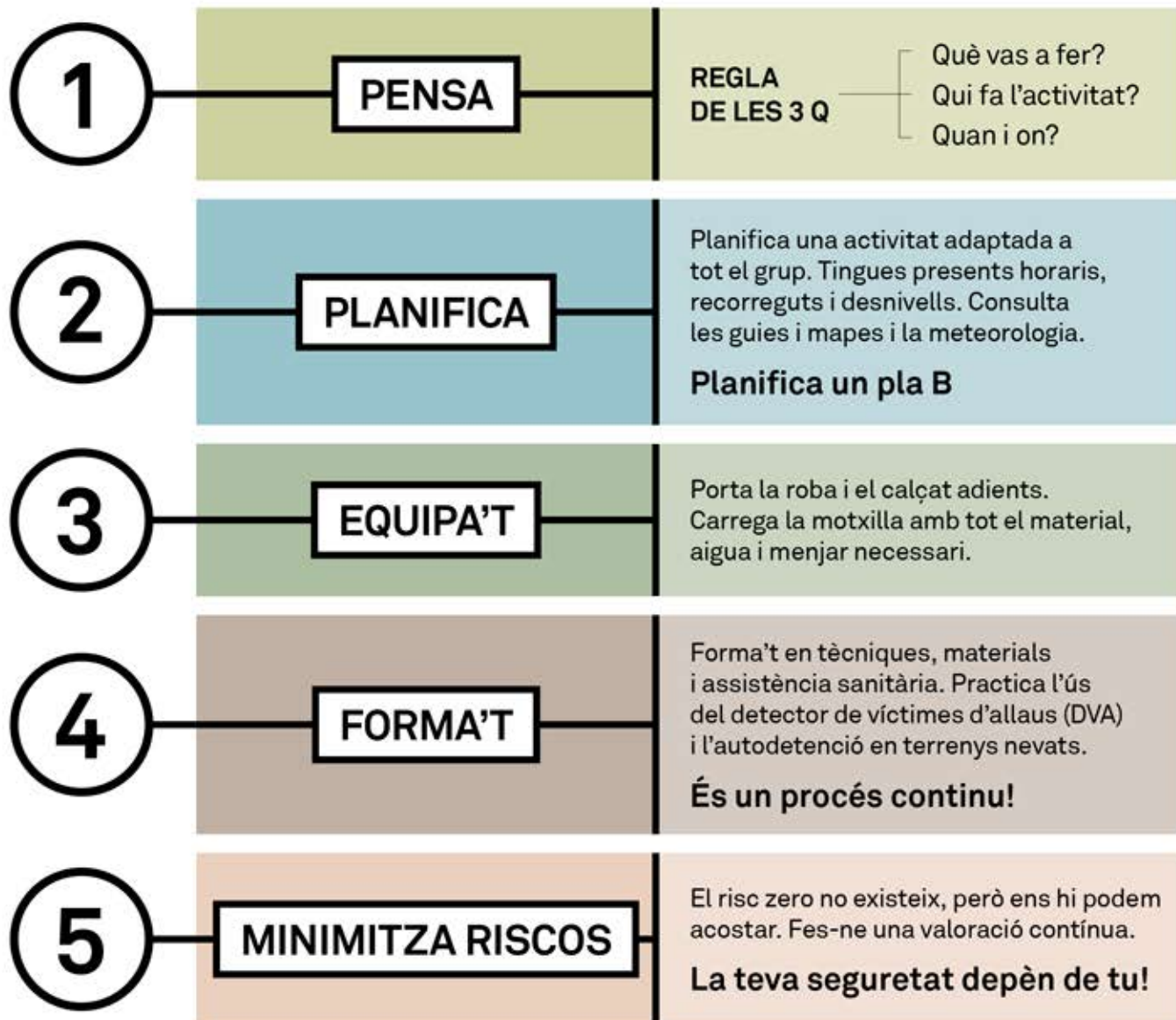


LA MUNTANYA, FEM-LA SEGURA

LA MUNTANYA I EL MEDI NATURAL NO ESTAN EXEMPTS DE RISCS.
PREN CONSCIÈNCIA QUE LA TEVA SEGURETAT DEPÈN DE TU!



LA CAMPANYA «LA MUNTANYA, FEM-LA SEGURA» DE LA FEEC VOL OFERIR UNS CONSELLS PER FER UNA MUNTANYA MÉS SEGURA PER A TOT HOM!

PENSA



Regla de les 3 Q

- **Què vas a fer?**
És oci o esport? És important l'objectiu, el cronòmetre? S'adapta a tu? Coneixes els riscos?
- **Qui fa l'activitat?**
Vas sol o en grup? El grup és homogeni físicament, tècnicament i psicològicament? Tots els membres de la colla coneixen l'activitat que van a fer? Són experts o principiants?
- **Quan i on?**
Època de l'any adient? On es farà? Quant dura l'activitat? Hores de llum suficients?

Un cop ho has pensat, planifica!

PLANIFICA L'ACTIVITAT



- Consulta la meteorologia, abans de l'activitat i el mateix dia.
- Informa't de fonts fiables: FEEC, clubs, guies, etc.
- Consulta el mapa de la zona.
- Calcula els horaris amb un 20% de marge de seguretat com a mínim.
- Identifica les característiques de l'itinerari: recorreguts, desnivells, dificultats, etc.
- Identifica el punt de no retorn (allà on tornar enrere és pitjor que continuar).
- Informa't de la cobertura mòbil 112. Preveu si cal altres opcions de comunicació com emissora, balises o terminals satel·litals.
- El transport també forma part de l'activitat i dels horaris.
- Deixa avís dels plans i confirma que tot ha anat bé en acabar.
- Planifica un pla B per si alguna cosa falla.

Les fitxes d'activitat de la FEEC et poden ajudar a planificar la teva sortida!

EQUIPA'T



Equipa't amb el material personal i de grup

- Roba (interior, abric i un paravent) i calçat adients a l'activitat i a les condicions meteorològiques (vent, fred, calor, aigua, neu, etc.).
- Protecció solar: ulls, cap, pell i llavis.
- Frontal, farmaciola, manta tèrmica, xiulet i navalla. Un joc de reparacions d'urgències també pot ser d'utilitat.
- Mapa, brúixola, GPS... i piles!
- Telèfon mòbil amb bateria (si cal, una d'auxiliar).
- A la neu, sempre detector de víctimes d'allaus (DVA), sonda i pala.
- Porta el material tècnic necessari i que sigui adient. Valora si saps fer-lo servir (piolet, grampons, DVA, etc.).
- Hidratació i alimentació adequada a l'activitat, amb marge de seguretat per a possibles contratemps.

Consensua el material col·lectiu i revisa els companys (doble verificació)!

FORMA'T



- En tècniques i en material.
- No oblidis formació de base en orientació, medi, meteorologia, etc.
- Practica l'ús del DVA i recicla't en els protocols d'autorescat.
- L'autodetenció a la neu s'ha de practicar cada any, sense i amb grampons i piolet. En situació d'estrès ha de ser una resposta automàtica!
- Formar-se en assistència sanitària immediata és molt recomanable.
- Recicla't! El material i les tècniques evolucionen.

La formació és un procés continu!

MINIMITZA RISCOS



- Preferentment fes servir camins senyalitzats.
- No trenqueu el grup ni deixeu sol ningú.
- No arrisquis amb la meteorologia.
- Vigila el compliment d'horaris i tingues present el punt de no retorn.
- Valora el factor humà, les trampes subjectives i les emocions («és avui o mai», «falta poc», decisions errònies, etc.).
- Fes una avaluació continua dels riscos.

**Sempre s'hi pot tornar.
Pensa en les conseqüències!**