

FEDME

JOVEN



HUELLAS

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

Número 3

Diciembre

2023

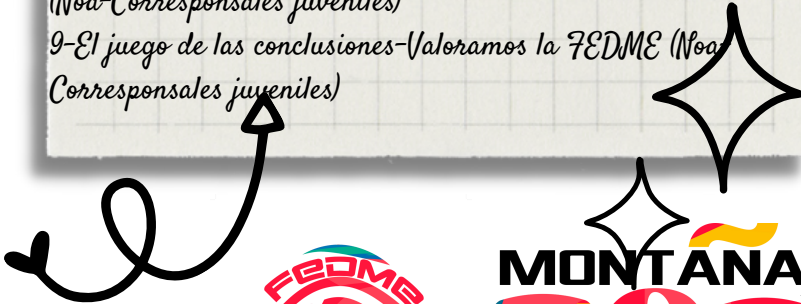
CÓDIGO DE REGISTRO SAFE CREATIVE
TÍTULO: REVISTA HUELLAS, NÚMERO 3
FECHA DE REGISTRO: 30-NOV-2023 17:56UTC
IDENTIFICADOR: 2311306263951



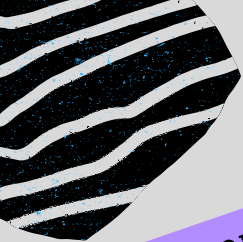
Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



HUELLAS

- 1- Fedme Joven
 - 2- El futuro está en los jóvenes (Corresponsales juveniles)
 - 3- Pequeños escaladores, grandes desafíos: la importancia del trabajo en la escalada desde la infancia (Adrian y Paula)
 - 4- Campamento de iniciación a los deportes de montaña (Edad Escolar)
 - 5- Sesenta y nueve medallas internacionales para nuestras selecciones en el verano 2023 (Noticias FEDME)
 - 6- Fichas prácticas sobre primeros auxilios (Luna y Raquel)
 - 7- Mi primer verano de responsable (Jara)
 - 8- Estudio de visitantes Laguna Grande- Sierra de Gredos (Noa-Corresponsales juveniles)
 - 9- El juego de las conclusiones-Valoramos la FEDME (Noa-Corresponsales juveniles)
- 

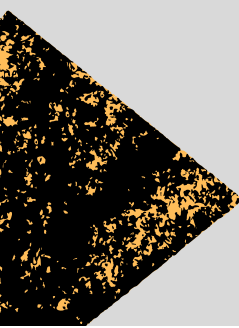




la paciencia es la virtud que aporta
seguridad y eficiencia a nuestras
acciones



**ENTRA EN
ACCIÓN**



FEDME JOVEN

Ya a pasado un año desde que vimos y leímos el primer número de Huellas. La revista Juvenil de la FEDME en la que de forma semestral mostramos al mundo de la montaña las actividades y los trabajos desarrollados por el grupo juvenil de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

En este segundo trimestre aún seguimos recordando las vivencias tenidas en las actividades estivales, campamentos infantiles y juveniles más las acciones formativas junto al encuentro anual de "Corresponsales juveniles" son las actividades que ocuparon nuestro verano, pero eso si, sin olvidarnos de todos los éxitos deportivos logrados por nuestras selecciones juveniles a nivel internacional o por las competiciones celebradas en las que menores y jóvenes de todo el territorio han podido participar y demostrar su valía como deportistas.

En este semestre se han celebrado los campeonatos de selecciones autonómicas en Edad Escolar de Carreras por Montaña, Escalada y de Marcha Nórdica. Todo un éxito de organización y de participación de selecciones por lo que aprovechamos para agradecerlos a todos y a todas el trabajo y esfuerzo.

Nuestros deportistas jóvenes internacionales también han cosechado importantes éxitos durante este tiempo algunos de ellos premiados por sus éxitos durante este año. Nos hemos consolidado como potencias mundiales en el deporte juvenil tanto de la Escalada como de Carreras por montaña sin olvidarnos de los logros en los deportes invernales como el esquí de montaña y la Escalada en hielo que ya comentamos en el número 2 de Huellas. ¡Enhorabuena!



FEDME JOVEN

Seguimos adelante con el programa de corresponsales juveniles FEDME, ampliando este año la participación y presencia de jóvenes de más territorios y consolidando la metodología creada en 2022. Poco a poco la visión y opinión de los jóvenes van encontrando su camino dentro de la propia Federación, prueba de ello es la participación de este grupo en diversos comités de la federación nacional y dentro de sus propias federaciones autonómicas.

Gracias a Universo Mujer hemos podido realizar, este verano, una formación dentro del encuentro de corresponsales, dedicada a establecer las pautas para un crecimiento en igualdad entre los chicos y chicas del programa. Acciones formativas en igualdad de género, deporte inclusivo y adaptado y el conocer el legado en la montaña de nuestros mayores han sido algunos de los conocimientos adquiridos.

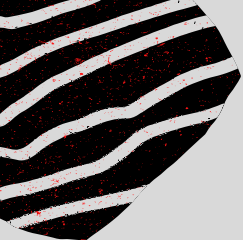
Por último, destacar la participación activa de las federaciones autonómicas en la organización de actividades y campus juveniles en este verano. Seis han sido las acciones organizadas dentro del programa de Verano Joven. Acciones territoriales que se suman al Campamento de iniciación en los deportes de montaña y al encuentro juvenil.

