JUVENTUD!



CORRESPONSALES JUVENILES FEDME

LA PARTICIPACIÓN JUVENIL

Desde estos últimos meses los chicos y chicas de FEDME joven hemos querido formar parte de proyectos a nivel nacional para aportar nuestras ideas y una visión más juvenil y acercada a nosotros de los temas tratados en las dos mesas redondas en las que han participado 3 corresponsales juveniles FEDME. El II Congreso Mujer y Montaña se celebró los días 3, 4 y 5 de marzo de 2023 con el lema "Cumbres de igualdad" para ver la continuidad del trabajo que se lleva haciendo durante años en las federaciones que buscan visibilizar, reforzar y promover el papel de la mujer en los deportes de montaña, exponiendo las diferentes historias de deportistas y profesionales. El objetivo es impulsar su participación, impulsar los deportes de montaña entre las mujeres, mejorar la práctica deportiva y dar visibilidad a todas las mujeres que lo practican y quieren participar y que nos sirvan de referentes. En este Congreso se dio visibilidad a la presencia de las mujeres en los deportes de montaña donde se analizó la participación femenina en las federaciones de montaña. Todo esto para poder llegar a promocionar el montañismo en condiciones de igualdad e impulsar una mayor presencia de las mujeres.





Tuvimos un espacio donde se relacionaron profesionales, deportistas y amantes de los deportes de montaña en el cual se realizaron Conferencias, Mesas redondas, Exposiciones y un intercambio de experiencias y de conocimientos. Mi nombre es Raquel García González, pertenezco a FEDME joven y como ya hemos explicado FEDME joven ya está empezando a participar en diferentes áreas de la FEDME, en este caso el día 3, 4 y 5 de marzo, asistí junto a mi compañera Carmen López Macías al II Congreso Mujer y Montaña , en el que desde mi experiencia fue magnífico poder asistir a este congreso de igualdad donde pude conocer diferentes opiniones de gente adulta sobre la igualdad en montaña , donde contaron experiencias que habían tenido mujeres respecto a la situación que se daba hace años y ahora en la montaña . Tuve la oportunidad de poder conocer a magníficas mujeres que con su valentía y ganas de triunfar y disfrutar de estos deportes tuvieron el valor de resaltar en el mundo de la montaña. Gracias a todas ellas y a todas las que seguimos a pesar de comentarios pasados se ve cómo a día de hoy hay mayor igualdad en el montañismo y la mujer ya tiene un sitio en la montaña de manera en la que vemos que puede triunfar en estos deportes.



En este congreso pudimos dar opiniones de distintas generaciones de mujeres donde se veía perfectamente la diferencia que había antes y que hay ahora, y que, aunque ya se vea más igualdad seguimos tanto las adultas como las jóvenes impulsando a que la mujer siga triunfando en los deportes de montaña. Yo, Carmen López Macías, pertenezco a FEDME joven y participé en el II Congreso Mujer y Montaña anteriormente mencionado por Raquel. Desde mi punto de vista, fue un congreso necesario, muy necesario, tanto para mujeres deportistas, para mujeres que se están iniciando en el deporte de montaña y para hombres. Para las mujeres que practicamos deportes de montaña fue una experiencia inolvidable ya que pudimos vernos unidas, luchando por el mismo objetivo, el cual sería interesante comentar algo de él. No muchos años atrás la figura femenina ha estado completamente abolida en el ámbito deportivo, con la típica excusa de que nosotras no tenemos la misma habilidad o fuerza para practicar deporte. Año tras año la mujer ha ido ocupando mayor sitio en el deporte de montaña, llegando a conseguir estar casi al mismo nivel que la figura masculina. Aún queda por luchar, y lo haremos todas unidas. Para mí, una mujer joven, ha sido gratificante tener la oportunidad de intercambiar ideas con mujeres que llevan luchando por una igualdad desde que tenían mi edad, y a día de hoy, continúan con esa perseverancia. Por eso mismo, los miembros de FEDME joven prometemos seguir el camino de estas mujeres, agradeciendo su trabajo y valentía, escuchando sus consejos y uniéndonos a ellas para llegar a la cima de la igualdad en el deporte de montaña.



