

ACTIVIDAD A REGISTRAR: Trekking

1. FICHA TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD

Región: Metropolitana
Provincia: Santiago
Comuna: Las Condes

Lugar donde se realiza la actividad:

Cerro Provincia, en Parques Cordillera de San Carlos de Apoquindo.

Descripción de la actividad detallando su emplazamiento y características principales:

Nos juntaremos a las 7:00 am en el Estadio San Carlos de Apoquindo, donde nos dirigiremos a la entrada del Parque Cordillera a unos 500 mts del estacionamiento. Nos registraremos con los guardaparques, para luego iniciar la actividad dando un resumen de la actividad y activación física. La ruta tiene un desnivel de 1.700 mts y la altura máxima es de 2.748 msnm.

Desde la caseta comienza la ruta por un sendero bien demarcado pasando gran parte por bosques esclerófilos. Luego de caminar un rato se puede visualizar la mayoría de los cerros del parque, siendo el Provincia el más alto.

Nos dirigiremos al sector de Alto El Naranjo, pasando por la bifurcación hacia el Morro Guayacán para luego pasar por Cancha de Carrera e iniciar la última subida con gran pendiente hacia la mitad de la ruta.

Ya en Alto El Naranjo, que está a una altitud de 1861 msnm, descansaremos unos 30 minutos bajo un gran Quillay icono de la zona. Luego de esto, retomaremos el sendero hacia el Provincia, pasando por Valle Suizo donde tendremos una gran panorámica de la ciudad de Santiago.

Acá comienza la última gran pendiente, donde llegaremos a un cruce de rocas que requiere de un ganeo para llegar al último tramo. Llegaremos a la falsa cumbre donde hay una bandera de Chile, la cual está a unos 100 mts de la cumbre.

Desde la cumbre se puede ver el refugio que se encuentra a unos pocos metros hacia abajo, y donde descansaremos alrededor de 45 min.

Pasada el tiempo comenzamos el descenso al estacionamiento lo que puede tomar unas cuatro horas. Al final de la actividad monitoreamos el estado de los participantes y realizamos una elongación.

Duración de la actividad:

| Semanas | Días | Horas |
|---------|------|--------|
| | | 10 hrs |

Época del año en la cual se realiza la actividad:

| Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |

Limitaciones y/o restricciones de la actividad a los participantes tales como : condición física, salud y otros:

- Discapacidad física que les dificulte el desplazarse de manera normal y funcional, o que les impida el uso de bastones de trekking
- Embarazadas
- Personas con enfermedades cardiovasculares severas
- Obesidad
- Asistir bajo efectos de droga y alcohol

Experiencia y capacidad técnica requerida a los participantes:

Es requisito contar con buena salud y buen estado físico, es decir, que realice actividad física con regularidad y cuente con resistencia física. Es necesario tener experiencia previa en senderismo o trekking

Edad de los participantes:

Mínima: 18 años

Máxima: 75 años

Indicaciones de la ropa y equipo personal con el que deberán contar los participantes, en forma individual:

Ir con zapatos de trekking o de aproximación. Pantalón de trekking, primera capa superior respirable y cortaviento o abrigo para el viento. Bastones de trekking, guantes, gorro y bandana. Bloqueador solar, jockey y lentes de sol. Se sugiere utilizar mochila de 25 lts.

Indicaciones de la ropa y equipo personal con el que deberán contar los guías, en forma individual:

Ir con zapatos de trekking o de aproximación. Pantalón de trekking, primera capa superior respirable y cortaviento o abrigo para el viento. Bastones de trekking, guantes, gorro y bandana. Bloqueador solar, jockey y lentes de sol. Botiquín de primeros auxilios y radios.

| | Sí, cuenta con seguros | No, no cuenta con seguros |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Disponibilidad de seguros | | x |
| Detalle de los seguros | | x |

Detallar los servicios incluidos en la actividad:

1. Servicio guiado durante toda la jornada
2. Entrada a Parques Cordillera
3. Bastones de trekking
4. Dos guías comunicados por radio
5. Registro fotográfico
6. Botiquín de primeros auxilios grupal

Detallar los servicios NO incluidos en la actividad:

1. Alimentación o agua
2. Equipo
3. Seguros
4. Transporte
5. Propinas

| | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| Número de participantes | 3 | 12 |
| Número de guías | 1 | 2 |

Indicación de las acciones que deberá seguir el participante para el buen desarrollo de la actividad:

1. Debe respetar y seguir las indicaciones del guía en todo momento.
2. Respetar a todas las personas del grupo por igual
3. Respetar y cuidar la flora y fauna del sector y medio ambiente en general
4. Tener conductas que propicien un ambiente grato entre los participantes
5. No consumir alcohol, drogas o tabaco durante la actividad
6. No asistir con dispositivos tecnológicos que provoquen ruido ambiental como parlantes y drones.
7. Participar en pro del grupo y del trabajo en equipo; apoyarse, ayudar al otro, no dejar a nadie atrás.

