

La Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid112 ofrece consejos para desarrollar esta actividad de forma segura y respetando el entorno natural

La Comunidad de Madrid recomienda extremar la precaución en las excursiones a la montaña durante el verano

- Las rutas deben organizarse con tiempo, teniendo en cuenta la previsión meteorológica y adaptándolas a las condiciones físicas y experiencia de quienes las realicen
- Es importante llevar agua suficiente, alimentos energéticos, calzado y ropa cómoda y siempre el teléfono con batería
- Debe recogerse la basura que se puedan generar para garantizar el cuidado del entorno

14 de agosto de 2025.- La Comunidad de Madrid recomienda extremar la precaución en las excursiones a la montaña durante el verano. La Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid112 (ASEM112) ofrece una serie de consejos para desarrollar esta actividad de forma segura y respetando el entorno natural.

La primera recomendación es una buena planificación, especialmente en los días en los que se prevén temperaturas más elevadas. Las rutas deben organizarse con tiempo, teniendo en cuenta la previsión meteorológica y adaptándolas a las condiciones físicas y experiencia de quienes las vayan a realizar. Es fundamental respetar el entorno, recoger cualquier basura que se genere y, por supuesto, cuidar la flora y no molestar a la fauna silvestre. Además, en esta época del año está totalmente prohibido hacer cualquier tipo de fuego en suelo forestal, montes y zonas recreativas de la región.

Asimismo, es importante fijar una hora de inicio adecuada: cuanto más temprano por la mañana, menos calor, lo que reduce el riesgo de golpe de calor o deshidratación. Hay que prever el regreso al menos dos horas antes de la puesta de sol para evitar que se haga de noche en la montaña, lo que incrementa las posibilidades de desorientación. En este sentido, es fundamental también llevar siempre agua suficiente y estudiar la ruta por si existieran fuentes para aprovisionarse.

En la medida de lo posible, estas excursiones deben realizarse en grupo e informar a familiares o allegados del recorrido planificado. Siempre hay que llevar el teléfono móvil en la montaña, con batería suficiente para, en caso de

emergencia, avisar al 112. Es muy aconsejable tener instalada la aplicación *My112* con la opción *tracking* activada, lo que permite mantener registradas las posiciones del usuario hasta 10 días.

Por otra parte, el Grupo Especial de Rescate en Altura de los Bomberos de la Comunidad de Madrid (GERA) recuerda la importancia de usar calzado adecuado, sombrero o gorra y ropa acorde a la actividad, añadiendo prendas de abrigo por si cambian las condiciones meteorológicas. Conviene, además, llevar alimentos energéticos, como frutos secos.

Asimismo, el Cuerpo de Agentes Forestales autonómico señala que, si se opta por usar el vehículo propio para trasladarse a la montaña, hay que estacionarlo en los lugares habilitados y nunca en pistas forestales o frente a barreras de acceso a los montes o vías pecuarias, lo que dificultaría el acceso de los servicios de emergencia.