Además, los días ... y ... de mayo se ha celebrado en Cuenca la SEMAM (...) Esta ha sido la primera participación de una corresponsal en el área de salud de la FEDME. En ella se trataron temas como las expediciones de montaña de personas con ELA o un estudio de accidentes en barrancos, pero nuestra corresponsal trató el tema de enseñar primeros auxilios a los jóvenes. Yo soy Luna Sánchez, y cuando me propusieron la idea estaba muy nerviosa, y esta tensión se agravó por la mañana antes de dar mi ponencia. Yo estaba muy nerviosa, pero en cuanto comencé a hablar delante de todos esos médicos, me relajé e hice la presentación como la tenía planeada. Mi tema no era muy complejo, pero yo creo que a los adultos si entendieron el mensaje que yo pretendía transmitirles: los jóvenes también podemos ser claves para salvar y ayudar a los demás. Yo creo que tanto mi participación en la SEMAM como la de mis compañeras Carmen y Raquel en el II Congreso Internacional de Mujer y Montaña ha supuesto un punto de inflexión para FEDME joven, para nosotras y para la FEDME porque hemos empezado a dar visibilidad a todos los jóvenes en distintas áreas aportando nuevas ideas y proyectos que nos benefician a todos.

Carmen, Raquel y Luna



EL DEPORTE QUE TRANSFORMA

En la última semana de marzo tuvo lugar el Congreso "Deporte que Transforma", en la Feria de Muestras de Valladolid, organizado por el Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil, la Fundación Eusebio Sacristán y la Fundación Deporte Joven del CSD.

Dos de nuestros responsables juveniles del área de FEDME Joven, Paula y Adrián Lucio Paniagua, acudieron en representación del área más juvenil de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada.

En el Congreso se debatió sobre la agenda 2030, un plan de acción a favor de las personas, del planeta y de la prosperidad, firmado por 139 países, en el que se establecen 17 objetivos compuestos por 169 medidas para conseguirlos.

Se estudiaron las relaciones de dos de estos fines: la buena salud y bienestar, y la igualdad de género, con el deporte, y las consecuencias negativas de una sociedad sedentaria desde un punto de vista, no solo social, sino también económico, estudiando el coste del tratamiento de las personas que podrían haber evitado la enfermedad con actividad física.

Desde FEDME Joven se lleva apostando por el valor de los jóvenes, y de su integración en el deporte y en los órganos de acción de la propia federación. Las áreas de Mujer y montaña, Salud, Seguridad y medio ambiente son algunas de las que ya cuentan con la colaboración de nuestros jóvenes corresponsales juveniles. Todo un orgullo y un valor el contar con jóvenes comprometidos y con muchas ganas de aprender y aportar su granito de arena a los deportes de montaña.

Paula



**Dia Nacional de la
Seguridad
FEDME**

GARMIN®



V DÍA NACIONAL DE LA SEGURIDAD EN MONTAÑA



Con objetivo de celebrar el V Día Nacional de la Seguridad en Montaña se llevaron a cabo una serie de actividades y conferencias en Palencia (Castilla y León) a la que, entre otra mucha gente, tuvimos el placer de asistir algunos de los corresponsables juveniles de la FEDME.

Soy Adrián Lucio, uno de ellos, pero también el responsable de la seguridad de FEDME joven. Mi objetivo allí era, a parte de aprender y disfrutar del fin de semana, transmitir al resto de los jóvenes todo lo que vimos esos días.

El fin de semana comenzó con una conferencia en el Complejo Juvenil Castilla, el viernes 9 de junio, en la que se trataron varios temas relacionados con los accidentes de montaña y el análisis de sus múltiples causas posibles. También, al empezar, nos hicieron un breve resumen sobre lo que trataría el fin de semana y su programa. Para despedir el primer día participamos en un pincho delicioso en un bar de la zona.



Los corresponsales nos alojamos en el Albergue Juvenil donde, durante todo el fin de semana nos trataron fenomenal y, entre todos, aprovechamos para preparar futuros proyectos, entre los que se encuentra la 2ª edición del Campamento de Corresponsales juveniles FEDME. El sábado, los asistentes nos repartimos en varios grupos que se dedicaron a distintas actividades durante toda la mañana entre las que se encontraban barranquismo, vía ferrata, escalada y senderismo, en esta última se llevó a cabo un simulacro de rescate con el helicóptero de Castilla y León del 112. El objetivo de estas actividades era aprender a practicar estos deportes con el menor riesgo posible y de una forma concienciada.

El simulacro comenzó con una ruta de senderismo normal donde, antes de comenzar, aprendimos que siempre hay que ir bien equipado, aunque solo sea un paseo por el campo. En una parte del camino nos encontrábamos con una mujer desesperada por encontrar ayuda para su marido quien, mientras realizaba una ruta en familia, había sufrido una caída que le provocó la fractura abierta de su pierna. Rápidamente, mis compañeros que participaban en la actividad y ya conocían qué hacer en este tipo de situaciones, analizaron durante algunos segundos la zona y llamaron al 112. Tras esta llamada, no se separaron ni un segundo del herido, cuidando también de que sus propios compañeros no estuvieran en peligro. El helicóptero llegó lo más rápido posible, evacuando así al herido sin ninguna complicación. Finalmente, los participantes tuvieron la gran oportunidad de ver el helicóptero de cerca y escuchar, tanto al piloto como a los rescatadores hablar y resolver todas sus dudas.





Ese mismo día por la tarde hicimos una interesante visita al camión del programa de autoprotección de Castilla y León, en el que estuvimos jugando a un trivia sobre qué hacer en caso de sufrir un accidente, los tipos de accidentes, las causas que los originan... Más tarde tuvo lugar una charla sobre la hipotermia en la que se habló sobre cómo identificar sus síntomas, cómo evitar que empeoren y, por supuesto, cómo prevenirla. Después de esto, aprovechando de nuevo nuestros conocimientos en primeros auxilios, los corresponsales ayudamos a hacer una demostración sobre cómo envolver a alguien que se ha mojado con una manta térmica para evitar que pierda calor mientras continúa con la actividad, cómo hacer un punto caliente y también realizamos un burrito de hipotermia al que añadimos una camilla para poder transportar al accidentado en caso de necesidad. El domingo por la mañana, mientras algunos adultos participaban en el Curso de Prevención de Riesgos en la Montaña, los corresponsales tuvimos La Roca para nosotros y aprovechamos para practicar el descenso por la sima y hacer psicoblock. Tuvimos la suerte de que el tiempo fue muy bueno y pudimos hacer todo lo que habíamos planeado. Por la tarde tuvimos que volver a nuestras respectivas casas. En resumen, ha sido un fin de semana fantástico en el que nos hemos divertido mucho y que hemos podido aprovechar para aprender sobre la seguridad en un entorno que todos los montañeros disfrutamos pero que puede ser peligroso si no se hacen bien las cosas.

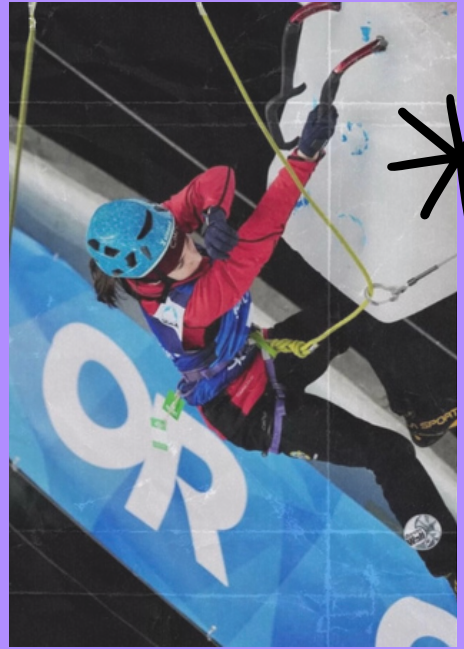
Adrian



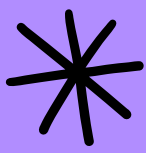
MEDIO NATURAL NUESTRO CAMPO DE JUEGO

¡JUEGA EN FEDME!

Programa juvenil FEDME
Email: menores@fedme.es



APRENDE, SUEÑA Y DISFRUTA... DEPORTE JUVENIL



¡NUESTROS DEPORTES!

Escalada en Hielo Jorge Veiga Rodríguez

Antes de nada, me presento; soy Jorge Veiga Rodríguez, tengo 17 años y soy de Hervás (Extremadura), pero actualmente resido en el centro de tecnificación deportiva de Cáceres. También soy el primer campeón del mundo de escalada en hielo o dry tooling aunque bueno, según avance os iré contando todo. Yo comencé a escalar con unos 8 años, pues a mí me gustaba mucho la montaña y en una ruta que hice con mi padre, por casualidad, me encontré con el presidente de la federación de escalada de Extremadura, el cual me recomendó empezar ya que me vio con mucha motivación. Así fue como empecé y, seguidamente, ese mismo año, conseguí el 2^o Puesto en el Campeonato de Extremadura. Así estuve todos estos años, entrenando muy motivado para la escalada deportiva, aunque sin mis padres no habría sido posible, pues me tenían que bajar hasta Plasencia, que en total era una hora de viaje 4 días a la semana, que luego fueron siendo más según avanzaba. Hace unos 2 años y medio, en un entreno normal, surgió la idea de presentarnos al selectivo nacional de escalada en hielo. Nuestro entrenador, Javier Cano, nos lo comentó a un grupo de chicos y a mí, a lo que le respondimos que sí. Estábamos asustados ya que nunca lo habíamos probado, así que, unos meses antes, Javi nos montó un muro en el cual empezar a probar puesto que él era el único que tenía experiencia con este deporte bastante similar a la escalada deportiva.