3. PLAN DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE RIESGOS

2.1 Criterios para evaluar el nivel de riesgo en el desarrollo de la actividad

Identificación de los riesgos asociados a la actividad

| | Riesgos de la actividad asociados al entorno o medio natural | Causas | Consecuencias | Medidas de control, reducción, mitigación y/o respuesta |
|--|--|---|---|---|
| | Caidas | No utilizar zapatos acorde a la actividad | Lesión abrasiva, sangramiento superficial | <ul style="list-style-type: none"> - Uso de bastones de trekking - Acompañamiento en la subida y bajada - Marcar ruta sin mayores obstáculos |
| | Congelamiento | <ol style="list-style-type: none"> 1. Exceso de confianza 2. No tener equipo adecuado 3. Uso inadecuado de equipo de protección individual 4. Factores psicológicos | Muerte o pérdida de extremidades | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar equipo de abrigo extra de los guías - Aplicar técnicas de calentamiento para extremidades - Buscar refugio del frío o viento |
| | Exposición solar o radiación | No usar la protección solar de distinto tipo, no contar con suministro de agua | Deshidratación, insolación, cáncer a la piel, envejecimiento prematuro de la piel | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar bloqueador solar y equipo de protección - Hidratar con agua - Buscar refugio del sol |
| | Derrumbres | No estar atento a las condiciones del terreno | Muerte, aplastamiento, fracturas y hematomas | <ul style="list-style-type: none"> - Mantenerse alejado del sector de riesgo - Caminar siempre por los senderos |
| | Caída diferente o mismo nivel | No utilizar bastones de trekking, no estar atentos a las condiciones del terreno | Hematomas, contusiones, esguinces, sangramiento, muerte | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar bastones de trekking - No salirse del sendero demarcado - Reposar y evaluar los daños |

| | | | | |
|--|---------------------|-------------------------------|---|--|
| | Reflejo de la nieve | No uso de antiparras o lentes | Resequedad, molestia o ceguera temporal | <ul style="list-style-type: none"> - Uso de lentes o antiparras - Reposo y monitoreo |
|--|---------------------|-------------------------------|---|--|

| | Riesgos de la actividad propiciados por las personas | Causas | Consecuencias | Medidas de control, reducción, mitigación y/o respuesta |
|--|---|--|--|---|
| | Malestar al caminar | Zapatos nuevos | Heridas leves, ampollas | <ul style="list-style-type: none"> - Usar protección para evitar la ampolla - Usar kit de primeros auxilios |
| | Sobre esfuerzo | Clientes inexperto, mala elección de la actividad, no tener condición física | Paro cardio respiratorio, mareos, desmayo, vómito | <ul style="list-style-type: none"> - Reposar y evaluar síntomas - Descansar, comer e hidratar si es necesario |
| | Estrés relacionado a la actividad | Baja capacidad de autocontrol | Crisis de pánico, síntomas de angustia y ansiedad | <ul style="list-style-type: none"> - Contención emocional - Dar espacio y tiempo para descansar - Apoyo y acompañamiento |
| | Anergia, agotamiento | Falta de comida o agua mínima | Deshidratación, mareos, dolor de cabeza, temblores físicos | <ul style="list-style-type: none"> - Alimentar o hidratar si es necesario - Descansar y reposar - Monitorear |

Identificación y evaluación de los riesgos en la práctica de la actividad

| | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| Número de participantes | 3 | 12 |
| Número de guías | 1 | 2 |

Indique otros requisitos o condiciones relevantes para la realización de la actividad

Que el clima sea propicio para la actividad, es decir, que no esté pronosticado lluvia, olas de calor o vientos extremos.

Que se inscriba el mínimo de participantes.

Identifique condiciones que afectarían el desarrollo de la actividad (indicar y precisar si corresponde): condiciones meteorológicas, geográficas y similares:

1. Lluvias fuertes
2. Olas de calor
3. Derrumbes antes y durante la actividad
4. Accidentes mayores que impliquen evacuación
5. Emergencias personales de los participantes, impostergables

Idiomas en los cuales se ejecuta la actividad

| | | | | | |
|---|---------|--|-----------|---|--------|
| x | Inglés | | Portugués | | Alemán |
| | Francés | | Italiano | x | Otro |

El desarrollo de la actividad contempla transporte?

No

Si la respuesta es sí, identificar riesgos asociados al medio de transporte:

- 1.
- 2.
- 3.

