

CONSELLS PRACTICS – GAUDEIX DE LA MUNTANYA AL HIVERN AMB SEGURETAT

Abans de sortir

- El muntanyisme al hivern és extra dur i exigeix una bona preparació: **entreneu-vos i informeu-vos.**

La vostra seguretat depèn de la pròpia responsabilitat!

- Consulteu la **BULLETÍ METEOROLÒGIC I DE PERILL D'ALLAUS**

Si el butlletí indica un risc d'allau de grau 2 o 3, tingueu molta cura. Si el risc s'eleva a grau 4 o 5, cancel·leu l'activitat.

BUTLLETÍ METEOROLÒGIC: <http://www.meteo.cat/prediccio/pirineu>

BUTLLETÍ D'ALLAUS:

<http://www.icgc.cat/Ciutada/Explora-Catalunya/Allaus>



- Planifiqueu l'activitat i la seva duració:
 - Escolliu l'activitat adequada a l'experiència del grup i aneu acompanyats d'una persona experimentada o demaneu els serveis d'un guia. Aneu sempre acompanyats i comuniquen a algú l'activitat prevista
 - Consulteu les guies i Internet, estudeu la ruta en un mapa topogràfic de 1:25.000 i identifiqueu els vessants potencialment empinats.
 - Calculeu el temps aproximat, distància i desnivells que cal superar.
 - Recordeu que una de les causes principals dels accidents de muntanya és la desorientació. Practiqueu constantment amb mapes, brúixola i altímetre.
 - Estudieu alternatives per tornar al punt d'inici en cas de mal temps o problemes.

Equipeu-vos

- Utilitzeu material i equip adequat per l'activitat:
 - Botes hivernals, polaines i roba d'abric (fred i humitat)
 - Bastons amb rosetes amples per la neu, piolet i grampons (depenent del tipus d'ascensió)
 - Sonda, DVA, reflectors RECCO, pala i xiulet
 - Motxilla airbag
 - Ulleres de sol i protecció solar
 - Telèfon mòbil amb la bateria carregada
 - Farmaciola de primera urgència
 - Llanterna o frontal
 - Mapa, brúixola i/o GPS
 - Un kit de reparació per a raquetes de neu
 - Agua i aliments energètics suficients per cada membre del grup.



Durant la marxa

- Inicieu l'activitat d'hora, recordeu que en aquesta època de l'any els dies són més curts.
- Vigileu el cel i les condicions de la neu.
- Si aneu en grup, no us separeu dels companys ni deixeu a ningú sol. Dosifiqueu les vostres forces i les del grup. No dubteu en donar la volta si alguna cosa no surt com havíeu previst o preneu una ruta més curta.
- Fixeu-vos en punts de referència en el recorregut, de manera que pugueu orientar-vos al tornar pel mateix lloc.
- Hidrateu-vos sovint i mengeu aliments energètics.
- Eviteu les zones a priori allavoses; vessants a sotavent i vessants convexos. En vessants de més de 25º, hi ha més risc.
- **Tingueu a mà el telèfon d'emergència: 112** (missatges SMS per a sords 679 43 62 00).
- **Senyals internacionals** per a l'helicòpter de rescat :

Dos braços amunt (Yes)

SI necessito ajuda

Un braç amunt, l'altre avall (No) **NO** necessito ajuda



En cas d'accident truqueu 112.

Què heu de dir?

- Lloc de l'accident + Coordenades GPS
- Naturalesa de l'accident
- Nombre de víctimes i edat
- Situació de l'accident: Ferits?, està conscient?, sagna?, respira?, lesions?, víctimes enterrades?
- Equipament, DVA, RECCO?
- Condicions meteorològiques, visibilitat al lloc de l'accident?

AJUDEU ALS VOSTRES COMPANYS – Primers Auxilis

Protegiu les víctimes del fred fins a l'arribada dels grups de rescat.