En este deporte, al igual que en la escalada deportiva en dificultad, el que más alto suba es el que gana. La diferencia es que aquí se trata de subir con unos piolets (una especie de ganchos que se llevan en las manos) y con unas botas con unas puntas afiladas en ellas. Se trata de subir clavando los pies en la pared y usando los piolets para poder agarrarse de las presas. Las paredes se componen de partes de madera y partes de hielo, siendo así las partes de hielo las más fáciles y la de madera la más compleja.



S

Después de esto, sigo con el preselectivo. Javi, muy motivado, nos montó en el Cereza Wall una pared pequeña para entrenar y de ahí empezó todo. Llegamos al selectivo muy contentos y motivados, después de todo, entramos unos pocos del grupo. Entrenamos donde pudimos hasta que decidimos reunir dinero, ganas y trabajo para montar un pequeño panel en el rocódromo. Ese mismo año, nos metimos casi todos en finales del campeonato del mundo en Suiza. Más tarde llegó mi primer podio, consiguiendo quedar tercero en el campeonato de Europa en Finlandia. Este año conseguí muy buenos resultados en casi todas las copas del Mundo absolutas y copas de Europa. Y, finalmente, se cumplió el objetivo de ir al campeonato del mundo en Finlandia. Llegamos y no todo iba a ser perfecto, iba con muchas expectativas puesto que obtuve muy buenos resultados en las anteriores competiciones. Llegamos a la ciudad donde se encontraba la prueba (Oulu, al norte de Finlandia cerca de la Ponia) pero nuestras maletas seguían en España. Pedimos ayuda a los demás competidores y, muy amablemente, nos lo prestaron, pero claro, sin nuestro material y con una temperatura de unos -22° , la clasificatoria no se dio tan bien como esperábamos, clasificando aun así 3° . Al día siguiente nos llegó todo y el material y con eso no tuvimos excusa, fuimos con todo. Al terminar la vía bajé muy frustrado puesto que me quedé muy cerca de conseguir hacer uno de los pasos más duros, sabiendo que lo podía haber hecho mucho mejor. Al bajar me felicitaron mis compañeros ya que iba 1° en esos momentos. Finalmente, conseguí el gran sueño, campeón del mundo en un país como ese. Ahora queda seguir entrenando y mantenerlo. Agradecer a mi familia, compañeros de equipo y, sobre todo, a mis entrenadores de las 2 modalidades

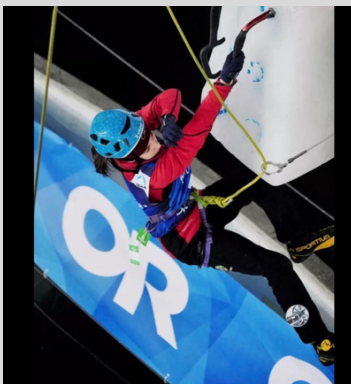


¡NUESTROS DEPORTES!

Dry tooling Maite Vila López


Todo empezó un día que fui a las JUDEX (Juegos Deportivos Extremeños), donde participaba mi hermana mayor. Este deporte, la escalada, me gustó y lo empecé a practicar con 5 años en el polideportivo de mi pueblo, me federaron con el club deportivo Jerte. Iba todos los martes y jueves y, al cabo de unos años, me presenté a mis primeros JUDEX, en los cuales quedé en muy buena posición. Juanjo (técnico de detección de talentos de la FEXME) se acercó y me dijo que si quería entrenar con él y meterme en el grupo; en este grupo hacían muchas salidas a distintos sitios de roca y también concentraciones. A los 7 años decidí bajar a entrenar al rocódromo de Plasencia (Cereza Wall) el cual estaba a 45 min de mi pueblo (Jerte). Fue gracias a mis padres, por todo el esfuerzo que hicieron para que yo estuviera feliz y pudiese hacer lo que más me gustaba. Yo empecé a entrenar con Rubén, uno de mis primeros entrenadores que me han acompañado desde el primer momento, al igual que Juanjo. Al cabo de los años en las competiciones extremeñas iba consiguiendo mejores resultados.

