



Ajuntament de L'Hospitalet

Àrea de Seguretat, Convivència i Civisme

Servei de Protecció Civil.

## PROTECCIÓ CIVIL L'HOSPITALET

# CONSELLS DE SEGURETAT A LA MUNTANYA.



La muntanya te molts atractius, i ofereix al llarg de l'any un ampli ventall d'activitats per gaudir-ne; però aquestes activitats s'han de desenvolupar d'una manera segura.

Per tal d'evitar possibles accidents , cal que els practicants d'esports de muntanya prenguin un seguit de mesures preventives.



Cal també que planifiquem molt bé la sortida a realitzar, la seva durada , les condicions climatològiques i l'equipament que necessitareu per dur a terme l'activitat.



Es fonamental saber si tenim una condició física i psíquica adequades a l'activitat i a l'esforç que anem a realitzar; es una greu imprudència, que a la muntanya pot esdevenir fatal, sobrevalorar les nostres condicions.

En cas de dubtes el millor que podem fer es adequar l'activitat a unes condicions menys exigents, evitarem riscos i accidents.

## CONSELLS PRÀCTICS.

Informe-vos be de les condicions meteorològiques i de l'evolució prevista del temps per les hores que calculeu estar a la muntanya; els canvis climatològics a la muntanya son molt ràpids i poden esdevenir un greu perill.

Renuncieu a dur a terme l'activitat si les previsions no son favorables.



Planifica be l'activitat, la seva durada, consulta mapes i guies del lloc on la realitzaràs, planifica també el recorregut que faràs.



No vagis sol, procura anar sempre acompanyat i deixa comunicat a algú de a on estareu i l'activitat que teniu prevista.

La muntanya exigeix preparació; entrena't, informa't, utilitza materials i equip adequat a l'activitat que vas a realitzar.



Respecta les indicacions de perill.



**En cas d'accident , mantingues la calma i avisa als serveis d'emergències a traves del telèfon 112.**

## DURANT LA TRAVESSA.

Si aneu en grup, mantingueu sempre el contacte amb els altres.

Fixeu punts de referència en el recorregut, a fi de que pugueu orientar-vos i no perdre-us.



Hidrateu-vos sovint i mengeu aliments energètics.

Si teniu fred , no deixeu de caminar fins que arribeu a on anàveu, o be a un lloc protegit on recupereu l'escalfor del cos.

## **EN CAS D'ACCIDENT :**

**Missatge d'alerta a transmetre:**

**Nombre de persones accidentades i edat dels accidentats.**

**Lloc de l'accident.**

**Situació de/dels accidentats, estan ferits, sagnen, estan conscients, respiren?.**

**Condicions meteorològiques del lloc de l'accident.**

**TRUCA AL 112 i TRANSMET TOTES LES DADES POSSIBLES AMB LA MAXIMA CALMA.**