

PRINCIPALES RIESGO:

- Ahogarse
- Extraviarse, perder la localización o la ruta.
- Quedar aislado o incomunicado
- Lesiones y fracturas
- Reacciones en la piel
- Hipertermia (Shock de calor)
- Hipotermia (perdida de calor)
- Histoplasmosis
- Aires raros

CAUSAS

- Caídas
- Actitud de sobre confianza.
- Actitud machista.
- Actitud desentendida.
- Crecidas de río
- No conocer los cuerpos de agua.
- No conocer la dinámica del fluido agua.
- Cansancio mental y debilidad física por cansancio o falta de alimentos.
- Equipo inadecuado.
- Agotamiento de las fuentes de luz.
- Utilizar equipo sin adiestramiento.
- Realizar actividades sin el adecuado adiestramiento.
- Falta de información.
- Subestimar el ambiente cavernario.
- Atmósferas cavernarias peligrosas
- Reacciones a insectos o plantas.

PRINCIPIOS DE SEGURIDAD

- Todo accidente es prevenible.
- Actitud de máxima precaución.
- La seguridad es factor determinante en las decisiones.
- No exceder las capacidades de los factores limitantes del grupo.
- La planificación es la mejor prevención.
- La comunicación hace la diferencia.
- La información siempre es buena.
- La clave es equipo, adiestramiento y planificación.
- No hagas lo que no sabes.
 - No asumas riesgos innecesarios.
 - Eres parte de un grupo.

NORMA DE SEGURIDAD:

- NO se corre y NO se brinca.
- Estar en actitud de disciplina, respeto, sinceridad, consideración, humildad.
- No asumir actitud de competencia, pretensiones ni orgullo.
- No presiones o apures a compañeros cansados o con alguna limitación física o psicológica.
- Las funciones de los integrantes deben estar claras, específicas y definidas.
- Se debe escoger un líder de exploración.
- Se debe buscar y proveer la mayor información posible.
- La planificación debe ser participativa o en acuerdo.
- Se debe comunicar la información, el itinerario y los objetivos de la exploración.
- En el grupo debe haber varias personas con la capacidad de juicio.
- Las decisiones y el análisis de situaciones debe ser entre el grupo o por varios de sus miembros.
- La información debe ser compartida.
- Equipo debe ser el adecuado y suficiente.
- Alimentos suficientes para enfrentar alguna eventualidad.
- Indumentaria y protectores adecuados.
- Cada participante debe ser suficiente en su equipo y capacidades.
- No se explora solo, el grupo mínimo de exploración es de 4 personas.
- Debes mantener contacto visual, no te apartes sin comunicarlo y de apartarte mantén contacto auditivo.
- La seguridad del grupo es responsabilidad de todos.
 - No asumir riesgos mayores a las capacidades técnicas y no previstas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

PREVIO A LA EXPLORACIÓN

- Planificar la exploración
- Acordar itinerario de exploración y día y hora de salida.
- Monitoreo del clima.
- Monitoreo de cuerpos de agua.
- Acordar con 2 personas llamada confirmación de salidas.

DURANTE LA EXPLORACION

- Aplícate el doble check.
- Redundancia en la seguridad.
- Amplio margen de seguridad a tu favor.
- Siempre estar localizado (mapa y gps).
- Tener medios de comunicación en el exterior y en el interior.
- Disponer de alguien que conozca el lugar.
- Cerca del borde estar siempre asegurado.
- No te pares a menos de 5 pies de los bordes.
- De acercase a menos de 5 pies hazlo de pecho, rodillas o gatas.
- No se corre y no se brinca en el monte ni en cuevas.
- Usa el calzado adecuado.
- En lugares resbaladizos estar con el centro de gravedad bajo esto es ñangotado, arrodillado o sentado.
- Mantenerse cómodo, seco y caliente.
- Evita contacto o exposición con las rocas y el agua.