Desde aquí, una vez más, agradeceremos a todas y a todos los que integráis este gran universo de FEDME JOVEN por el esfuerzo y dedicación y sobre todo por la ILUSIÓN compartida.

Gracias de corazón



Alberto Sánchez
FEDME JOVEN



FEDME JOVEN

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



EL FUTURO ESTÁ EN LOS JÓVENES


2º ENCUENTRO CORRESPONSALES JUVENILES FEDME

El encuentro de corresponsales juveniles ha tenido lugar del 8 al 15 de agosto en Béjar, Salamanca, donde se han dado cita 30 jóvenes deportistas de diferentes puntos de España para conocer más sobre FEDME y ser los abanderados de ésta en sus federaciones autonómicas. Este encuentro de formación es el colofón de los trabajos realizados durante el año en el el Área de Infancia y Juventud. Proyecto que pretende dar voz y sobre todo un papel relevante a los chicos y chicas de nuestra federación.

Final y comienzo de una nueva temporada con nuevas incorporaciones y con jóvenes con muchas, muchas ganas de trabajar y de luchar para que nuestros deportes de montaña lleguen a lo más alto.

Nueve han sido las federaciones autonómicas que de una u otra forma han estado representadas: Galicia, Asturias, Cantabria, Logroño, Baleares, Canarias, Castilla la Mancha, Castilla y León y Extremadura; 15 chicas y 15 chicos voluntarios que han aportado ideas, dado su opinión y trabajado por una federación para tod@s, incluida la juventud.






Este año el lugar elegido para celebrar esta II edición ha sido Béjar, al pie del Parque Regional de Gredos, y el hilo conductor de todas las actividades ha sido «montañismo entre iguales».

De ahí que hayan podido conocer cómo guiar a personas ciegas con barra direccional, debatido sobre el papel de la mujer en el mundo de la montaña, y aprendido como respetar a nuestros mayores dentro de este entorno.

Además, pudimos visitar Candelario (Capital de municipios de montaña 2023) y dialogado con sus vecinos de cómo es la vida en este tipo de poblaciones y cómo nosotros, a través de nuestros deportes, podemos colaborar en un desarrollo sostenible de la España cada vez más vaciada.

También ha habido tiempo para conocer e introducirse en las diferentes disciplinas de las que se compone la federación. Practicando de primera mano la marcha nórdica y el descenso de barrancos, dos deportes emergentes entre la juventud. Y cómo no, practicado escalada y carreras por montaña (donde tuvimos la visita sorpresa del campeón Miguel Heras), siempre desde un punto de vista formativo.





El alpinismo y las grandes travesías también estuvieron presentes al poder recorrer los rincones más emblemáticos de la Sierra de Gredos. Donde chicos y chicas han podido compartir esfuerzo, compañerismo, alegrías, cansancio y emoción por partes iguales.

Agradecer desde aquí al equipo de responsables, todos ellos aportando trabajo, tiempo, titulaciones e ilusión de forma desinteresada para sacar adelante este proyecto. Y es que la montaña es así: <una forma de vida>.

El trabajo de corresponsales continuará durante el año, así que una vez más, gracias a todas las personas que lo hacen posible, pero sobre todo agradecer a este grupo de jóvenes que quieren luchar por su federación, por sus deportes y porque éstos den cabida a todas las personas.






PEQUEÑOS ESCALADORES, GRANDES DESAFÍOS: LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN LA ESCALADA DESDE LA INFANCIA

La escalada, un deporte que despierta pasiones y desafíos, no solo es para los más experimentados y aventureros. Cada vez se reconoce más la importancia de introducir a los más jóvenes en este fascinante mundo de rocas y alturas. Trabajar con niños en una sala de escalada no solo es una experiencia enriquecedora, sino que también ofrece innumerables beneficios para su desarrollo físico y mental.

Inculcar el amor por el deporte desde temprana edad, es clave para fomentar un estilo de vida activo y saludable. En nuestra experiencia como monitores con niños, hemos presenciado cómo estos desarrollan habilidades motoras finas, coordinación y equilibrio de manera natural mientras se enfrentan a las diferentes vías y obstáculos que la pared de escalada les presenta, es algo que, como decimos, es totalmente natural, pues niños que no han practicado este tipo de deportes nunca en el poco tiempo que están escalando, consiguen avanzar de una forma notable. Además, la escalada promueve la toma de decisiones rápida y la resolución de problemas, ya que los pequeños escaladores deben planificar sus movimientos con cuidado para superar cada desafío. Esto, se lo debemos explicar a los niños y, es ahí, donde los monitores jugamos un papel esencial en este proceso.







Los beneficios físicos son evidentes desde el principio. A diferencia de otros deportes, la escalada ofrece una variedad de movimientos que involucran diferentes grupos musculares, ayudando así al desarrollo muscular completo. Además, trabajar con el propio peso corporal mejora la resistencia y la flexibilidad de manera progresiva. La escalada también estimula el desarrollo muscular y fortalece el sistema cardiovascular de los niños, contribuyendo al mantenimiento de un cuerpo y una vida saludable.

Pero más allá de los beneficios físicos, la escalada también nutre el crecimiento emocional y mental de los niños. En la pared de escalada, aprenden a enfrentar desafíos con valentía y a superar el miedo al riesgo. La confianza en sí mismos se fortalece con cada logro, generando una sensación de autosuficiencia y logro que perdura en otras áreas de sus vidas. Cada vez que creen que no son capaces de hacer algo que finalmente consiguen, la felicidad y la emoción que genera en ellos es totalmente perceptible y satisfactoria para nosotros.

