OLVÍDATE DE LOS MOVIMIENTOS NATATORIOS

Cómo escapar de un alud de placa

Los últimos estudios sobre cómo reaccionar ante una avalancha de placa desaconsejan realizar los movimientos natatorios que eran la consigna. Fernando Rivero, guardia civil miembro del GTN, nos explica lo que hay que intentar para sobrevivir.

LOS últimos estudios sobre la dinámica de la nieve en el interior de una avalancha nos han hecho reflexionar sobre las teorías para escapar de la misma utilizando movimientos natatorios para mantenernos a flote.

Desde hace más de 30 años la teoría de nadar para mantenerse por encima del flujo de nieve en una avalancha era la técnica para poder sobrevivir en caso de ser sorprendidos por un alud. Al notar que el movimiento cesaba había que proteger las vías respiratorias.

En 2007 Dale Atkins expuso la entonces polémica teoría de que probablemente nadar había causado más muertes en avalancha de las que había evitado. Atkins se basaba en el hecho de que una avalancha es un flujo granular y conforme a la segregación opuesta que se produce en éste, los elementos que conforman el flujo se reordenan por tamaños, manteniéndose los más grandes en la superficie y los pequeños en el fondo. Por lo tanto no es tan importante esforzarse en mantenerse a flote como mantener tus vías respiratorias protegidas

En la pasada reunión de la International Snow Science Workshops (ISSW) el nivólogo Jordi Gavaldà y el geólogo José Antonio Cuchí asistieron a una explicación detallada sobre el artículo publicado el 3 de febrero de 2008 en la revista *The Avalanche Revue* por Theo Meiners sobre las estrategias de supervivencia en las diferentes partes de un alud de placa basándose en la opinión de Atkins y con el asesoramiento de nivólogos de prestigio. Durante el desarrollo del Foro de Especialistas en Avalanchas celebrado en la EMMOE los días 14 y 15 de diciembre de 2009 nos detallaron dichas estrategias que hemos reproducido gráficamente en el dibujo anexo.

Obviando el comentario conocido por todos de que la mejor manera de sobrevivir a una avalancha es no dejarse atrapar, tendremos en cuenta que dependiendo del lugar en que nos encontremos adoptaremos una actitud activa o pasiva para intentar sobrevivir.

CORTESÍA CENTRO PREDICCIÓN ALUDES DEL ARAN/JORDI GAVALDÀ

Un alud de placa provocado por el paso de esquiadores. Hay que intentar escapar de él.

• Intenta escapar

Si hemos sido nosotros quienes hemos **roto la placa y no existe gran propagación** de la rotura hacia arriba, procuraremos salir esquiando **hacia los flancos** lo más rápidamente posible. Otra estrategia en esta parte inicial es intentar la **autodetención** en la superficie de deslizamiento o intentar **ir hacia arriba** en dirección contraria al flujo para mantenernos en la cola de la avalancha, donde nos manejaremos mejor.

En el caso de perder el equilibrio durante el primer momento hay que intentar **ponerse en pie** para evitar ser arrastrado por la masa de nieve y salir esquiando por encima de ésta.

Recuerda que en la zona de rotura de la placa, la masa de nieve aún no ha tomado velocidad, por lo que hay que intentar apartar los bloques y hacerse camino hasta el flanco de la avalancha mientras nos deslizamos con los esquís.

• Sigue intentándolo: El "sacacorchos"

Si a pesar de todo esto no has conseguido librarte del flujo y la fuerza de la masa de nieve ya te ha liberado de tus esquís [si habías previsto el riesgo, deberías haberte quitado las correas], intenta **girar como un sacacorchos** en sentido oblicuo a la dirección del flujo de nieve (unos 40º) mientras realizas movimientos con los brazos al estilo de la **natación de espaldas**.

• Turbulencias: Postura de seguridad

A partir de aquí finaliza el flujo laminar en el movimiento de la placa y comienzan las turbulencias. Si empiezas a notarlas déjate llevar por la corriente con la posición de seguridad en aguas bravas, intentando mantenerte **boca arriba y con los pies hacia abajo.**

Si te encuentras bajando con la cabeza hacia abajo puede ser útil intentar clavar el codo en la superficie de deslizamiento de la avalancha para poder pivotar y conseguir adoptar la posición de seguridad antes descrita.

• Cabalgamiento: intenta emerger

Debes estar preparado porque a partir de aquí llegarás a una zona de cabalgamiento (Stauchwall) en la que podrás emerger a la superficie e intentar nuevamente salir en oblicuo hacia el flanco rodando sobre ti mismo.

• Lograr un espacio para respirar

Es evidente que si no hemos conseguido librarnos hasta ahora de la avalancha nuestros esfuerzos deben estar dirigidos a mantener nuestras **vías aéreas libres de nieve,** para lo que podemos mantener un brazo por delante de la cara agarrando el atalaje del lado opuesto de nuestra mochila o el cuello de nuestra chaqueta e intentar mantener la calma hasta que llegue la ayuda. **No nades.** Si intentamos nadar en esta parte el movimiento de subducción nos hará adentrarnos más en la masa de nieve y no tendremos tiempo de prepararnos una cavidad de aire cerca de nuestras vías aéreas antes de la parada.

Las consideraciones hechas en este artículo se basan no sólo en la teoría, sino también en la práctica y las declaraciones de supervivientes.