Con 11-12 años entré en tecnificación dirigido por Javi Cano, todo esto me cambió la vida. Participé por primera vez en la Copa de España de Escalada lo cual me animó más en este deporte, y también a seguir entrenando y compitiendo a nivel autonómico y nacional. Después, en 2021 Javi nos animó a practicar un nuevo deporte llamado "Dry tooling" o "escalada en hielo" y surgió la idea de presentarnos al selectivo nacional. Unos meses antes Javi montó un muro que pagamos entre todos para poder disfrutar de él. Este deporte, al igual que la escalada deportiva, consiste en llegar lo más alto posible sobre la ruta, la diferencia es que en este deporte se trata de subir con una especie de ganchos llamados "piolets" y con unas botas con puntas afiladas. Las paredes de las vías se componen de unas tablas de madera y partes de hielo (en forma de cubo con agujeros).



Seguido de todo esto, los entrenos, el selectivo... nos cogieron en la selección española. Después de varios meses preparándonos, llegó nuestra primera competición, que tuvo lugar en Saas Fee (Suiza). Mi participación en las clasificatorias fue muy buena y pude clasificarme para la final con una 7ª posición. Por fin llegó el día de la final, me tocaba salir la segunda e hice mi participación acabando con muy buenas sensaciones y super orgullosa de mí. Lo que no sabía y mucho menos me esperaba, fue cuando estábamos viendo las finales de las otras chicas y me dijeron que había quedado 2ª posición. ¡2ª en el Campeonato del Mundo en U16! Tras esta competición se acercaba el Campeonato de Europa, en Oulu (Finlandia), en el cual pasé a la final y terminé con una cuarta posición. Llegamos a 2023, para participar en mi 2º Campeonato del Mundo, esta competición fue un poco desesperante al saber que nuestras maletas no llegaron a tiempo para la competición, ya que se habían perdido. Tuvimos que contactar con distintos competidores y, con su buena voluntad, nos dejaron su material, ropa (hacia una temperatura de -20°C) y todo lo necesario para poder competir. Comenzó la competición y llegaba la hora de las clasificatorias en la que hice las 2 rutas colocándome en una 1ª posición, empatada con 2 chicas finlandesas. En la final conseguí un 3º puesto tras no haber podido completar la ruta. Ahora toca prepararse para la siguiente temporada





¿CÓMO AFECTA EL CAMBIO CLIMÁTICO A LOS DEPORTES POR MONTAÑA?

El cambio climático, un problema que ha surgido en las últimas décadas y que está poniendo en jaque al planeta entero (refiriéndose éste al cuerpo astral y no a sus habitantes) debido a sus efectos en la biosfera en especial. Y sí, como se pueden imaginar, este fenómeno global afecta también a la práctica de deportes en el medio natural. Pero ¿cómo?

El cambio climático hace referencia al aumento genérico de la temperatura media global. Esta alteración se debe a la destrucción de la capa de ozono y la acumulación de gases de efecto invernadero, todo ello provocado por la contaminación humana.

Esto afecta de diversas formas a la realización de deportes de montaña. Ahora se especificará cómo.


Este cambio térmico puede a su vez aumentar o disminuir la probabilidad y cantidad de lluvia. Esto puede alterar a la hora de planificar una práctica deportiva; ya sea en el horario, lugar, distancia a recorrer, material necesario... Esto también se puede ver afectado por la temperatura en sí, por ejemplo si hace más calor.

A su vez, puede incrementar la posibilidad de incendio o sequía.

Para nada menos importante, este cambio puede provocar alteraciones y anomalías en las nieves de las montañas: en su integridad, textura, fragilidad... ¿Qué riesgos conlleva? Posibles avalanchas y otros accidentes debidos a la estabilidad de la nieve según la percepción del ojo. (¡¡PUEDE ENGAÑAR A CUALQUIERA, ASÍ QUE NO TE CONFÍES!!)

Hasta ahora hemos estado hablando de cómo afecta al entorno. Pero ¿cómo nos afecta a nosotros? Pues un incremento de la temperatura puede provocarnos una hipertermia. A esto se le suma los daños que nos pueden causar las alteraciones externas ya mencionadas.