La colaboración y el trabajo en equipo también se fomentan en las sesiones de escalada. Los niños aprenden a apoyarse mutuamente, a dar aliento y a celebrar los éxitos de sus compañeros con los diferentes juegos que realizamos. Este espíritu de comunidad no solo es esencial en la escalada, sino que también se traduce en habilidades sociales valiosas para la vida cotidiana.

En nuestra opinión, trabajar con niños en una sala de escalada es una experiencia gratificante. Ver cómo cada pequeño escalador enfrenta sus miedos, mejora sus habilidades y construye una conexión única con la pared de escalada es algo que no tiene precio. La escalada no solo se trata de llegar a la cima, sino de disfrutar del viaje, aprender de los desafíos y crecer con cada intento





En resumen, la escalada con niños no es solo una actividad divertida, sino una inversión en el futuro de estos. Inculcarles el amor por la escalada desde temprana edad no solo les proporciona beneficios físicos y mentales, sino que también establece las bases para un estilo de vida activo y positivo y a nosotros, como monitores, verles alcanzar sus metas y saber que realmente hemos conseguido influir positivamente en sus vidas, nos llena de satisfacción. La escalada es más que un deporte; es una herramienta para el crecimiento integral de los más pequeños, una forma de enseñarles a superar obstáculos y a abrazar las alturas con confianza y valentía.

Paula y Adrián Lucio Paniagua



Seguridad
FEDME

GARMIN®



CAMPAMENTO DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE MONTAÑA (EDAD ESCOLAR)

.Durante los días 22 al 29 de julio se ha celebrado en la escuela de montaña de Cazorla, la II edición del campamento de iniciación a los deportes de montaña en edad escolar organizado por el Área Deporte en Edad Escolar FEDME.

Durante estos días los 40 participantes han podido iniciarse en los diferentes deportes que engloba la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. Todo ello con un hilo conductor: el respeto al medio ambiente. Y acompañados por un equipo de monitores y técnicos especializados en las diferentes disciplinas.

Marcha nórdica, escalada, senderismo, barranquismo y carreras por montaña han sido los deportes trabajados en esta edición. Siendo para muchos de los participantes la primera toma de contacto con estas disciplinas que esperamos no sea la última.

Agradecer desde FEDME Joven a todas las personas y entidades que han hecho posible el acercamiento de nuestros deportes a los más jóvenes: Federación Andaluza de Montañismo, Gobierno de Ceuta, monitores y técnicos y por supuesto al trabajo realizado por el Área de Deporte en Edad Escolar FEDME.

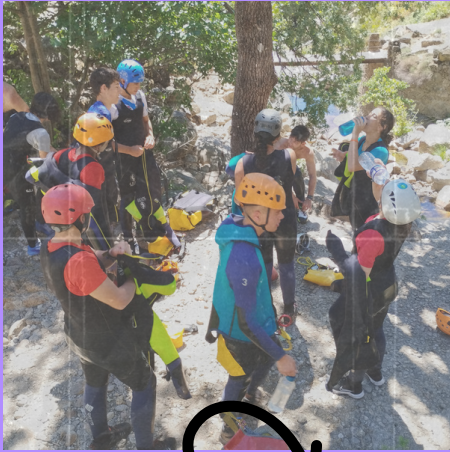


MEDIO NATURAL NUESTRO CAMPO DE JUEGO

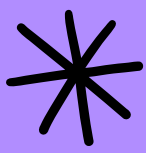
¡JUEGA EN FEDME!

Programa juvenil FEDME
Email: menores@fedme.es





APRENDE, SUEÑA Y DISFRUTA... DEPORTE JUVENIL





SESENTA Y NUEVE MEDALLAS INTERNACIONALES PARA NUESTRAS SELECCIONES EN EL VERANO 2023

justo a las puertas de arrancar el mes de septiembre, nos encontrábamos en una magnífica situación dando repaso a los títulos y medallas logradas por nuestras selecciones españolas a lo largo de los meses estivales.


La escalada abre el medallero del verano con un total de 22 metales.

La selección española juvenil de escalada sería la primera en comenzar a sumar medallas, a comienzos del mes de junio.

Entre los días 8 y 11 de junio los integrantes de la selección juvenil se desplazaron hasta la localidad alemana de Duisburg para participar en el Campeonato de Europa Juvenil de Bloque y Velocidad. Unos campeonatos en los que Iziar Martínez y Geila Macià lograban el título de Campeonas de Europa de Bloque. Una competición en la que Julia Benach sumaba un bronce para ser la tercera mejor escaladora del continente.

La cita central del verano se situaba en los Campeonatos del Mundo de Escalada, en Suiza, y en los Campeonatos del Mundo Juveniles, en Seul. Antes de ambas citas, la selección española absoluta volvía a sumar 6 medallas más en la Copa de Europa con dos oro de Leslie Romero, una plata de Carla Martínez y tres bronces de Erik Noya, Iziar Martínez y Carla Martínez.






Por su parte, el equipo juvenil sumaba 9 medallas más en las pruebas de Copa de Europa previas al Campeonato del Mundo Juvenil.

La Copa de Europa de Dificultad comenzaba en Niederwangen (Suiza) con doble medalla: oro para Geila Macià y bronce para Guillermo Peinado. Una prueba en la que se alcanzaron dos Top10 con Lau Macià (5^o) y Júlia Benach (6^a) también es finalistas.

Segunda prueba de la temporada internacional de Dificultad para nuestra selección española juvenil nos dejaba una medalla de oro de Geila Macià y un 5^o de Julia Benach, empatada con las seis primeras clasificadas y un cuarto puesto de Guillermo Peinado, muy cerca del podio.


Triplete en la Copa de Europa de Velocidad Juvenil de Imst con el que España sumaba un oro de Alberto García, plata de Alejo Bernabé y bronce del jovencísimo Yago López. La selección española juvenil de escalada sumaba tres medalla más en la modalidad de Dificultad que se suman a las ya cosechadas por el equipo en la modalidad de Velocidad. Guillermo Peinado, Iziar Martínez y Geila Macià subían al podio. Julia Benach entraba en la ronda final y logra la 6^a plaza.


Una competición internacional que la selección juvenil cerraba con podios en los Campeonatos del Mundo Juveniles, en los que Geila Macià lograba la medalla de bronce en Dificultad y Subcampeona del Mundo de Bloque. Una competición en la que Iziar Martínez lograba la medalla de Bronce en Bloque y Julia Benach rozaba el podio con un cuarto puesto. Geila Macià sumaba otra medalla más para España con otra medalla de plata en la Combinada.



Campeón del Mundo, Subcampeón del Mundo y 9 medallas para España en Paraescalada en este verano.

La ciudad Suiza de Berna acogía los Campeonatos del Mundo de Paraescalada. Una competición de la que la selección española de Paraescalada regresaba a casa con una medalla de oro, una plata y tres bronces. Un total de cinco medallas para el equipo español que se mantiene como referente de la paraescalada mundial.





La selección española de Paraescalada finalizaba su temporada internacional con cinco podios y un nuevo Campeón del Mundo. Dos días de competición que arrojaron un resultado muy positivo con cinco medallas en total, acumulando un oro para Iván Muñoz, una plata de Javi Aguilar y tres bronces de Marta Peché, Guillermo Pelegrín y Albert Guardia. Última prueba del circuito internacional en la que Iván Muñoz termina como campeón del mundo en la categoría RP2 y un subcampeonato del mundo de Javi Aguilar en la categoría B1.

Cuatro medallas más de la Selección Española de Paraescalada para cerrar su participación en la Copa del Mundo 2023, disputada en la localidad Suiza de Villars a finales de junio. Tres medallas de plata para Javi Aguilar, Guillermo Pelegrín y Marta Peché junto al bronce de Raúl Simón en la última prueba del circuito, en la que Iván Muñoz y Andrea Sánchez rozaron la medalla.

38 medallas para la selección española de Carreras por Montaña



Oro para España en el Campeonato de Europa Absoluto


España, actual Subcampeona del Mundo Skyrunning, cerraba con sobresaliente su participación en el Campeonato de Europa Skyrunning como Campeona de Europa Skyrunning, logrando un total de ocho medallas, cuatro oros, dos platas y dos bronces.

La selección española de Carreras por Montaña no para de sumar títulos internacionales y revalida el título de campeona de Europa Skyrunning.

Al finalizar la primera prueba de este Campeonato de Europa Skyrunning, España sumaba ya una medalla de oro de Naira Irigoyen, un bronce de Alain Santamaría, además de dos Top 10 de Silvia Lara y José Antonio Bellido. Verónica Sanchez rozó el Top10 con una décimo tercera posición en la Vertical del Europeo de Montenegro. Unas posiciones que situaban a España a la cabeza del Europeo de Skyrunning.

La segunda jornada de los Campeonatos de Europa de Skyrunning disputada en las montañas de Montenegro quedará para el recuerdo para nuestra selección. En la modalidad SkyUltra España se conseguía un histórico doblete con el oro de Gemma Arenas y la plata de Sandra Sevillano, en una prueba en la que Marc Ollé ha finalizado cuarto y Lluís Ruiz séptimo en categoría masculina. Itziar Oteiza, cuarta, cerraba una participación española sobresaliente.





Una tercera jornada en la que España no fallaba. Marta Martínez cruzaba la línea de llegada como primera fémina y aseguraba así otra medalla de oro decisiva para la clasificación por países. Alain Santamaría sumaba otra medalla más para España en la modalidad Sky con un bronce que además le permitía sumar otra medalla más con un segundo puesto en la Combinada. La plata en la Combinada permitía a España poner tierra de por medio respecto a la selección italiana. Alejandro Forcades se situaba entre los diez mejores de la especialidad con un 7^o puesto junto a una 13^a plaza de Belén Pérez y un 16^o de Enrique Gallego.

•



En las montañas de los Balcanes, España ha sumado 944 puntos que la sitúan por delante de la selección Italiana, segunda con 916 puntos. La selección Checa, con 682 puntos, ha ocupado la tercera plaza.

Oro para España en el Campeonato del Mundo Juvenil

Los juveniles también sumaron títulos internacionales este verano, en unos Campeonatos del Mundo Juveniles a los que el equipo Español llegaba con la tarea hecha y volvía a demostrar el grandísimo nivel deportivo que atesora esta joven selección española con treinta medallas para España en el Campeonato del Mundo Juvenil de Carreras por Montaña.