Cantidad de vehículo a utilizar

| Marca del vehículo | Modelo del vehículo | Año del vehículo |
|--------------------|---------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Los vehículos cumplen con la normativa vigente?

Identificar los criterios para suspender la actividad (considerando condiciones del entorno, guías o participantes)

1. Lluvias fuertes
2. Olas de calor
3. Derrumbes antes y durante la actividad
4. Accidentes mayores que impliquen evacuación
5. Emergencias personales de los participantes, impostergables

Determinar la forma en que se proveerá equipo de seguridad a los participantes:

Se les proporcionará bastones de trekking, previo a iniciar la actividad, como equipo de seguridad, indicando el modo de utilizarlo y la importancia del mismo.

Determinar la forma en que se proveerá equipo de primeros auxilios en caso de accidentes:

Cada guía cuenta con un botiquín de primeros auxilios, con los implementos necesarios para zonas agrestes.

| | Sí | No |
|---|--|----|
| Cuenta con sistema de comunicación a emplear durante la actividad? | x | |
| Especificar los sistemas de comunicación | Talkabout Motorola T260 Radio UHF con frecuencia 465 MHz | |

| | Sí | No |
|--|----|----|
| Cuenta con un procedimiento documentado para registrar incidentes y/o accidentes? | x | |

3. PLAN DE RESPUESTA FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA

Identificación de los responsables de implementar el Plan de Respuesta frente a las Situaciones de Emergencia

| | Nombre | Cargo | Rol en procedimientos de emergencia |
|---|-------------------------|-------|-------------------------------------|
| 1 | Vicente Verdugo Poblete | Guía | Lider de emergencia |
| 2 | Javiera Vidal Swett | Guía | Encargada suplente |

| | Sí | No |
|--|--|----|
| Cuenta con sistema de comunicación en caso de emergencia? | x | |
| Especificar los sistemas de comunicación a emplear en caso de emergencias | Talkabout Motorola T260 Radio UHF con frecuencia 465 MHz | |

Detalle forma o procedimiento para proveer los primeros auxilios:

1. Los guías de cada actividad, evaluarán la situación de emergencia de acuerdo a los conocimientos del curso de primeros auxilios Wafa
2. Según el diagnóstico preliminar, se tomarán las decisiones correspondientes según la gravedad del accidente

Accidente Leve: Vómitos, dolores leves, fatiga, contusiones, picaduras, heridas leves

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios, para aliviar el malestar y continuar con la actividad.

Accidente Crítico: Luxaciones, caídas de distinto nivel, sangramiento nasal, dolor estomacal

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios y evacuaremos rápidamente, para llevarlo al centro asistencial más cercano

Accidente Grave: Politraumatismo, fractura expuesta, hemorragia interna, shock, quemaduras

Acción: utilizar los implementos de primeros auxilios y evacuaremos rápidamente, para llevarlo al centro asistencial más cercano

Procedimientos de evacuación de emergencia, incluyendo medios para trasladar a una persona enferma o accidentada a un centro de atención médica, considerando la posición geográfica, distancia, dirección a partir a punto del siniestro, vías de evacuación y medios de transporte para hacerlo (vehículo, avión, embarcación, u otros)

1. Elementos Disponibles

Según la gravedad del accidente, utilizaremos el equipo que tengamos a disposición como mochila, bastones, vendas, cordines, con el fin de asegurar y/o inmovilizar al accidentado

2. Transporte primario

Con ayuda de todos los participantes de la actividad, movilizaremos al accidentado hasta el transporte secundario. En caso de que la persona al moverse, pusiera en riesgo su vida o empeorara la gravedad de las consecuencias, se intentará solicitar traslado aéreo,

3. Transporte secundario

Se trasladará al accidentado, en vehículo particular de cualquiera de los participantes, al centro médico más cercano

4. Destino del transporte

Centro médico más cercano o que la persona refiera que es

5. Comunicación

En primera instancia, intentaremos contactar a los teléfonos de emergencias desde el celular. En segunda instancia, usaremos los radios para contactar señales a las que podamos solicitar ayuda. Y como última instancia, uno de los guías bajará para captar señal y pedir el apoyo necesario

Identificación y ubicación de los organismos y personas a contactar en caso de emergencias

| Nombre institución u organismo | Teléfono de institución u organismo |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| Socorro Andino | 226994764 |
| Parques Cordillera | 569 55283411 |

Detalle los procedimientos de búsqueda:

1. Chequeo de lugares habituales: volver a pasar por lugares que recorrimos durante la actividad, y sectores recurrentes
2. Definición de la búsqueda: se divide al grupo según número de guías y radios, para iniciar búsqueda, mientras solicitamos apoyo a equipo especializado

Los pasos siguientes, serán definidos por equipos de búsquedas especializados

3. Tipo de búsqueda: terrestre y aérea. Definición de sistemas
4. Definición de patrullas
5. Organización y coordinación
6. Logística: qué tenemos, qué necesitamos

Detalle los procedimientos de rescate:

Siempre se evaluará si existe peligro o no para los otros participantes. Se buscará que todos se mantengan unidos, y en un mismo espacio, mientras contactamos a equipos de rescate especializados, quienes evaluarán los pasos a seguir

1. Tipo de rescate: peligro inmediato para rescatistas, observadores y pacientes
2. Tipo de terreno
3. Gravedad de los rescatados
4. Cantidad y calidad de personal entrenado
5. Urgencia de la acción

Detalle protocolo a seguir en la gestión y manejo básico de crisis:

1. Relajar al cliente
2. Frenar los pensamientos negativos
3. Usar frases tranquilizadoras
4. Ayudar al cliente a aceptar sus emociones

Detalle las medidas de seguridad y procedimientos en caso de incendio según el lugar en donde se desarrolle la actividad:

Antes: No realizar fogatas. Apagar por completo cigarrillos y fósforos y no arrojarlos al suelo
Durante: si se observa humo en alguna zona o cerro cercano, el guía a cargo activará ala de respuesta a las emergencias.

- Evacuar inmediatamente el área del incendio
- Alejarse de la dirección de propagación del fuego, por lo menos unos 30mts
- No intentar apagar el fuego con ramas u objetos que puedan acrecentar su propagación
- En caso de que no sea posible evacuar, buscar refugio en un área despejada de vegetación, acostarse en el suelo y cubrirse el cuerpo con ropa seca o tierra, respirando muy cerca del suelo, a través de un paño para evitar quemadura en los pulmones o inhalar humo.
- Si alguna persona se está quemando cerca, envolver con una manta y hacer rodar por el suelo hasta que el fuego se apague.
- Mantenerse atento a la dirección de propagación del incendio. Nunca dar la espalda al fuego

Después: Tener cuidado al volver a entrar en un área natural quemada. Los sitios calientes pueden volver a prenderse sin previo aviso.

- Entregar la mayor información de lo sucedido, a carabineros, bomberos o Conaf.
- Realizar una evaluación de la situación de los clientes y facilitar apoyo.

Detalle las medidas de seguridad y procedimientos en catástrofes naturales según el lugar donde se desarrolle la actividad:

Aluvión

- Antes: informarse acerca del estado del tiempo y llevar elementos de comunicación.
- Durante: alejarse de la trayectoria del aluvión. Dirigirse rápidamente al lugar en altura, mas cercano. Si las rocas o escombros están acercándose, correr al refugio mas próximo.
- Después: mantenerse alejado del área de derrumbe, ya que se podrían generar aluviones adicionales. Volver al hogar, solo cuando las autoridades lo indican.

Incendio forestal

- Antes: No realizar fogatas. Apagar por completo cigarrillos y fósforos y no arrojarlos al suelo
- Durante: si se observa humo en alguna zona o cerro cercano, el guía a cargo activará ala de respuesta a las emergencias. Evacuar inmediatamente el área del incendio. Alejarse de la dirección de propagación del fuego, por lo menos unos 30mts. No intentar apagar el fuego con ramas u objetos que puedan acrecentar su propagación. En caso de que no sea posible evacuar, buscar refugio en un área despejada de vegetación, acostarse en el suelo y cubrirse el cuerpo con ropa seca o tierra, respirando muy cerca del suelo, a través de un paño para evitar quemadura en los pulmones o inhalar humo. Si alguna persona se está quemando cerca, envolver con una manta y hacer rodar por el suelo hasta que el fuego se apague. Mantenerse atento a la dirección de propagación del incendio. Nunca dar la espalda al fuego
- Después: Tener cuidado al volver a entrar en un área natural quemada. Los sitios calientes pueden volver a prenderse sin previo aviso. Entregar la mayor información de lo sucedido, a carabineros, bomberos o Conaf. Realizar una evaluación de la situación de los clientes y facilitar apoyo.

Terremoto

- Antes: el guía a cargo busca lugares seguros, libres de arboles o caídas de rocas.
- Durante: el guía debe contener y dar calma al inicio del sismo.
- Después. Estar preparado para los temblores posteriores o replicas

5. REQUISITOS DE EQUIPAMIENTO

Cuenta con un procedimiento documentado que cumpla con los requisitos de equipamiento exigidos por el Decreto N19 / 2018, artículo 34, numeral 3.1?

Cuenta con un plan documentado de mantenimiento de equipos según lo exigidos por el Decreto N19 / 2018, artículo 34, numeral 3.2?