En cas d'allau

PROTEGIU-VOS DE POSSIBLES RÈPLIQUES



descarrega l'app

MY 112 – L'app de CAT112
amb geolocalització

CONSEJOS PRÁCTICOS – DISFRUTA DE LA MONTAÑA EN INVIERNO CON SEGURIDAD

Antes de salir

El montañismo en invierno es extra duro y exige una buena preparación:
¡entrenaros e informaros!

La vuestra seguridad depende de la propia responsabilidad!

- Consultad el **BOLETÍN METEOROLÓGICO Y DE PELIGRO DE ALUDES**
Si el boletín indica un riesgo de aludes de grado 2 o 3, tened mucho cuidado.
Si el riesgo se eleva a grado 4 o 5, anulad la actividad.

BOLETÍN METEOROLÓGICO: <http://www.meteo.cat/prediccio/pirineu>

BOLETÍN DE ALUDES:

http://www.igc.cat/web/ca/allaus_butlleti_v2.php



- Planificad la actividad y su duración:
 - Escoged la actividad adecuada a la experiencia del grupo e id acompañados de una persona experimentada o solicitad los servicios de un guía.
 - Id siempre acompañados y informad a alguien de la actividad prevista
 - Consultad las guías y internet, estudiad la ruta en un mapa topográfico de 1:25.000 e identificad las laderas potencialmente empinadas.
 - Calculad el tiempo aproximado, distancia y desniveles que hay que superar.
 - Recordad que una de las principales causas de los accidentes de montaña es la desorientación. Practicad constantemente con mapas, brújula y altímetro.
 - Estudiad alternativas para volver al punto de inicio en caso de mal tiempo o problemas.

Equipaos

- Utilizad material y equipo adecuado para la actividad:
 - Botas invernales, polainas y ropa de abrigo (frio y humedad)
 - Bastones con rosetas anchas para la nieve, piolet y crampones (dependiendo del tipo de ascensión)
 - Sonda, DVA, reflectores RECCO, pala y silbato
 - Mochila airbag
 - Gafas de sol y protección solar
 - Teléfono móvil con la batería cargada
 - Botiquín de primera urgencia
 - Linterna o frontal
 - Mapa, brújula y/o GPS
 - Un kit de reparación para raquetas de nieve
 - Agua y alimentos energéticos suficientes para cada miembro del grupo.



Durante la marcha

- Iniciad la actividad temprano, recordad que en esta época del año los días son más cortos.
- Vigilad el cielo y las condiciones de la nieve.
- Si vais en grupo, no os separéis de los compañeros ni dejéis a nadie solo. Dosificad las fuerzas y las del grupo. No dudéis en dar la vuelta si algo no sale como habíais previsto o toma una ruta más corta.
- Fijaros en puntos de referencia en el recorrido, de manera que podáis orientaros al volver por el mismo sitio.
- Hidrataros a menudo y comed alimentos energéticos.
- Evitad las zonas a priori propensas a aludes; laderas sotavento i laderas convexas. En laderas de más de 25°, hay más riesgo.
- **Tened a mano el teléfono de emergencia: 112 (mensajes SMS para sordos 679 43 62 00).**
- **Señales internacionales** para el helicóptero de rescate :

Dos brazos arriba (Yes)

SI necesito ayuda

Un brazo arriba, otro abajo (No) **NO** necesito ayuda



En caso de accidente llamad 112.

¿Qué tenéis que decir?

- Lugar del accidente + Coordenadas GPS
- Naturaleza del accidente
- Nombre de víctimas y edad
- Situación del accidente: Heridos?, está consciente?, sangra?, respira?, lesiones?, víctimas enterradas?
- Equipamiento, DVA, RECCO?
- Condiciones meteorológicas, visibilidad en el lugar del accidente?

AYUDAD A VUESTROS COMPAÑEROS – Primeros Auxilios

Proteged les víctimas del frio hasta la llegada de los grupos de rescate.

En caso de alud

PROTEGEDOS DE POSIBLES RÉPLICAS



descargate la app

MY 112 – La app de CAT112
con geolocalización