Así que sí, el cambio climático afecta a los deportes de montaña. Los cambios por ahora no son excesivamente significativos, pero a la larga podría poner en riesgo la práctica segura de estas modalidades.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE





CORRESPONSALES JUVENILES FEDME

Si tienes alguna sugerencia y quieres opinar para mejorar la FEDME puedes escribirnos a menores@fedme.es (Solo personas jóvenes y con ganas de colaborar)

PROTECCIÓN Y SEGURIDAD EN ACTIVIDADES CON MENORES

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

El pasado año se aprobó la Ley Orgánica 8/2021 que trata sobre la protección de la infancia frente a la violencia, en ella se insta, entre otras entidades, a las federaciones deportivas a disponer de recursos, protocolos e instrucciones para garantizar la defensa de los niños, niñas y adolescentes que participen de las actividades deportivas, tanto en la parte del día a día deportivo como en la convivencia de los deportistas más implicados en la vida federativa.

La FEDME, en ese momento, creó la figura de Delegado/a de protección de infancia y adolescentes con el objetivo de generar protocolos de detección de situaciones de violencia hacia los jóvenes.

El principal objetivo es garantizar la seguridad de los menores dentro de las actividades deportivas, ya sea en su ámbito más social como en la parte deportiva.

2022 es el Año Europeo de la Juventud, por lo que desde la FEDME se han promovido diferentes actividades y acciones que sirvan para potenciar los deportes de montaña entre los jóvenes y, cómo no, para que estas sean seguras.

La publicación de una unidad didáctica de seguridad, la Jornada científica sobre seguridad y responsabilidad en las actividades extraescolares, el plan de Verano Joven y las formaciones específicas a nuestros menores son, tan solo, algunas de las acciones que ya se ha puesto en marcha.

Centrándonos en la parte de protección integral, dentro de las causas de existencia de violencia hacia menores en las actividades deportivas, podemos encontrar diversas tipificaciones:

- Exposición de datos de menores de forma pública sin autorización.
- Tratamiento incorrecto de imágenes.
- Discriminación por diversos factores.
- Excesos de competitividad.
- Ausencia de garantías de seguridad en las actividades con menores o, lo que es lo mismo, presencia de riesgos innecesarios a los jóvenes por una falta de previsión y planificación.

Es en este último punto donde nos centramos para poder entender mejor lo que significa preparar una actividad deportiva de montaña con presencia de menores entre sus participantes.

El primer aspecto que debemos tener en cuenta es la propia organización de la actividad, su planificación y el objetivo principal de la misma. Hay que darse cuenta de que una actividad con menores no tiene por qué ser igual que si la realizamos solo con personas adultas, a pesar de que tanto técnicamente como físicamente en muchos de los casos los participantes menores de edad se encuentren en mejor disposición que los adultos.

En los estudios de siniestralidad y accidentes se observa que la mayoría de los accidentes ocurridos con menores dentro de las actividades de montaña se deben en su origen a una mala decisión inicial y a una incorrecta planificación de la propia actividad.

La responsabilidad de los adultos en la actividad recae no solo en el sentido de sus propias acciones, sino en la de los menores que acuden a la actividad.

A continuación, exponemos algunos de los aspectos analizados:

- Nivel físico: es difícil calcular la capacidad física de los menores que tengamos, deberemos preparar la actividad en base a este desconocimiento, con puntos de evacuación o anulación donde podamos recortar la actividad sin problemas y siempre atendiendo a la evolución de los participantes conforme avance la jornada. Realizar actividades entretenidas en la que los participantes puedan interactuar ayuda a mantener la constancia en la actividad.

- Nivel Técnico: hay que adaptar las actividades al nivel técnico de los participantes. En presencia de menores este aspecto se acentúa ya que hay que tener siempre presente la experiencia previa de los mismos y la percepción del riesgo que se tiene a esas edades. También es importante la experiencia y capacidad de guiar de los adultos responsables de la actividad.

- Objetivo de la actividad: en muchas ocasiones el objetivo de la actividad se decide por unanimidad de los adultos responsables y este puede no coincidir con el de los participantes menores, lo cual puede generar situaciones comprometidas que debemos solventar.

Esta elección del objetivo pensando en nuestra actividad puede hacer que no sea un buen objetivo, ya que tendremos que pensar en el conjunto del grupo para la actividad.

