

Prevención de lesiones fuera de la autopista

MOTOCICLETAS/VEHÍCULOS TODO TERRENO (ATV)

- Usa un casco de cara completa de buena calidad o lentes de seguridad o visores
- Usa ropa resistente, protectora y brillante o reflectante: chamarra, pantalones, botas por encima de los tobillos, guantes. Vístete pensando en la seguridad en caso de choque, no solo para pasear
- Prende los faros delanteros de día y de noche
- Lleva un banderín
- No lleses un pasajero en un ATV para una sola persona. No lleses a más de un pasajero en un ATV para dos personas
- Usa varias prendas de ropa para mantenerte abrigado y seco
- Evita manejar en arroyos, ríos y lagos.
- Aprende a usar y lleva contigo un transceptor/guía de/para avalanchalocalizadora

VEHÍCULOS UTILITARIOS TODOTERRENO (UTV)

- Usa el arnés o el cinturón de seguridad.
- Usa un casco de buena calidad y lentes de seguridad o visores
- Mantén los brazos y piernas dentro
- Prende los faros delanteros y los de circulación/automáticos de día y de noche
- Lleva un banderín



Grand County Search and Rescue

TODOS LOS VEHÍCULOS

- Ten siempre las dos manos sobre el volante
- Minimiza las distracciones como la música con volumen alto, radios, pasajeros, mascotas
- Maneja a una velocidad apropiada para las condiciones y el ambiente
- Evita manejar en los puntos ciegos de otros vehículos
- Presta atención constante a posibles cambios en las condiciones
- Mantén bastante distancia con otros vehículos para tener espacio de reaccionar de ser necesario
- Usa las señales apropiadas con las manos y cede el paso cuando sea apropiado
- Solo maneja en las caminos designados
- Carga el vehículo de manera apropiada y sujeta bien la carga
- No manejes después de consumir alcohol o drogas

CAPACÍTATE

¡No hay nada que sustituya una buena capacitación! Toma un curso de seguridad o de manejar y aprende sobre navegar, preparación, rescatar, reparaciones, primeros auxilios, comunicaciones, liderar.



TRES REGLAS

1. No vayas solo
2. Ve preparado
 - ✓ Lleva ropa para todos los climas (para las cuatro estaciones en un solo día)
 - ✓ Primeros auxilios (incluyendo medicamentos)
 - ✓ Extinguidor (mínimo 5 lb ABC, preferiblemente 10 lb)
 - ✓ Equipo de sobrevivencia (los 10 principales)
 - ✓ Herramientas básicas de reparación (llaves, dados, desarmadores)
 - ✓ Equipo de recuperación
3. Cuéntale a alguien tu plan
 - ✓ Cuéntale a alguien de confianza para dónde vas, cuándo vas a regresar y a quién debe llamar si no regresas según lo planeado



- Viaja con responsabilidad
- Respeta los derechos de otros
- Capacítate
- Evita las áreas ecológicamente sensibles
- Haz tu parte

Prevención de lesiones fuera de la autopista

INFÓRMATE SOBRE EL CAMINO

- Dónde comienza y termina, obstáculos
- Lugar cercano para conseguir alimentos, combustible, agua, señal de celular
- Averigua el clima de las siguientes 72 horas

INSPECCIÓN DEL VEHÍCULO

- Filtro de aire
- Terminales y cargador para la batería
- Bandas, bujes y rótulas
- Partes para frenos
- Chasis, cremallera de la dirección, tornillos para defensa
- Combustible y niveles de los fluidos
- Goteos o fugas de fluidos
- Faros y luces direccionales
- Manual del vehículo
- Acelerador y su cable.
- Llantas (y refacción extra)
- Tuercas para las ruedas
- Malacate, cable y control

EQUIPO BÁSICO DE RESCATE

- Guantes
- Pala
- Tablas de tracción
- Cuerda de rescate
- Dispositivo de sujeción metálico o blando
- Enganchador para remolque
- Bloqueador de polea
- Protector de árbol para cable o cuerda

PRIMEROS AUXILIOS

Traumatismo

- + Torniquete
- + Gasa para lesión traumática
- + Vendaje en triángulo

Heridas leves

- + Curitas
- + Toallas con alcohol
- + Crema antibiótica (Neosporin)
- + Compresas de gaza
- + Cinta médica
- + Vendaje adhesivo

Medicamentos

- + Ibuprofeno sin receta médica
- + Aspirina
- + Antihistamínico
- + Antiemético (para náuseas)
- + Electrolitos
- + Medicamentos de uso personal para varios días
- + Medicamentos para alergias severas
- + Glucosa



Capacitación

- + Parar sangrados
- + Primeros auxilios/Resucitación cardiopulmonar (CPR)/Desfibrilador externo automatizado (AED)
- + Primeros auxilios en la naturaleza
- + Personal de primeros auxilios en la naturaleza

LOS 10 ELEMENTOS ESENCIALES

1. Refugio y abrigo
2. Agua y comida
3. Linterna frontal y de mano
4. Baterías y cargador adicionales
5. Protección solar
6. Kit de primeros auxilios
7. Cuchillo/Herramienta multifunciones
8. Herramientas y materiales para hacer fuego
9. Elementos de comunicación
10. Mapas y brújula

HERRAMIENTAS

- ✘ Dispositivos para inflar y desinflar llantas
- ✘ Herramientas manuales básicas
- ✘ Dispositivo de diagnóstico OBDII básico
- ✘ Medidor de voltaje básico
- ✘ Elevador de voltaje y cargador portátil
- ✘ Guantes (de mecánica y de nitrilo)
- ✘ Fusibles y relés adicionales
- ✘ Partes de repuesto
- ✘ Herramientas para cambiar llantas
- ✘ Kit para reparar llantas
- ✘ Lámparas de trabajo

