



Gaudeix de la muntanya amb seguretat

La muntanya té molts atractius i ofereix un gran ventall d'activitats que han d'anar acompanyades d'una bona seguretat.

És important tenir presents algunes mesures preventives a l'hora de planificar les sortides.

També és molt important anar ben equipats, tenir bona condició física i psíquica adequada al nivell d'esforç de la sortida que anem a fer.

Consells bàsics

- Abans de sortir, informa't de les condicions meteorològiques i de l'evolució del temps durant el dia. Renuncia a la sortida si les previsions no són bones.
- Planifica l'activitat i la seva durada consultant guies i mapes del recorregut. Però sempre s'ha de tenir en compte que el temps és orientatiu, ja que sempre dependrà del ritme de marxa dels participants.
- No apurar el temps, calcular el temps de tornada perquè no es faci fosc.
- Millor anar sempre acompanyat o, en tot cas, comunicar a algú l'activitat prevista.
- Cal anar ben entrenat a l'activitat que anem a fer. No podem pretendre fer un gran cim si normalment no fem desnivells.
- Utilitzar equip i material adequat a l'activitat (bastons, casc, corda, arnés...)
- Portar sempre brúixola, mapa, GPS, mòbil, frontal, menjar i aigua.
- Respectar sempre els senyals de perill.
- Si es va en grup, mantenir sempre el contacte visual amb els altres.
- Fixar punts de referència durant el recorregut per poder-se orientar o reagrupar.
- Hidratar-se sovint i menjar aliments energètics.
- Si fa fred, no deixar de caminar.

A més a més si és una sortida hivernal

- Consultar riscos d'allaus www.igc.cat.
- Vigilar amb les superfícies gelades o lliscants, utilitzar piolet i grampons.
- Portar DVA, pala i sonda si es fa activitat fora de perímetres controlats.
- Protegir-se de la hipotèrmia amb roba tècnica d'abric.
- El fred pot afectar els dispositius electrònics, així doncs recomanem sempre mapa i brúixola a banda de mòbil i GPS.

En cas d'accident truca al 112

Missatge d'alerta a transmetre:

- Nombre de persones accidentades i edat.
- Lloc de l'accident.
- Situació de l'accidentat: està ferit? està conscient? sagna? respira?
- Condicions meteorològiques al lloc de l'accident.



Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu. El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.

Més informació

<https://web.gencat.cat/ca/temes/seguretat/consells-de-seguretat-a-la-muntanya/>
http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/bombers/seguretat_a_la_muntanya/infografies/

imatges freepik.es