- Material adecuado: la mayoría de las veces se aprecia un material inadecuado o escaso en las actividades de montaña con menores. El estar incoándose en este tipo de actividades, o no disponer de él debido a la evolución rápida en el tallaje son algunas de las causas. Hay que recordar, siempre, que la actividad debe de estar planificada teniendo en cuenta estos aspectos.

- Aspectos meteorológicos: el ambiente de temperatura o las inclemencias meteorológicas no nos afecta por igual y en edades tempranas las altas o bajas temperaturas es algo que debemos de vigilar y controlar.

- Toma de decisiones: por último, debemos tener en cuenta que los sesgos presentes a la hora de tomar decisiones adquieren una importancia mayor en presencia de menores en las actividades, este hecho puede condicionar la actividad y el transcurso de la misma.

Debemos tener en cuenta que el realizar actividades de montaña requiere de una planificación previa teniendo en cuenta numerosos factores. Uno de los factores que más puede condicionar dicha planificación y el desarrollo de esta es la presencia de menores en el grupo tanto si es una actividad organizada para este colectivo en su totalidad como si es compartida junto con personas adultas.

La responsabilidad añadida de tener al cargo menores de edad hace que tengamos que reforzar los esfuerzos para disponer de una correcta planificación de la actividad y haber tenido en cuenta los factores propios de la edad de nuestros participantes.

Alberto Sánchez

Delegado de protección de menores
Responsable FEDME JOVEN

VERANO JOVEN 2023

En 2023 el verano lo reservamos para la juventud. "Verano Joven" que cuenta con la colaboración de varias entidades, pero este hecho no significa que las personas adultas pierdan su opción de participar en actividades FEDME no competitivas, sino que esta opción se ve también reforzada.

Gracias a la colaboración de varias Federaciones Autonómicas y de diversos clubes de montaña, para este verano se presentan varios campamentos con la categoría de Campamento Nacional que podrán ser disfrutados por las niñas y niños con licencia FEDME que lo deseen.

Desde la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) creemos en los beneficios de las actividades en la naturaleza entre los menores, y lo positivo de las actividades estivales en este medio para potenciar los valores del montañismo entre los niños y niñas. La FEDME ha planteado, desde la sección de FEDMEJoven, un modelo de homologación de campamentos nacionales que velará por la calidad y los objetivos de los mismos. La FEDME desde sus áreas de @FEDMEJoven organiza de forma directa dos actividades para este verano:

Para este año 2023 las actividades juveniles, organizadas por las Federaciones Autonómicas con sello FEDME, incrementan el número de plazas pero mantienen la ilusión y el buen trabajo realizado en 2022.

El programa "Verano Joven" ha dado comienzo, al igual que lo hizo el año pasado, con el campamento organizado por de la Federación de deportes de montaña, escalada y senderismo de Castilla y León, FDMESCYL.

Este ha sido el comienzo de las actividades, a continuación, se exponen las que ya cuentan con fechas de realización y procesos de inscripción.





CAMPAMENTO JUVENIL DE MONTAÑA. Béjar, Salamanca. FDMESCYL

Niñas y niños de entre 8 y 16 años. 40 plazas

Fecha: 29 de abril al 1 de mayo

CAMPAMENTO NACIONAL INFANTIL de MONTAÑA. CERULLEDA 2023 ALANDRINA-FEMPA.

Niñas y Niños de entre 8 y 13 años y 20 plazas por turno.

Fechas. 1º turno. 3 a 14 de julio

2º turno. 17 a 28 de julio

3º turno. 31 de julio a 11 de agosto

TRAVESIA COORDILLERA CANTABRICA: FEMPA.

Jóvenes de 14 a 17 años con licencia federativa del año en curso.

Fechas: Lleitariegos – San Isidro: 4 al 16 de julio

San Isidro – Alto Campoo: 17 al 29 de julio

TRAVESÍA INTEGRAL JUVENIL SIERRA NEVADA: FADMES.

Jóvenes montañeros y montañeras de entre 14 y 17 años.

Fechas: 25 de junio al 1 de julio

CAMPUS JUVENIL MONTAÑISMO JAVALAMBRE-TERUEL: FEMECV.

Niños y niñas de 14 a 17 años

Fechas: del 24 al 30 de junio.

CAMPUS JUVENIL DE ESCALADA, LA COSTERA-VALENCIA: FEMECV.

Niños y niñas de 9 a 14 años.

Fechas: del 1 al 7 de julio

CAMPAMENTO DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE MONTAÑA EN EDAD ESCOLAR: FEDME-FADMES en Escuela de Montaña de Cazorla (Jaén).

