










"Per sentir ben endins la muntanya l'has d'afrontar intensament, gaudint d'una meravellosa posta de sol però també d'una forta tempesta"

Tomaz Humar
(probablement un dels millors alpinistes mundials de les darreries del segle XX).

Una màxima... el risc d'accidents es redueix al mínim amb la formació, la bona organització i la prudència.

ELS BONS CONSELLS PER PREVENIR

-  Sempre cal avisar a algú del lloc on anem, preveure els punts d'atenció mèdica i tenir controlats els telèfons d'emergència.
-  Tots els monitors i monitores hem d'estar en condicions d'orientar-nos en qualsevol moment i reconèixer les senyals dels camins.
-  Si fa mal temps s'ha de renunciar a fer l'excursió sense cap mena de dubte. Bona part dels accidents de muntanya tenen relació amb la decisió equivocada dels excursionistes de continuar malgrat el mal temps.
-  Si ens sorprèn una tempesta de llamps i trons hem d'abandonar les crestes i els espais oberts, llençar els objectes metàl·lics i punxeguts i no protegir-nos mai sota un arbre (especialment si està aïllat). Evitem banyar-nos en llacs, rius, mar... doncs l'aigua és un mitjà conductor de l'electricitat. També evitem córrer perquè la corrent d'aire que generem pot atreure els llamps.
-  Fem matemàtiques per saber si la tempesta se'ns acosta. Quan veiem el llampec contarem els segons que transcorren fins que escoltem el tro. El resultat es multiplica per 330 i ens donarà a quants metres ha caigut. Un truc: si passen menys de 30 segons continua el risc de ser abatuts per un llamp. Si el temps entre el llamp i el tro cada cop és menor, la tempesta s'està aproximant. Després de sentir l'últim tro esperarem mitja hora a reprendre la marxa.
-  Si ens ha enxampat la tempesta i no trobem un refugi segur: dispersarem el grup i ens ajupirem, a la "gatxoneta". És important ajuntar els peus i tapar-se les orelles per protegir-se del tro.
-  El bon temps també pot ser perillós: a la muntanya mitjana i alta són freqüents els dies assolellats amb fort vent. Hem de protegir-nos del sol i del vent amb gorres i cremes solar i per als llavis.



EN CAS D'ACCIDENT

...112...

Conservar la calma

Evitar nervis i alarmes als infants

Primeres cures a l'accidentat

Valorar la gravetat

No dubtar a demanar ajuda si és necessari

Avisar a les famílies

Revisar els plans de l'excursió