La selección española lograba nueve medallas en la VerticalRace, con cinco medallas de oro (Iu Net, Biel Sagués, Gabriela Lasalle, Lluís Puigvert y Carrodilla Cabestre), dos medallas de plata (Jan Castillo y Arnau Aranda) junto a dos medallas de bronce (Uma Plans y Nuria Tarragó).

En la segunda jornada de competición, con la SkyRace, España añadía otras nueve nuevas medallas. Seis medallas de oro (Biel Sagués, Gabriela Lasalle, Lluís Puigvert, Carrodilla Cabestre, Jan Castillo y Nuria Tarragó), tres medallas de plata (Uma Plans, Iu Net y Martí Costa).



Unos Campeonatos del Mundo en los España se situaba en primera posición, sumando otra medalla de oro más, además de añadir once medallas más. El equipo español sumaba cinco medallas de oro en la Combinada (Iu Net, Biel Sagués, Gabriela Lasalle, Lluís Puigvert y Carrodilla Cabestre), cuatro medallas de plata (Martí Costa, Nuria Tarragó, Jan Torrella y Arnau Aranda) y dos medallas de bronce (Uma Plans y Jan Castillo).

noticias FEDME



NORA. DE CORRESPONSAL JUVENIL A LA VELOCIDAD DEL ROCO

Hola, me llamo Nora García Maestu y tengo catorce años. Vivo en A Coruña, en Galicia.

Lo que más disfruto en mi tiempo libre es hacer deporte, leer, dibujar y cocinar. También me gusta la música, de echo toco la trompa en el conservatorio. Mi deporte preferido es la escalada. Empecé a practicarla por mi madre, que nos llevaba a mi hermano y a mi a escalar con ella desde que éramos pequeños. La modalidad de escalada que más me gusta es la velocidad y actualmente me estoy especializando en ella. Entreno seis días a la semana, unas quince horas semanales, con mi madre ya que ella es mi entrenadora.

Uno de los objetivos principales que tenía esta temporada era conseguir llegar al podium del Campeonato de España de Escalada de Velocidad, celebrada el pasado 12 de noviembre en Cáceres.



En la competición, en mi opinión, estuve bastante bien, pero con algunos errores de los que puedo aprender para mejorar. En las prácticas conseguí hacer mi récord personal, pero en las clasificatorias no me fue como esperaba porque me resbalé varias veces en las dos subidas y eso me empezó a preocupar, ya que había empezado bien pero en estas dos últimas no me habían salido como esperaba. Tenía todo el tiempo en mi cabeza el pensamiento de "no te resbales". Pese a ello, logré clasificarme en segunda posición para las finales, en las que me fue mejor y conseguí batir de nuevo mi récord personal haciendo un tiempo de 11,083 segundos en la primera carrera, dándome paso a el duelo final. Conseguí ganar quedando en primera posición y sintiéndome muy feliz ya que había logrado conseguir mi objetivo con varios récords nuevos.

Nora





XI SEMINARIO
Espacios Naturales Protegidos
y Deportes de Montaña
CENEAM Valsain (Segovia)
3,4,5 Noviembre 2023

1857

FOTO DE AIMÉ CIVALE 1857

"LA AFECCIÓN DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LOS DEPORTES DE MONTAÑA"



2017

FOTO FERNANDO LAMPRE VITALLER
 GLACIAR DE LA MALADETA 2017

FEDEME MONTAÑA ESP
 FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL





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)

FICHAS PRIMEROS AUXILIOS

Protocolo primeros auxilios



PAS

①

1. Asegurarse de que el entorno es seguro tanto para mí como para la víctima.

②

Si hay algún adulto cerca avisarles de lo que ha ocurrido.

③

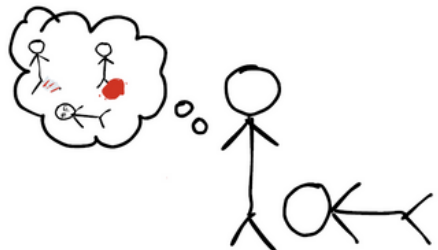
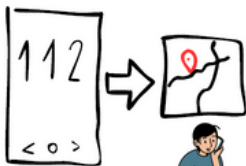
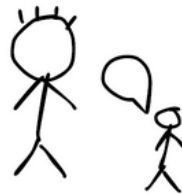
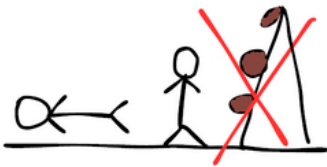
3. Llamar al 1-1-2. Para ello tenemos que saber dónde estamos y contarles como está la víctima (si respira y está consciente).

④

Actuar teniendo en cuenta si la víctima respira o no, si está consciente o no, si tiene alguna fractura, herida o hemorragia...

Protocolo primeros auxilios

PAS



Protocolo primeros auxilios

PROTEGER



1

Protegernos a nosotros mismos del entorno y a la víctima de posibles caídas desprendimientos y meteorología (lluvia, granizo, rayos) etc.



2

Una vez que estamos seguros de nuestra propia seguridad y la del herido, pasamos a avisar de lo ocurrido.

Protocolo primeros auxilios

PROTEGER

1.



2.



Protocolo primeros auxilios

AVISAR

1
Lo primero es avisar al adulto más cercano sin dejar a la víctima.



2
Llamar al 112 dando nuestra ubicación para que puedan llegar a donde estamos.



3
Si tenemos cobertura a ellos ya tendrán nuestra localización. Pero en el caso de que no haya tenemos que conseguirla nosotros entrando a la app "maps" y pinchando en el punto azul conseguiremos las coordenadas que les tenemos que decirles al 112



4
Después tocará la parte de socorrer, y para ello en la llamada nos ayudarán.



Protocolo primeros auxilios

AVISAR

NECESITO AYUDAA!!

1



2



Si tenemos cobertura



3



Si no tenemos cobertura



4



Protocolo primeros auxilios

SOCORRER

1. ¿LA VÍCTIMA ESTÁ CONSCIENTE?

Si no está consciente pero sí respira lo mejor es ponerla en la posición lateral de seguridad para que esté más cómoda y por si se atraganta, vomita... Seguir vigilando que haya respiración hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Si no está consciente y tampoco respira tenemos que intentar que deje de estarlo mediante estímulos como pellizcarlo o de dolor.

Si aún así no respira deberemos comenzar la RCP y no podemos parar hasta que lleguen a buscarnos. En el caso de que haya un desfibrilador cerca el 112 se encargará de que llegue hasta donde estamos y nos dará el permiso para ponerlo en marcha. Si sabemos utilizarlo, lo podemos empezar a usar lo antes posible.

Protocolo primeros auxilios

SOCORRER

No consciente
Sí respira



①



No consciente
No respira

②



③



MI PRIMER VERANO DE RESPONSABLE

Este pasado mes de agosto de 2023 tuve la oportunidad de participar como monitora en la segunda edición del Encuentro de Corresponsales de la FEDME,

Mi vinculación con el montañismo empezó con doce años, cuando me federé por primera vez en la FEXME para poder formar parte de las competiciones regionales. Aunque la montaña siempre ha sido una de mis pasiones, nunca pensé en dedicarme a ello profesionalmente. Sumado a una lesión, abandoné la competición tres años después.

Después de la pandemia, decidí unirme a la FEDME, no con intenciones competitivas sino como una forma de contribuir y apoyar al montañismo, ya que fue un periodo económico duro para todos los negocios y esta licencia federativa era de gran ayuda para todos los deportes. Posteriormente, gracias a ese tipo de licencia, pude formar parte del DTA extremeño y descubrí la posibilidad de participar en el Programa de Corresponsales de la FEDME Joven.

A pesar de estar al límite de edad, se me dio la oportunidad gracias a José Antonio de Mesas García y Juan Manuel Jiménez, quienes me permitieron ocupar una plaza en representación de mi comunidad. La primera edición del encuentro fue una experiencia inolvidable, explorando Picos de Europa y conociendo a personas increíbles de toda España.

Al año siguiente, fuera de la categoría de menor, se me ofreció formar parte del equipo técnico de la segunda edición del Programa de Corresponsales. Durante ese invierno pude cursar y completar el título de monitora de tiempo libre, formación que me aportó una visión más completa y facilitó herramientas para el trato con menores.



Durante mi periodo de prácticas en el Campamento de Corresponsales, experimenté una perspectiva totalmente diferente. La responsabilidad que conlleva ser monitora me dio la oportunidad de poder aprender y observar de cerca. Aunque no participé activamente en la planificación de las actividades de montaña debido a mi falta de conocimientos especializados y formación, estuve presente y aprendí mucho de mis compañeros.

Aprendí a gestionar situaciones con los participantes según sus experiencias, e identificar las actividades más populares y aquellas en las que necesitaba mejorar. Además de orientarme en las actividades que realizamos en la montaña, como en el barranquismo, las carreras por montaña o la escalada.

Esta experiencia además de aportarme buenos momentos, me preparó para mis futuros trabajos como monitora, y por ello estoy muy agradecida con todos aquellos que me ayudaron desde el inicio.



Te animas!

DESCARGA
LA APP
Y HAZTE
CON TU TARJETA



**EL CAMINO
DE SANTIAGO**

**SEGURO
ASISTENCIA
EN VIAJE**

**Y MUCHAS
VENTAJAS**



ESTUDIO DE VISITANTES LAGUNA GRANDE SIERRA DE GREDOS

PRESENTACIÓN

— Desde el campamento de la FEDME de Corresponsables Juveniles. Hemos aprovechando nuestro paso por Laguna Grande, en la Sierra de Gredos, para realizar un estudio sobre los visitantes de la zona. El estudio ha consistido en observar su procedencia, vestimenta y la idea de lo que podrían realizar esas personas en el entorno donde nos encontrábamos.

METODOLOGÍA

Nos basamos en la idea de un diseño “no experimental, seccional y descriptivo” como ya habían hecho otros miembros de la FEDME años atrás. Este método, quiere decir, que nosotros solo nos dedicamos a charlar con los visitantes y observar lo preparados y adecuados que iban a la zona de La Laguna. Además de realizar alguna especulación sobre la vida de la gente, que no incluiré con tanto detalle.



OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL

Analizar el perfil de usuario-visitante en Laguna Grande, Sierra de Gredos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer a los usuarios-visitantes.
2. Estimar su preparación.
3. Estimar la actividad que los usuarios realizarían en el entorno.
4. Diferenciar los grupos de usuarios.

1. Observar la procedencia de los usuarios.

POBLACIÓN

Como ya he comentado nos encontrábamos en Laguna Grande, en la Sierra de Gredos. Un lugar muy frecuentado por muchos visitantes, gracias a su fácil accesibilidad.

