

Voor u vertrekt:

- De bergsport vereist een goede voorbereiding: train u en informeer u.
- Plan de activiteit en zijn duur:
  - Kies de activiteit naargelang de ervaring van de groep,
  - Raadpleeg reisgidsen en stafkaarten,
  - Denk eraan, desoriëntatie is één van de belangrijkste oorzaak van ongevallen in de bergen. Oefen constant met kaart, kompas en hoogtemeter.
  - Bereid een plan B voor om terug te keren naar het beginpunt, in het geval van slecht weer of problemen.
- Het weer in de bergen is heel wisselvallig. Win informatie in over de weersvoorspelling en stel uw excursie uit als er slecht weer wordt voorspeld.
- Ga steeds in groep en stel iemand op de hoogte van de route die u gaat doen en het tijdstip dat u denkt terug te zijn. (Hou rekening met het tijdstip van de zonsondergang. In de zomer is het aangeraden om vroeg te vertrekken om de hitte en onweer in de namiddag te vermijden).
- Gebruik aan de activiteit aangepast materiaal en uitrusting:
  - Bergschoenen of geschikte sportschoenen met profielzool,
  - Kledij voor alle weersypes (warm, koud en nat),
  - Zonnebril en zonnebescherming,
  - GSM met opgelade batterij,
  - Kaart, kompas en/of GPS

Tijdens de excursie:

- Hou het weer in het oog en wees steeds voorbereid om rechtsomkeer te maken als het weer verslechtert,
- Als je in groep gaat, houd steeds contact met de andere leden en laat niemand alleen achter. Doseer uw krachten en die van de groep.
- Let op de referentiepunten op de route, zodat u zich makkelijker kunt oriënteren op de terugweg.
- Neem voldoende drinken en eten mee voor ieder lid van de groep.
- Wees ervan bewust dat er natuurlijke gevaren bestaan die moeilijk te controleren zijn en dodelijk kunnen zijn:
  - Onweer en vooral bliksem,
  - Plotse stijging van het waterpeil in rivieren en in ravijnen.
  - Sterke wind,
  - Mist,
  - Sneeuwval, lawines, cornichen en aanwezigheid van ijs.
- Hou het noodnummer bij de hand: **112** (SMS-dienst voor doven **679 43 62 00**).
- Internationale tekens om met de reddingshelicopter te communiceren:
- Twee armen omhoog (Yes) **JA** ik heb hulp nodig (blijf in deze houding, zwaai niet met de armer)  
Eén arm omhoog (No) **NEE** ik heb geen hulp nodig



Wat moet u zeggen? (Blijf kalm).

- Het aantal betrokken personen en hun leeftijd.
- Plaats van het ongeval.
- Toestand van de betrokkenen: gewond?, bewusteloos?, bloed?, ademhaling?
- De weersomstandigheden op de plaats van het ongeval.

Bron:

Werkgroep bestaande uit:
 

- Ajuntament de Saldes
- Bombers de la Generalitat de Catalunya
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
- Parc Natural del Cadí-Moixeró

Ajuntament de Saldes / Centre d'Interpretació del Massís del Pedraforca.

Plaça Pedraforca s/n, 08697 Saldes (Barcelona)

93 825 80 46/93 825 80 05



tur.saldes@diba.cat



<http://m.meteo.cat/?codi=081901>

# Costa Cabriolera vanaf Les Bassotes



Foto: © 2015 Google

Data: © 2015 Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya

