

PARQUE NACIONAL Y PARQUE NATURAL DE SIERRA NEVADA

Campaña de Seguridad

"Sierra Nevada para vivirla Seguro"

FICHA DE SEGURIDAD/INFORMACIÓN: 17 de julio de 2025

ZONA / SECTOR	CONDICIONES GENERALES
Estado general	<p>Las temperaturas son elevadas y la insolación muy intensa, por lo que es imprescindible tomar precauciones para evitar golpes de calor o quemaduras solares.</p> <p>Se recomienda comenzar las rutas a primera hora de la mañana, evitar caminar en las horas de mayor exposición solar, utilizar crema de protección solar de amplio espectro, llevar sombrero o gorra, gafas de sol con filtro UV y ropa transpirable de colores claros.</p> <p>No olvide mantenerse bien hidratado bebiendo agua con frecuencia, incluso si no se tiene sed.</p>

PREDICCIÓN METEOROLÓGICA PARA EL FIN DE SEMANA (AEMET):

Cielos poco nubosos o despejados con nubes de evolución diurna. Temperaturas en ligero descenso y vientos de componente oeste y sudoeste, fuertes en cotas altas.

POR SU SEGURIDAD:

- Consulte el parte meteorológico de forma previa a la actividad (puede cambiar el parte reflejado en la ficha) y **absténgase de salir** si es desfavorable.
- No inicie ninguna actividad si no posee el conocimiento ni el material adecuado.
- Evite salir solo; si lo hace, comunique el recorrido que va a seguir y la hora prevista de regreso a otras personas.
- Si el tiempo cambia estando en montaña, **no continúe con su actividad.**
- La insolación es muy fuerte y las temperaturas altas, lleve gafas de sol, gorra, crema solar, suficiente agua, etc.
- Lleve siempre un móvil con la batería completamente cargada y **aplicación de geolocalización** (Alpify, Alertcops, Localización Whatsapp).



13 Julio (Zona Tajos Peñon Negro – Tajo Contadero)



13 Julio (Cara sur-oeste del veleta)

Adopte precauciones frente al calor y la fuerte insolación: evite las horas centrales del día, use protección solar y manténgase bien hidratado.

TÉLFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS:

-Previsiones meteorológicas de la AEMET: www.aemet.es
-Otras previsiones: www.meteoexploration.com
www.eltiempo.es

-Centro administrativo del Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada: **958 98 02 38**
-Área de Uso Público del Parque Natural Sierra Nevada: pnsierranevada.usopublico.csma@juntadeandalucia.es

EN CASO DE ACCIDENTE O EMERGENCIA: LLAME AL 112

REFUGIOS:

Refugio Postero Alto (Picón de Jérez)
Abierto TLF 622762265
info@refugiopicondejerez.com

-En Refugios-vivac: **iDejen bien cerrada la puerta al salir! y por favor no dejen basura dentro!**

-Refugios vivac **EL MOLINILLO** y **EL DOCTOR CERRADOS** temporalmente y Refugio **POQUEIRA CERRADO POR OBRAS**

RECOMENDACIONES:

- No den comida a los animales silvestres, ni dejen abandonados restos de alimentos.
- Siempre que sea posible evite caminar sobre los borreguiles, pastizales húmedos que rodean las lagunas, y son ecosistemas muy sensibles, con numerosas especies únicas en el mundo.