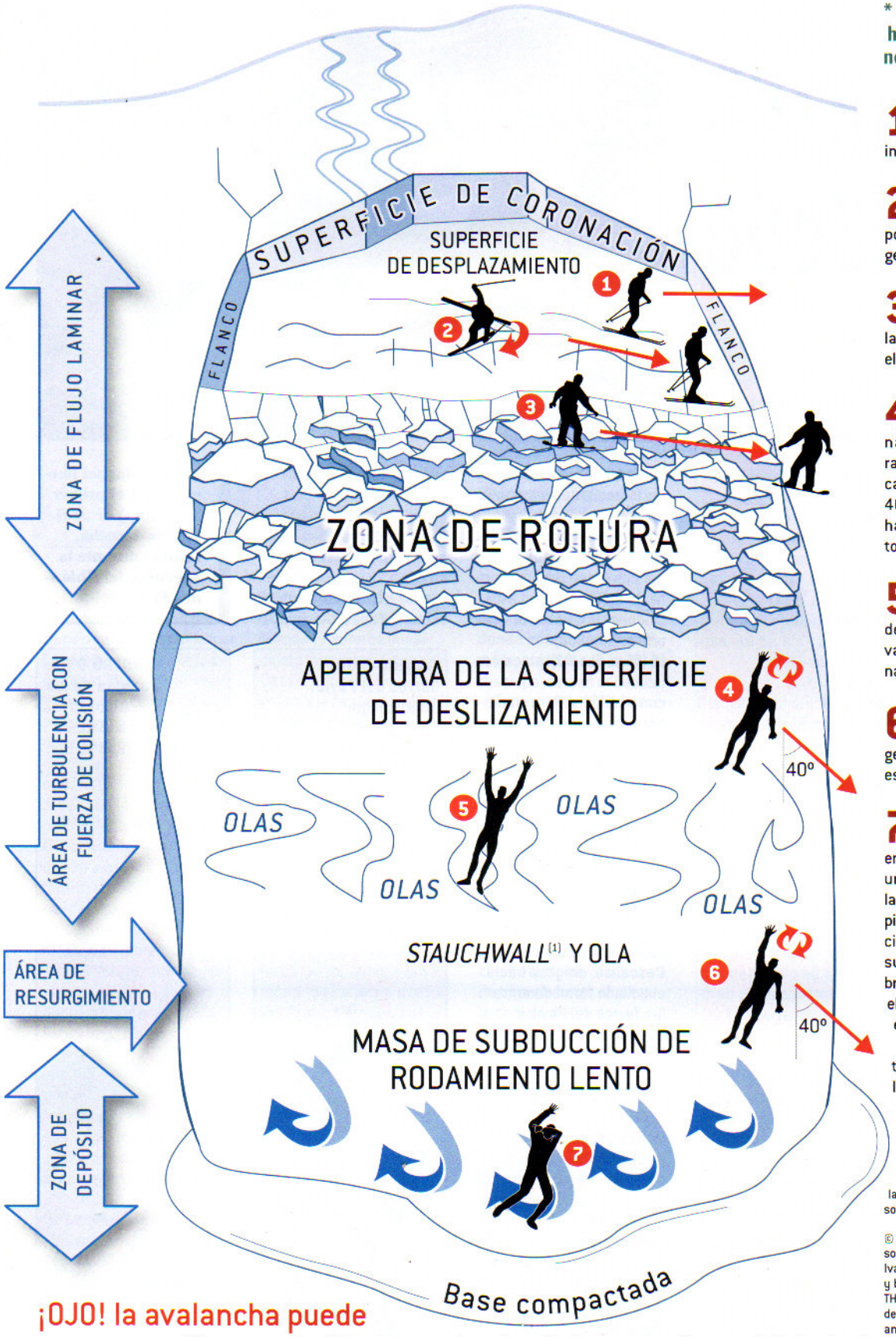
Fernando RIVERO
Grupo de Trabajo en Tecnologías Avanzadas para Rescate en Nieve (GTN)

ARVA, SONDA Y PALA

Las estrategias previas para sobrevivir son tres: llevar el equipo adecuado –sonda, pala y ARVA–, adiestramiento sobre su manejo y buenos compañeros de actividad.

Escapar de un alud

Estas son tus posibilidades de escapar de una avalancha de placa seca*



¡OJO! la avalancha puede parar repentinamente. Nunca nades hacia la parte frontal del alud

*** Asumiéndose que no hay trampas en el terreno ni doble exposición.**

1. Esquía hacia afuera o intenta la autodetención.

2. Gírate hasta adoptar la posición de descenso y dirígete hacia el flanco.

3. Empuja los bloques con las manos y deslízate hasta el flanco de la avalancha.

4. Realiza movimientos natatorios de espalda girando el cuerpo como un sacacorchos en un ángulo de 40º a la máxima pendiente hacia el flanco. Intenta autodetenerte.

5. Asume la posición de seguridad en aguas bravas con los pies por delante. nada de espaldas con el flujo.

6. ¡Preparado para emerger! rueda a 40º y nada de espalda hacia el flanco.

7. Si estás sepultado o el entierro es inminente mantén una mano y el brazo por delante de la cara y las vías respiratorias para tener un espacio libre. Lucha por salir a la superficie y finalmente cúbrete cruzando el brazo hacia el hombro opuesto agarrando el atalaje de la mochila o el cuello de la chaqueta. Mantente acurrucado y mantén la calma. Espera a que llegue la ayuda.

[1] *STAUCHWALL* es un término alemán de difícil traducción que representa la línea de contacto entre la nieve en movimiento que cabalga sobre la que no se mueve.

© FERNANDO RIVERO DÍAZ con el asesoramiento técnico de Jordi Gavaldà e Ivan Moner del Conselh Generau d'Aran y basado en el trabajo publicado en THE AVALANCHE REVUE nº 3 de febrero de 2008 por Alaska Rendezvous Lodge and Heli-Guides. Autorizada su reproducción sin ánimo de lucro para la difusión de la seguridad en montaña.