LA MUNTANYA, FEM-LA SEGURA

LA FITXA 1 DE LA CAMPANYA DE SEGURETAT DE LA FEEC EXPLICAVA COM ORGANITZAR UNA ACTIVITAT DE MUNTANYA. EN AQUESTA FITXA 3 PARLEM DE LA SEGURETAT EN EL DESCENS DE BARRANCS.

FOTO / ORIOL SALES

1	PENSA	REGLA 3 Q: Què? Qui? Quan?
2	PLANIFICA	Activitat adaptada al grup Informació - pla B
3	EQUIPA'T	Equip i material, menjar i aigua necessaris
4	FORMA'T	La formació és la millor prevenció!
5	RISCOS	La teva seguretat depèn de tu!

agrupació

RACC

En cas d'accident: 112 Protecció Avís Socors

FEEC Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Federats, en cas d'accident truqueu al número de telèfon **900 120 180.**

PENSA

Regla 3Q

- **Quin tipus de barranc?**
  Sec, aquàtic, grans verticals?
  Graduació adequada?
- **Qui el fa?**
  El grup és homogeni físicament, tècnicament i psicològicament?
  Els membres són principiants o experts?
- **Quan i com?**
  Època de l'any? On? Quant dura el descens? Cabal?

PLANIFICA

- I**nforma't** de la predicció **meteorològica** prèvia i del mateix dia, en fonts fiables (*meteomuntanya* i *meteocat*), del **cabal** d'aigua i de la **conca hidrogràfica** (consulta llibres i ressenyes per saber si és un barranc ideal a l'estiu o després de pluges).
- Consulta una **ressenya** actual: accés, itinerari, estat de les instal·lacions, punts de pas o escapatòries, final i tornada (les coordenades poden resultar molt útils, sobretot en situació d'emergència). És un barranc amb grans verticals? Presenta moviments d'aigües (remolins, rebufs, sifons, marmites trampa, etc.)? Porta la ressenya i el mapa de la zona protegits de l'aigua.
- **Horaris**: temps d'aproximació, descens i retorn. No oblidis el temps de transport i respecta un horari total amb marge de temps i hores de llum.
- Tingues presents la **hidratació** i la **nutrició**, prèvies i durant l'activitat.
- Identifica els punts de cobertura de **comunicacions** o utilitza sistemes alternatius (Spot, Garmin, telèfons via satèl·lit).
- Avisa algú dels plans i confirma que tot ha anat bé en acabar.
- **Pla B**: un barranc alternatiu a la zona o una altra activitat.

EQUIPA'T

El concepte d'**equip** és tot allò que es considera personal i de protecció (EPI: Equip de Protecció Individual) i el **material** és quelcom necessari per a la pràctica de la disciplina esportiva. Així doncs, l'equip serà personal i el material podrà ser individual o col·lectiu. És important una bona planificació per escollir l'equip i el material. Porta tot el que sigui necessari sense excedir-te en el pes. El material ha de ser l'adequat al barranc que vas a fer i a l'època escollida.

Trobaràs un ***checking list*** d'equip i material de referència a l'apartat de seguretat del web de la FEEC.

FORMA'T

El descens de barrancs és bàsicament una activitat tècnica. Conèixer la **tècnica** i el **material** són determinants! La formació per interpretar mapes, orientació, entrenament i alimentació és necessària i important.

El material i les tècniques evolucionen constantment. Per aquest motiu, la formació i la pràctica de maniobres avançades i d'autorescat s'han de conèixer i practicar en una zona controlada. **Recicla't!**

Els primers auxilis són bàsics. En descens de barrancs, la formació ha de ser de socorrisme aquàtic!

La FEEC organitza cursos de formació de diferents nivells en descens de barrancs.

GESTIONA ELS RISCOS

Els barrancs constitueixen un medi canviant i perillós. Si vols minimitzar les possibilitats de viure una situació d'emergència, **reflexiona** i **actua**!

- No assumeixis **riscos innecessaris** (meteorologia dubtosa, cabal d'aigua elevat, falta de material, etc.).
- Comprova sempre les recepcions en **salts** i **tobogans**. Els salts i tobogans no són obligats!
- Manté el grup cohesionat i valora objectius, cansament i horaris.
- Tu i el company, reviseu-vos mútuament el material i l'equip.
- La comunicació entre companys és important. La gestual i l'acústica! Consensuar-les prèviament és imprescindible. En tens més informació a l'apartat de seguretat del web de la FEEC.
- Valora el **factor humà**: les emocions, la influència de les persones, del grup i de les xarxes socials (la foto no importa; tornar sa, sí!), les decisions errònies, la forma física i la tècnica de tothom. **Reflexiona**!
- És molt recomanable fer una valoració col·lectiva final per valorar l'activitat globalment i així adquirir més experiència de forma conscient.
- En acabar, revisa el material. Neteja'l i asseca'l. Guarda'l sense que quedi exposat al sol, a fonts de calor ni a productes químics.

MEDI NATURAL

Respecta el medi! No erosionis el fons del barranc ni les seves parets. No cridis i respecta l'hàbitat de l'entorn. Passa per llocs on no malmetis la flora ni la fauna. Renta els neoprens amb productes específics que no contaminin el medi. Emporta't les escombraries. Informa si trobes alguna zona malmesa.

FEEC

Pots consultar la informació del Comitè de Seguretat de la FEEC a ***www.feec.cat***.
També hi trobaràs la llista dels cursos i activitats de formació de les entitats de la Federació.