

REALITZA ACTIVITATS DE MUNTANYA AMB LA MÀXIMA SEGURETAT

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:
 - o Prepara l'equip sent conservador.
- Vestimenta i calçat:
 - o 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.
 - o Calçat específic de muntanya: Utilitza el calçat específic de muntanya, en aquest cas, sabatilla de muntanya.
- Protecció contra el sol i les baixes temperatures:
 - o No oblidis la protecció contra el sol: cremes, ulleres, gorra.
 - o No oblidis la protecció contra les baixes temperatures: guants, barret, bragues.
- Material d'avituellament: Aigua i menjar (molt important per hidratar-se).
- Menjar extra energètic:
 - o Preveu menjar extra d'urgència de fàcil assimilació com barretes, gels...

- Material de primers auxilis, seguretat i supervivència:
 - o Manta tèrmica.
 - o Llanterna frontal (amb piles).
 - o Telèfon mòbil carregat.
- Material d'orientació i progressió:
 - o Mapa, brúixola, altímetre o GPS (si és necessari).
 - o 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:

Els següents punts, ens ajudaran a tenir una bona valoració dels factors meteorològics i com han influït en el terreny.

- Consulta la previsió meteorològica.
- Fes-te les següents preguntes:
 - o Plourà?
 - o Quina temperatura màxima i mínima s'espera?
 - o A quina altitud tinc previst pujar?
 - o Puc trobar boira durant el recorregut?
 - o Farà vent? Quina direcció i velocitat tindran?
 - o 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:
 - o Patir un contratemps que m'immobilitzi, com un esquinç, pot fer que tingui hipotèrmia?
 - o 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?
 - o 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.

4. Coneix els teus límits:

Hem d'avaluar correctament les nostres habilitats i capacitats, tendim a creure'ns més forts i hàbils del que som. Abans d'iniciar l'activitat hem de seguir els següents passos:

- Valorar 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?

Reflexionar sobre aquests punts ens portarà a escollir les activitats més acordes a la nostre condició física. Saber renunciar ha de ser part de l'activitat.

5. Avisar a algú del lloc on aniràs:

L'activitat en qüestió discorre en el medi de muntanya, un terreny allunyat, solitari i hostil. Desgraciadament són relativament habituals les notícies de persones desaparegudes fent activitat en solitari.

- 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