

Experiencias de Alta Montaña

Documentación Oficial del Participante

Alien Outdoors | Expediciones de Montaña

Contenido

Este archivo contiene la documentación obligatoria que deberá ser llenada, firmada y enviada antes de la expedición.

Incluye:

1. Código de Conducta (C.C.E)
2. Consentimiento y Deslinde de Responsabilidad (C.D.R.)
3. Ficha de Información Médica (F.I.M.)
4. Carta de Responsabilidad por Equipo Prestado (C.R.E.)

Escuela
Mexicana de
Alpinismo

Un Programa de:



En Alien Outdoors, la seguridad, el respeto y el compromiso con el entorno son fundamentales. Para garantizar una experiencia positiva para todos, es obligatorio cumplir con las siguientes normas:

1. Seguridad y Responsabilidad

- ✓ **Seguir instrucciones:** Los guías son responsables de la seguridad del grupo; sus indicaciones deben cumplirse sin excepción.
- ✓ **Uso correcto del equipo:** Utiliza el equipo de manera adecuada y reporta cualquier falla o duda.
- ✓ **Estado físico y de salud:** Informa cualquier condición médica relevante antes de la expedición.
- ✓ **No separarse del grupo:** Mantente siempre dentro del grupo y sigue las rutas establecidas.
- ✓ **Conciencia de riesgos:** La montaña es un entorno desafiante. Actúa con precaución y responsabilidad.
- ✓ **Puntualidad:** Llega puntual al punto de encuentro y a las actividades programadas, por respeto al tiempo de los demás.

2. Convivencia y Respeto

- ✓ **Respeto a compañeros y guías:** Se prohíben conductas agresivas, irrespetuosas o discriminatorias.
- ✓ **Buena actitud y colaboración:** La expedición es un trabajo en equipo; apoya a los demás.
- ✓ **Espacios compartidos:** Respeta áreas comunes en campamentos, refugios y transporte.
- ✓ **Respeto a la dinámica grupal:** Si necesitas atención personalizada, solicítala con antelación y asume el costo adicional, para no afectar la seguridad ni la cohesión del grupo.

3. Protección del Medio Ambiente

- ✓ **No dejar rastro:** Lleva tu basura contigo y evita alterar el ecosistema.
- ✓ **Uso responsable del agua y recursos:** Administra correctamente los suministros proporcionados.
- ✓ **Cuidado del entorno:** No recojas flora, fauna, rocas u otros elementos naturales.
- ✓ **Gestión de desechos humanos:** Para su recolección, usa el Popotubo o sistema similar, zonas designadas para orinar, siguiendo las instrucciones del guía.

4. Conductas Prohibidas

- ⊖ **Consumo de alcohol y drogas:** Antes o durante la expedición, está estrictamente prohibido.
- ⊖ **Actos de imprudencia:** No realices maniobras peligrosas ni ignores las medidas de seguridad.
- ⊖ **Uso indebido del equipo:** No manipules equipo sin autorización o sin conocimientos adecuados.
- ⊖ **Abandono del grupo sin autorización:** Separarse del equipo sin previo aviso o sin aprobación del guía puede ser extremadamente peligroso.
- ⊖ **Mala actitud o comportamiento disruptivo:** Actuar de manera hostil, irrespetuosa o conflictiva con los guías o compañeros afecta el ambiente y la experiencia del grupo.

5. Consecuencias del Incumplimiento

El incumplimiento de este código puede resultar en:

- ⚠ **Advertencias del guía.**
- ⚠ **Exclusión de la expedición sin reembolso.**
- ⚠ **Prohibición de participar en futuras expediciones.**

Al inscribirte en una expedición con Alien Outdoors, aceptas y te comprometes a cumplir este Código de Conducta.

**CONSENTIMIENTO PARA LA PRACTICA DE DEPORTE DE RIESGO
DESLINDE DE RESPONSABILIDAD CIVIL**



Por la presente YO: _____, con # Identificación: _____.
Con lugar en: _____ y fecha: ____/____/____, por la presente DECLARO:

1. Tengo la mayoría de edad y que soy legalmente capaz de asumir el presente descargo de responsabilidad, así como el de los menores de edad a mi cargo.
2. Conozco y estoy de acuerdo que, en la práctica de Montañismo, Alpinismo, Senderismo, Cañonismo, Escalada en Roca, Espelismo y/o Barranquismo, tengo pleno conocimiento de que la actividad física a realizar es de riesgo y conocida como deporte extremo.
3. Entiendo que el desarrollo de este deporte me expone a riesgos inherentes que pueden resultar en lesiones leves, moderadas, severas, parálisis y/o incluso la muerte en cada ocasión que lo práctico, que no pueden ser completamente eliminados aun cuando exista prevención, cuidados, precaución, instrucción y/o experiencia. Por lo tanto, es una decisión libre y voluntaria la práctica de la misma.
4. Me comprometo a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad y de las personas a mi cargo y/o terceros. En caso de que no respete las normas y reglas informadas por el Guía, Instructor a cargo y/o autoridades locales responsables del cuidado de las Áreas Naturales, podré ser obligado a cesar, y ser retirado de la actividad.
5. Asumo la total responsabilidad civil, penal y administrativa, de lo que pueda suceder practicando este(os) deporte(s), tanto a mi persona como a terceros por mi actuación. Acepto liberar al o los guías a cargo, personal de staff, a Alien Outdoors MX y todos sus propietarios de la responsabilidad por eventuales accidentes como consecuencia mis actos durante la práctica.
6. Declaro que conozco el contenido del presente documento, que son ciertos todos los datos registrados, haber cumplido con los requisitos y recomendaciones previamente informados, con todo el equipo personal necesario y estar en condiciones psicológicas y físicas aptas para la realización de este deporte.
7. Por último, entiendo que los términos del presente documento son de carácter obligatorio, y que firmo este documento por mi propia voluntad.

(Menores de 18 años: El presente formulario deberá ser llenado y firmado por su tutor)

AUTORIZACIÓN PARA MENORES DE EDAD (-18 AÑOS):

Yo: _____ con # ID: _____, en mi
carácter de: _____ Autorizo a: _____, de: _____ años de edad,
a practicar el deporte y asumo la responsabilidad y todo lo referente a los puntos mencionados anteriormente.

HE LEIDO Y ACEPTO LOS TERMINOS Y CONDICIONES DEL PRESENTE DOCUMENTO FIRMA:

CONTACTO +52 55 27 71 11 08

www.alienoutdoors.mx

Tercer Circuito de Frambuesas M8-L12-C3, Fraccionamientos Paseos del Bosque, Tecamac, Estado de México

Nombre y Apellidos: _____ # Identificación: _____ Tipo de Sangre: _____

Contacto de Emergencia: _____ Parentesco: _____ Teléfono: _____

Compañía Aseguradora: _____ # de Póliza: _____ Teléfono: _____

¿Cuál es su récord de altitud?: _____ ¿Cuándo?: _____ ¿Dónde?: _____

¿Cómo describiría su salud en la actualidad? _____ Fecha: _____

Usted debe marcar en la columna apropiada. Si su respuesta es **SI** debe describir los detalles de las lesiones y/o patologías en las líneas que aparecen al final de este documento.

¿Usted tiene o alguna vez tuvo alguna de estas siguientes lesiones o patologías?

	SI	NO
Alergias – Describa e Incluya alergias a picaduras de insectos, plantas, comidas y/o medicamentos.		
Lesiones de Cintura, Rodilla y/o Tobillos.		
Lesiones de Hombros, Brazos y/o Columna		
Luxaciones – Si responde SI, indique la articulación.		
Congelamiento Parcial o Total.		
Edema Cerebral o Pulmonar.		
Problemas Respiratorios, Asma.		
Diabetes.		
Enfermedades Cardíacas.		
Lesiones de Cabeza ¿Tuvo Pérdida de Conocimiento?		
Epilepsia.		
¿Convulsiones?, Si su respuesta es SI ¿Qué lo provocó?		
Problemas gastrointestinales.		
Hemorragias o Enfermedades de Sangre.		
Alta presión sanguínea – Hipertensión.		
Hepatitis u otras enfermedades del hígado.		
Sufre presión baja o es una persona sensible al frío.		
(Mujeres) ¿Está usted embarazada? Indique los meses		
¿Está usted en tratamiento médico?		
¿Toma algún medicamento? Indique los medicamentos con sus efectos colaterales.		
¿Usted fuma? Indique cuantos cigarros consume al día.		
¿Usted posee alguna otra condición que pueda afectar su salud?		
¿Sabe usted nadar?		
¿Padece usted algún diagnóstico o mal que requiera certificación médica respectiva?		
Fecha de su última vacuna Antitetánica		
¿Ha contraído Covid-19? Indique las veces y la fecha de último contagio.		

DESCRIBA SUS LESIONES Y/O PATOLOGIAS:

CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES:

1. Recomendable contar con una **ACLIMATACION** apropiada, dentro de los 30 días previos al inicio de la actividad o asenso. Tener en cuenta que sin un proceso adecuado de aclimatación se corre el riesgo de contraer una enfermedad o síntoma de Mal Agudo de Montaña (MAM) leve, moderado o grave por el esfuerzo que demanda la actividad.
2. **PERSONAS NO RECOMENDADAS** de exponerse a grandes alturas:
 - Con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas.
 - Diabéticos, Con elevada concentración de glucosa en la sangre.
 - Personas recién operadas.
 - Mujeres en gestación.
 - Pacientes con hipoxemia. Ejemplo: si vienen del nivel del mar y no hicieron aclimatación.
 - Personas menores de edad en pleno desarrollo.
 - Adultos Mayores con discapacidad.
3. En caso de sufrir **ALERGIAS** deben traer sus propios medicamentos con dosis extra y deben conocer su autoadministración.
4. Realizar **CHEQUEO CARDIACO**, todos los mayores a 40 años de edad, con dos o mas de los siguientes factores de RIESGO:
 - Obesidad.
 - Hipertensión – presión arterial alta.
 - Diabetes.
 - Inusual dolor en el pecho, dificultad para respirar o palpitaciones.
 - Enfermedad cardiovascular actual o en el pasado.
 - Fumador de mas de un paquete de cigarrillos al día.
 - Alto porcentaje de colesterol en la sangre.
 - Historial Familiar de enfermedades cardíacas.
5. **ELECTROCARDIOGRAMA**, se recomienda a los participantes de más de 55 años de edad, así como también a personas de más de 35 años de edad con un estilo de vida sedentaria.

DECLARO QUE LA INFORMACIÓN PROVEÍDA ARRIBA ES CORRECTA Y VERDADERA

Nombre Completo, Firma y Fecha

Yo, _____, declaro haber recibido con anticipación la información relacionada con el uso del equipo técnico que Alien Outdoors pone a mi disposición durante la expedición en la que participo. Este documento tiene un carácter preventivo e informativo, con el fin de evitar malentendidos y fomentar el uso responsable del equipo.

1. SOBRE EL EQUIPO. El equipo técnico proporcionado es propiedad de Alien Outdoors y se entrega únicamente para la actividad contratada. Me comprometo a:

- ✓ Usarlo de forma correcta y responsable.
- ✓ Seguir las indicaciones del staff.
- ✓ No prestarlo, intercambiarlo ni modificarlo.
- ✓ Cuidarlo como si fuera propio.

2. RESPONSABILIDAD POR DAÑOS. Entiendo que:

- El desgaste normal por uso adecuado no genera ningún cargo.
- El daño, pérdida o deterioro derivado de mal uso, descuido o no seguir indicaciones sí genera responsabilidad económica.
- El estado del equipo será validado por el staff de Alien Outdoors durante la operación.

3. DAÑO, PÉRDIDA O ROBO. En caso de daño, pérdida o robo del equipo asignado, acepto cubrir el costo correspondiente según el valor del equipo y el tipo de afectación. El cobro podrá realizarse al finalizar la actividad o posteriormente, en caso de requerir evaluación técnica.

4. COSTOS DE REFERENCIA (INFORMATIVOS). Los siguientes montos son referencias preventivas para promover el cuidado del equipo, pueden variar según la marca o modelo:

Equipo	Desde: (mxn)	Equipo	Desde: (mxn)	Equipo	Desde: (mxn)
Bastones (c/u)	\$200	Guantes	\$800		
Lámpara	\$200	Mochila 30-40 lts	\$1,800		
Polainas	\$500	Sleeping Bag	\$2,500		
Casco Decathlon	\$600	Casa de Campaña	\$2,800		
Casco de Marca	\$1,800	Botas Flexibles	\$2,800		
Arnes	\$1,500	Piolet de Tracción	\$3,000 c/u		
Crampones	\$1,800	Botas Semi-Rígid	\$5,000		
Piolet Travesía (Recto)	\$1,800	Botas Rígid	\$9000		

Los costos pueden variar según el daño parcial o total del equipo.

5. ALCANCE DEL DOCUMENTO. Este documento:

- Se envía con anticipación como información clara y preventiva.
- Forma parte de las condiciones para la entrega del equipo de equipo.
- No sustituye las indicaciones ni protocolos de seguridad del staff.

Declaro haber leído, entendido y aceptado la presente carta.

Nombre Completo y Firma

CONTACTO +52 55 27 71 11 08

www.alienoutdoors.mx

Tercer Circuito de Frambuesas M8-L12-C3, Fraccionamientos Paseos del Bosque, Tecamac, Estado de México

GRACIAS

**NOS VEMOS EN SU PROXIMA
EXPERIENCIA DE ALTA MONTAÑA**



**ALIEN
OUTDOORS**