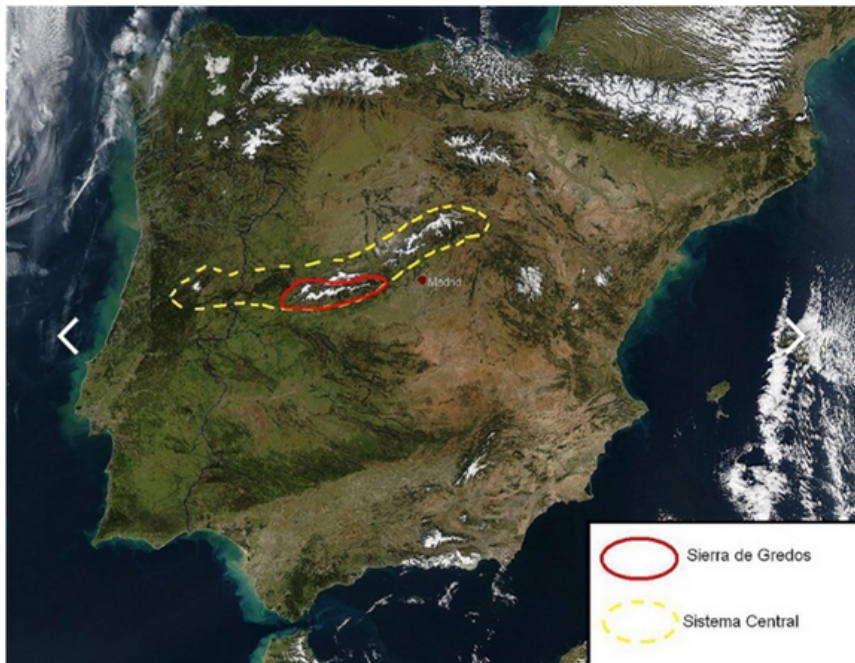
Aunque yo personalmente no soy de la zona, los monitores con los que estábamos nos comentaron la poca afluencia que habíamos encontrado en comparación con la cantidad de usuarios que disfrutaban de este entorno normalmente. Lo cual fue una sorpresa, pues realizamos la investigación un domingo soleado de verano.

MUESTRA

La muestra consistió en el estudio de todos los usuarios - visitantes con los que los corresponsales nos íbamos encontrando, un total de 84 visitantes. Con algunos tuvimos la suerte de charlar y averiguar más sobre su ruta, su procedencia y su preparación. Aunque con la mayoría nos basamos más en la idea a primera vista.

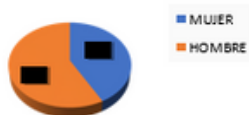
OBTENCIÓN DE DATOS

1. **TÉCNICA DE OBTENCIÓN DE DATOS**, recopilando datos por grupos, de lo que veíamos o nos contaban los visitantes.
2. **INSTRUMENTOS DE RECODIDA DE DATOS**, por grupos de corresponsales tomábamos datos escritos (tanto con papel y boli, como en el teléfono móvil). Después tuvimos una puesta en común de todos los grupos.
3. **INVESTIGADORES/OBSERVADORES**, corresponsables juveniles de la FEDME.
4. **ENTORNO**, Laguna Grande en la Sierra de Gredos.

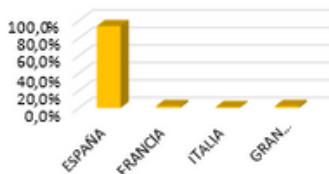


RESULTADOS DEL ESTUDIO

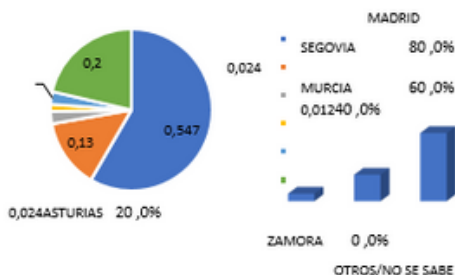
GÉNERO



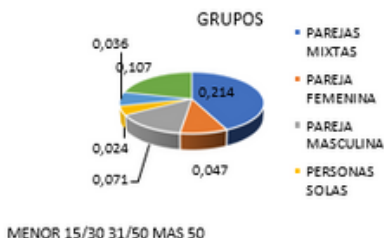
PAIS DE PROCEDENCIA



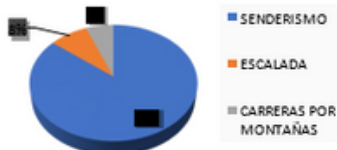
LUGAR RESIDENCIA DE LOS ESPAÑOLES



EDAD



ACTIVIDADES A REALIZAR



MENOR 15/30 31/50 MAS 50

VESTIMENTA



CONCLUSIÓN

Después de observar los resultados y poner en común las investigaciones de los distintos grupos, hemos llegado a la conclusión de que los visitantes de Laguna Grande, suelen ser españoles de lugares cercanos a la Sierra, teniendo mayor afluencia la gente adulta y casi siempre acompañados por su pareja o su familia.