Fechas: 22 al 29 de julio

CAMPAMENTO CORRESPONSALES JUVENILES FEDME: Jornadas de formación y liderazgo para correspondientes juveniles FEDME y portavoces de FFAA Jóvenes entre 14 y 16 años.

Fechas: Del 8 al 15 de agosto en Béjar (Salamanca)

CAMPAMENTOS INTERNACIONALES UIAA. (UIAA). Información en campamentofedme@fedme.es

Se irá ampliando el listado de actividades según se vayan cerrando propuestas y fechas. Para cualquier duda escribirnos a campamentofedme@fedme.es o en instagram @fedmejuven



Te animas!



CAMINITO DEL REY



LA FORMACIÓN JUVENIL DE LA ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

El verano de 2022 supuso un nuevo punto de partida para la formación de los y las jóvenes de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, pues, por primera vez, se llevó a cabo una formación destinada a los/as más pequeños/as de la casa. Con motivo del proyecto Verano Joven que se ha llevado a cabo durante los meses de julio y agosto de 2022, la Escuela Española de Alta Montaña ha querido colaborar en el proyecto, organizando dos formaciones pensadas para los y las participantes del Programa de Corresponsales Juveniles.

Las dos formaciones desarrolladas han estado relacionadas con la iniciación a los deportes de montaña y a la seguridad en materia de primeros auxilios en el medio natural.

El curso de Iniciación al Montañismo Juvenil estuvo compuesto por una carga de veinte horas con una duración de cinco días, se llevó a cabo en el Parque Nacional de Picos de Europa y participaron 21 jóvenes de diferentes partes del territorio español. Durante el curso se vieron aspectos relacionados con la iniciación a la práctica de deportes de montaña. Se formó a los y las participantes en materia de organización y planificación de una actividad de montaña, en material específico y adecuado a cada actividad, en orientación y cartografía, en seguridad, prevención y toma de decisiones y en situaciones de emergencia y fortuna.



CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS EN EL MEDIO NATURAL PARA JÓVENES

El curso de Primeros Auxilios en el Medio Natural para Jóvenes se realizó en el pueblo de Cabañes (Cantabria) y tuvo una duración de 15 horas distribuidas durante dos días. Durante la formación se les enseñó a los y las participantes, de forma práctica, a valorar la escena del accidente, a cómo realizar una primera intervención y la evaluación primaria junto con un soporte vital, a qué medios y formas existen para avisar de una emergencia, a realizar movilizaciones e inmovilizaciones a las víctimas, a cómo actuar frente a hemorragias y a detectar los peligros ambientales que existen al realizar una actividad en el medio natural. Conclusiones Tras la realización de estas dos primeras formaciones, la conclusión que hemos podido sacar es que, como sabemos, los y las más jóvenes de la Federación son el futuro, y vienen repletos de ganas e ilusión por formarse y ampliar sus conocimientos en materia de deportes de montaña. Por lo que, quizá, este verano haya sido un buen punto de partida para continuar este proyecto tan bonito en el que involucrar a los más pequeños, pues han demostrado estar a la altura y superar las expectativas.

Laura Martin



ATENCIÓN

ALTAS TEMPERATURAS

Recomendaciones ante episodios de altas temperaturas:

- Presta atención a los avisos meteorológicos y las alertas de cada lugar
- Duplica la cantidad de líquido a transportar. No des por hecho que puedas cargar agua por el camino
- Vigila el estado físico, no hagas sobre esfuerzos y descansa las veces que sean necesarias
- Madruga. Adelanta las horas de actividad y regresa antes.
- Planifica la actividad con paradas en zonas frescas y a la sombra
- Ten previsto un PLAN B
- CUIDADO CON EL RIESGO DE INCENDIO FORESTAL

73º CAMPAMENTO
FEDME AGOSTO
SALARDÚ - VAL D'ARAN

Agradecemos a todas las personas que nos han cedido material fotográfico para ilustrar este primer número de Huellas:

- **David Molero López-Barajas**
- **Juanma Jiménez Sánchez**
- **Alberto Sánchez Hernández**
- **Laura Martín Talavera**
- **Virginia Gómez Barrios**
- **Adrian Lucio**
- **Maite Vila**
- **Jorge Veiga**
- **FEDME**
- **Garmin**

**TU FORMA
DE VIDA.**

ESPAÑOL PASIÓN