PLANIFICACIÓN DE LA EXPLORACIÓN

- Definir propósitos y objetivo específico.
- Recopilación de información
 - Nombre y localización.
 - Reconocer el área, disponer de topográficos y contactos en el área.
 - Determinar las dificultades.
- Establecer el grupo de acuerdo a destrezas requeridas.
- Definir la actividad específica a realizar, funciones, equipo y establecer la logística.
- Calendario, Itinerario y horarios
- Permisos
- Transportación
- Hospedaje
- Alimentos
- Navegación
- Comunicaciones
- Recurso medico
- Recursos de apoyo y rescate
- Salida

EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Los Compañeros

- Mente clara y calma.
- Únicamente hacer comentarios positivos.
- Reunirse plantearse la situación y decidir si realizar auto rescate o buscar auxilio.
- Anotar la mayor información de la condición del grupo o paciente, localización y recursos.
- Recurrir al grupo de apoyo, al recurso planeado o a los recursos del estado.
- Asignar a una persona el equipo del paciente.

El Paciente

- Mantener la mente conciente, clara y calma.
- Mantenerse cómodo, seco y caliente.
- Evita contacto directo con corrientes de aire, la roca ni el agua.

En caso de paciente con lesiones:

- Inmovilizar y proteger el área lesionada.
- El paciente debe cooperar lo mas posible con el empaque.
- El paciente debe cooperar con el paramédico.

En caso de extraviarse o perder las fuentes de luz:

- Asegurarse que esta en lugar seguro. De ser seguro permanezca en el mismo lugar.
- Evita la perdida de calor. Acomódese y evite contacto con la roca, el agua o corrientes de aire.
- Racione la comida y agua.
- Economiza luz y baterías.

Aires raros:

- Apártese del área afectada.
- Agachase o gatee.

• **En caso de hipotermia:**

- Salga del agua de inmediato.
- Evite corrientes de aire y el contacto directo con la roca.
- Quitase la ropa húmeda y póngase ropa seca.
- Caliente al paciente como sea posible. (la lámpara de carburo es recomendable)
- De alimentos preferiblemente calientes y azúcares.
- Mantenga en movimiento controlado.
- Haga todo con cuidado y conciencia.

• **Hipertermia:**

- Busque un ambiente mas fresco, apague o aparte el carburo.
- Quitase el wetsuit y ropa húmeda.
- Hidrátese.
- Descanse y ventile el paciente.

• **Crecidas:**

- Este pendiente a la presencia de deshechos en la corriente, cambios en nivel y coloración o turbidez del agua.
- Busque lugar alto.
- Asegurarse que esta en lugar seguro. De ser seguro permanezca en el mismo lugar.
- Evita la perdida de calor. Acomódese y evite contacto con la roca, el agua o corrientes de aire.
- Racione la comida y agua.
- Economiza luz y baterías

EL RESCATE

- Los sitios a contactar son:
 - La oficina de Manejo de Emergencias al 911.
 - La NCRC en Puerto Rico:

Efraín Mercado 787-383 -9252
José Baeza 448-2817
Carlos Cruz 627-6263.

- A la Sociedad Espeleológica de Puerto Rico Inc. con los codirectores de seguridad y rescate:

Steeve Segal 787-632-8432
Wilfredo López 787-717-7651
Julio Rodríguez 787-269-9639.

- La información solicitada es localización, situación, dificultades técnicas y condiciones de pacientes o víctimas.
- Una vez se da la alerta se activa el Sistema de Comando de Incidentes.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIO

- Recetas personales.
- Medicamento para el dolor.
- Vendajes.
- Medicamentos para picadas de insectos.
- Termómetro.
- Desinfectantes.

DESTREZAS RECOMENDADAS

- Planificación y seguridad en la exploración.
- Lectura de mapas.
- Navegación terrestre.
- Técnicas verticales.
- Técnicas de escalada.
- Técnicas de búsqueda y rescate.
- Técnicas de acampar.
- Natación.
- Técnicas de lectura y negociación de aguas turbulentas.
- Primeros auxilio.
- C.P.R.

**Cuando visites una cueva
no dejes nada únicamente
la huella de tus pisadas,
no tomes nada
únicamente fotografías,
y no mates nada
únicamente el tiempo**



Incorporada en 1976

**Aspectos Básicos de
Seguridad en la Exploración**

S.E.P.R.I.
PO Box 31074
San Juan, PR., 00929

787-269-9639
Mensajes y facsímiles

www.sepri.org

