

PRINCIPALES RIESGOS:

- Ahogarse
- Perder la localización de la ruta: extraviarse o desorientarse.
- Quedar aislado o incomunicado
- Lesiones y fracturas
- Reacciones en la piel
- Hipertermia (shock de calor)
- Hipotermia (perdida de calor)
- Aires raros
- Histoplasmosis

CAUSAS

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

PRINCIPIOS DE SEGURIDAD

- Todo accidente es prevenible.
- Mantener 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.
- Formas parte de un grupo.

NORMA DE SEGURIDAD:

- NO se corre y NO se brinca.
- Estar en actitud de disciplina, respeto, sinceridad, consideración y 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 deben ser entre el grupo o por varios de sus miembros.
- La información debe ser compartida.
- El equipo debe ser el adecuado y suficiente.
- Suficiente alimento para enfrentar alguna eventualidad.
- Indumentaria y protectores adecuados.
- Cada participante debe ser suficiente en su equipo y capacidades.
- No se explora sólo, 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, día y hora de salida.
 - Monitoreo del clima.
 - Monitoreo de cuerpos de agua.

- Acordar con 2 personas la llamada de confirmación de la hora de salida.

DURANTE LA EXPLORACIÓN

- Redundancia en la seguridad.
- Amplio margen de seguridad a tu favor.
- Aplícate la revisión redundante.
- Siempre estar localizado (mapa y GPS).
- Tener medios de comunicación en el exterior y en el interior.
- Disponer de alguien que conozca el lugar.
- No te pares a menos de 5 pies de los bordes.
- Cerca del borde estar siempre asegurado.
- 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 las cuevas.
- Usar calzado adecuado.
- En lugares resbaladizos estar con el centro de gravedad bajo, añangotado, arrodillado o sentado.
- Mantenerse cómodo, seco y caliente.
- Evita contacto o exposición con las rocas y el agua.
- Deja información sobre el parabrisas del auto.

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 horario.
- Permisos
- Transportación
- Hospedaje
- Alimentos
- Navegación
- Comunicaciones
- Recurso médico

- 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**

- Conservar la mente consciente, clara y calmada.
- Mantenerse cómodo, seco y caliente.
- Evitar contacto directo con corrientes de aire, con rocas o el agua.

• **En caso de paciente con lesiones:**

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

• **En caso de extraviarse o perder las fuentes de luz:**

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

• **Aires raros:**

- Apártese del área afectada.
- Agáchese o gatee.

• **En caso de hipotermia:**

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

• **Hipertermia:**

- Busque un ambiente más fresco, apague o aparte el carburo.
- Quítese el *wetsuit* y ropa húmeda.
- Hidrátase.
- 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.
- Cerciorarse que está en lugar seguro. De ser así permanezca en el mismo lugar.
- Evite la pérdida de calor. Acomódese y evite contacto con la roca, el agua o corrientes de aire.
- Racione la comida y agua.
- Economice luz y baterías

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

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

Steve Segal 787-632-8432
Julio Rodríguez 787-810-1214.

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

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Recetas personales.
- Medicamentos 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.
- Conocimiento de escalada.
- Técnicas de búsqueda y rescate.
- Técnicas de acampar.
- Natación.
- Técnicas de lectura y negociación de aguas turbulentas.
- Primeros auxilios.
- C.P.R.

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

EL RESCATE

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



S.E.P.R.I.
PO Box 366894
San Juan, PR, 00936-6894

Internet:

www.sepri.org

www.mundosubteraneo.org

Facebook:
Sociedad Espeleológica PR

04-2016



Incorporada en 1976

Aspectos Básicos de Seguridad en la Exploración

