

ELS BOMBERS DE LA
GENERALITAT VOLEN
QUE GAUDEIXIS DE LA
MUNTANYA AMB
SEGURETAT

bombers
■ ■ ■ ■



GAUDEIX DE LA
MUNTANYA
AMB SEGURETAT



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior,
Relacions Institucionals i Participació





La muntanya té molts atractius i ofereix un gran ventall d'activitats per fer-hi al llarg de l'any; unes activitats, però, que han d'anar acompanyades d'una bona seguretat. De fet, en els últims anys els Bombers de la Generalitat han notat un augment considerable en el nombre d'actuacions en aquest àmbit.

Per tal d'evitar possibles accidents, és molt important que els practicants tinguin presents algunes mesures preventives en el moment de planificar les sortides i al llarg de l'activitat. També és de vital importància ser conscients que cal anar ben equipats i tenir una condició física i psíquica adequada al nivell d'esforç de l'activitat.



CONSELLS PRÀCTICS

- Abans de sortir, informa't de les condicions meteorològiques i de la possible evolució del temps. Renuncia a l'activitat si les previsions no són bones.
- Planifica l'activitat i la seva durada, consulta les guies i el mapa del recorregut.
- Vés sempre acompanyat o, en tot cas, comunica a algú l'activitat prevista.
- El muntanyisme exigeix preparació: entrena't i informa't.
- Utilitza material i equip adequats a l'activitat.
- En cas d'accident, avisa els serveis d'emergències a través del 112. Mantén la serenitat.
- Respecta els senyals de perill.

DURANT LA MARXA

- Si vas en grup, mantén sempre el contacte amb els altres.
- Fixeu punts de referència en el recorregut, de manera que pugueu orientar-vos.
- Hidrateu-vos sovint i mengeu aliments energètics.
- Si teniu fred no deixeu de caminar.



En cas d'accident: truca al 112

Missatge d'alerta a transmetre:

- Nombre de persones accidentades i edat.
- Lloc de l'accident.
- Situació de l'accidentat: està ferit?, està conscient?, sagna?, respira?
- Condicions meteorològiques al lloc de l'accident.

www.gencat.cat/dirip
www.meteocat.com
www.fec.org