Hemos concluido que el turismo principal de la ruta es para realizar senderismo y que la mayoría de los visitantes no llevaban las ropas y materiales adecuados para la actividad que tenían previsto realizar.

territorio FEDME

COMPARTIR

MONTAÑA ESPAIS



www.fedme.es

#montañaEsp

DEPORTE

MONTAÑA ESPLURAL

INVIERNO ESCALADA HIELO

SALUDABLE

VERANO

ESCALADA DEPORTIVA

ESCALADA

PARAESCALADA

GESTIÓN

MEDIO AMBIENTE

SEGURIDAD

REFUGIOS

MONTAÑA ESPASIÓN

MUJER

SOSTENIBLE

ESQUI DE MONTAÑA

TECNOLOGÍA

MONTAÑA ESPASIÓN

APP DIGITAL

INCLUSIVO

FEDERACIÓN

SNOWRUNNING

DEPORTES DE MONTAÑA ESTACION

DESARROLLO RURAL

RAQUETAS DE NEVE

JÓVEN

FEDERACIONES

CLUBES

ACCESIBLE

IGUALDAD

MONTAÑA ESPARIDAD

PASIÓN

PINISMO

MONTAÑA ESP

PROYECCIÓN SOCIAL

MONTAÑA ESPRINCIPIOS

PLAY

SENDERISMO

MARCHA NORDICA

CARRERAS POR MONTAÑA

SENDEROS



EL JUEGO DE LAS CONCLUSIONES

VALORAMOS LA FEDME

Dentro del encuentro de Corresponsales Juveniles realizamos una valoración del estado de la FEDME actual, todo a modo de juego y con ánimo de seguir mejorando desde nuestra posición el montañismo entre jóvenes.

Os exponemos como lo hacemos:

Categoría Blanca: un equipo le formula al que juega una pregunta sobre la FEDME.

Categoría Azul: el equipo que juega debe realizar una propuesta de mejora sobre el área deportiva de la FEDME.

Categoría Verde: el equipo que juega debe realizar una propuesta de mejora sobre la sección FEDME Joven.

Categoría Roja: el equipo que juega debe realizar una propuesta de mejora sobre el área de igualdad de género de la FEDME.

Categoría Amarilla: el equipo que juega debe realizar una propuesta de mejora sobre el área de montañismo inclusivo y adaptado de la FEDME.

Categoría Naranja: el equipo que juega debe responder una pregunta sobre la FEDME formulada por el equipo de técnicos/as.

Propuestas de los equipos sobre las categorías azul, verde, roja y amarilla:

Área Deportiva de la FEDME

- Visibilizar los deportes que tienen menos participantes en edad escolar para que haya más gente de todas las edades y esas modalidades deportivas puedan ir creciendo con los años.
- Realizar el mismo número de concentraciones de jóvenes en todas las comunidades autónomas con el fin de que, independientemente de donde se habite, existan las mismas posibilidades de acceso a actividades y actos federativos y deportivos.
- Fomentar deportes no competitivos entre jóvenes, como por ejemplo la escalada clásica, el senderismo o el alpinismo.
- Realizar cursos, formaciones y actividades guiadas para gente joven en deportes minoritarios con el fin de poder formarse y aprender las modalidades deportivas en las que no existen aún equipos de tecnificación.
- Llevar a cabo una formación para los jóvenes en relación al equipamiento de vías de escalada indoor con el fin de que ellos mismos puedan equiparse los muros de entrenamiento.

Área FEDME Joven

- Realizar más actividades donde jóvenes de todas las partes de España participen conjuntamente y puedan conocerse entre ellos para poder tener amistades que practiquen los mismos deportes que ellos.
- Publicitar más los encuentros de jóvenes para llegar a un mayor número de personas.
- Poder disponer de una persona joven que esté dentro de cada una de las áreas de las que se compone la Federación y así poder tener mayor representación y aportar ideas y sugerencias pensando en el colectivo joven.
- Realizar un encuentro anual en la modalidad invernal de cara a adquirir conocimiento relacionados con técnicas deportivas invernales.
- Promover la participación de jóvenes en la parte organizativa de las actividades y que no sean simplemente participantes cuyas actividades en las que participan las han creado otras personas.

Área de Igualdad de Género la FEDME

- Realizar un estudio mediante encuestas para conocer qué grupos sienten que tienen menos representación y, de esta manera, ayudarles a su visibilidad y su participación en el deporte y en el ámbito federativo.
- Perseguir una mayor representación femenina en congresos y talleres formativos.
- Fomentar la visibilidad y aumentar los patrocinios de cara a aumentar la participación femenina en igualdad de condiciones que la masculina.
- Realizar encuentros para la participación conjunta de hombres y mujeres con el fin de ponerse en el papel del otro al realizar actividades deportivas.

Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado de la FEDME

- Visibilizar las competiciones de modalidades adaptadas o inclusivas ya que la mayor parte de la población no las conoce, así como la retransmisión en directo de las mismas para un mayor alcance.
- Hacer concentraciones específicas sobre deporte inclusivo para generar vínculos y complicidad entre personas con discapacidad y personas sin discapacidad.
- Realizar encuentros para promocionar las modalidades inclusivas y que cualquier persona pueda participar en ellos de cara a aprender la práctica de dichos deportes y trabajar la empatía entre los deportistas.
- Realizar cursos para instruir a guías y técnicos de apoyo en la práctica deportiva para las personas con discapacidad.
- Promover el voluntariado para que gente sin discapacidad pueda acompañar en salidas al medio natural y hacer de apoyo a las personas con discapacidad de cara a brindarles la posibilidad de realizar actividades de montaña.
- Hacer campañas para tratar de aumentar la sensibilización en este campo.



Agradecemos a todas las personas que nos han cedido material fotográfico para ilustrar este tercer número de Huellas, además, de los chicos y chicas que han colaborado en la edición de la misma

TU FORMA DE VIDA.



ESPAÑOL PASIÓN

