



SEGURETAT EN MUNTANYA

Que la seguretat sigui la teva prioritat

1 ESCULL L'ITINERARI ADEQUAT



- Porta activa l'APP Station de Trail amb el track de la ruta que realitzaràs. Coneix les característiques de la ruta, planifica l'itinerari amb temps, sense improvisació.
- Adapta l'activitat a les teves condicions.
- Marca la ruta sobre el mapa.
- Tingues en compte les teves habilitats.
- Selecciona la ruta en funció del teu nivell.
- Calcula les distàncies, desnivells i horaris.
- Adapta l'horari de l'activitat per acabar amb suficients hores de sol, per si sorgeix alguna incidència a última hora de l'activitat programada.
- Detecta les dificultats especials.

2 EQUIPA'T CORRECTAMENT



- Prepara el material:
 - Prepara l'equip sent conservador.
- Vestimenta i calçat:
- Hem de portar 3 capes: Peça transpirable enganxada al cos, jaqueta tèrmica tipus forro polar i una jaqueta impermeable. Les característiques tèrmiques, nivell de transpiració i nivell de protecció contra l'aigua i el vent han d'adaptar-se a les condicions atmosfèriques esperades.
 - Calçat específic de muntanya: Utilitza el calçat específic de muntanya, en aquest cas, sabatilla de muntanya.
- Protecció contra el sol i les baixes temperatures:
 - No oblidis la protecció contra el sol: cremes, ulleres, gorra.
 - No oblidis la protecció contra les baixes temperatures: guants, barret, bragues.
- Material d'avituallament: Aigua i menjar (molt important per hidratar-se).
- Menjar extra energètic:
 - Preveu menjar extra d'urgència de fàcil assimilació com barretes, gels...
- Material de primers auxilis, seguretat i supervivència:
 - Manta tèrmica.
 - Lot frontal (amb piles).
 - Telèfon mòbil carregat.
- Material d'orientació i progressió:
 - Mapa, brúixola, altímetre o GPS (si és necessari).
 - El material ha d'estar compactat dins la motxilla i sempre en perfectes condicions d'ús.
- Bastons amb punta de goma

3 CONSULTA LA METEOROLOGIA



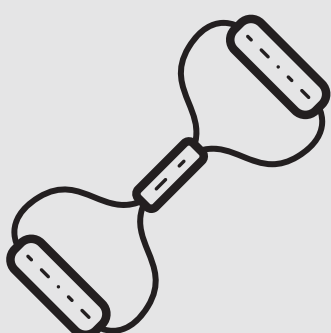
- Consulta la previsió meteorològica.
- Fes-te les següents preguntes:
 - Plourà?
 - Quina temperatura màxima i mínima s'espera?
 - A quina altitud tinc previst pujar?
 - Puc trobar boira durant el recorregut?
 - Farà vent? Quina direcció i velocitat tindran?
 - Queda neu en el recorregut?
- Valoració dels factors i com influiran en el terreny, en la dificultat de la ruta, l'equip i el material necessari:
 - Patir un contratemps que m'immobilitzi, com un esquinç, pot fer que tingui hipotèrmia?
 - L'alta temperatura em pot exposar a situacions extremes de patir deshidratació, insolacions o cops de calor degut a l'horari escollit per l'activitat?
 - Porto el material protegit per la humitat?
- Utilitza serveis de predicció meteorològica rigorosos (AEMET & METEOCAT).
 - Presta especial atenció a les formacions de tempestes en zones muntanyoses per la rapidesa en formar-se i els seus factors intrínsecs: calamarsa, baixada de temperatures, forts vents i tempesta elèctrica.
 - Tendim a pensar inconscientment que les previsions quan no ens són idònies per realitzar l'activitat són menys dolentes del que ens diuen, és a dir, o s'equivoquen o són exagerades. Fuig d'aquest pensament, sigues prudent i conservador davant el dubte.



SEGURETAT EN MUNTANYA

Que la seguretat sigui la teva prioritat

4 CONEIX ELS TEUS LÍMITS



- Valora les teves capacitats i habilitats.
 - Nivell de dificultat de l'activitat que vaig a fer.
 - Hem de conèixer al que ens enfrontem; prepara l'itinerari.
- Tingues en compte les circumstàncies individuals.
 - Un simple constipat pot reduir la teva capacitat d'atenció i el nivell de condició física normal. També el fet que tinguem predisposicions al·lèrgiques i estiguem fent l'itinerari en una situació estacional de floració.
 - Atenció especial als grups vulnerables com els nens i nenes o les persones grans.
 - Ser capaç de reconèixer situacions de fatiga deshidratació o hipotèrmia. No donar-se compte a temps, és un problema difícil de solucionar si ja s'han iniciat el procés.
 - Estar preparat per afrontar una situació d'emergència. En cas d'emergència, estic en condicions de saber-la afrontar? Com reaccionarem en una situació d'aquest tipus?

5 AVISA ALGÚ D'ON ANIRÀS



- Podria ajudar-te algú si estàs sol?
 - Quan temps disposes per poder rebre ajuda?
- Deixa les següents dades a la persona de contacte:
- Data i hora de sortida i arribada.
 - Detalls de com contactar amb tu directament o a través d'algú altre.
 - Model i matrícula del cotxe i lloc on aparcaràs.
 - Explica-li la ruta sobre mapa i deixa-li el track si és possible.
 - Equipament i avituallament que portes.
 - Només acabar, avisa a la persona de contacte de que ja has arribat i que estàs bé

**EL MAJOR RESPONSABLE DE LA TEVA
SEGURETAT A LA MUNTANYA ETS TU MATEIX,
SEGUEIX AQUEST CODI DE SEGURETAT
PERQUÈ LES TEVES
SORTIDES A LA MUNTANYA SIGUIN MÉS
SEGURES I DIVERTIDES**

***INFORMACIÓ ELABORADA MITJANÇANT LA FEDERACIÓ
ESPANYOLA D'ESPORTS DE MUNTANYA I
ESCALADA.**



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA