

LA MUNTANYA, FEM-LA SEGURA

LA MUNTANYA I EL MEDI
NATURAL NO ESTAN
EXEMPTS DE RISCS.
SI OBSERVES UN ACCIDENT
O HI ESTÀS IMPLICAT,
SAPS ACTUAR-HI?

COM ACTUAR EN CAS D'ACCIDENT

FORMA'T I INFORMA'T

La formació i la informació són la millor prevenció. La primera assistència sanitària és bàsica. Prepara't per actuar en una situació d'emergència.

PAS

Protegeix > Vetlla per tu, pel grup i per les persones accidentades.

Avisa > Alerta el 112.

Socorre > Atén la víctima aplicant els teus coneixements.

COL-LABORA

Col·labora amb els serveis d'emergència i fes únicament el que aquests et demanin.



112
emergències

protecció civil

mossos d'esquadra

bombers



**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.

PROTEGEIX

- **Avalua la situació i garanteix la seguretat** de la persona accidentada, la teva pròpia i la de la resta del grup.
- **No moguis la víctima** tret que hi hagi perills objectius (caiguda de pedres, allau, crescuda de rius, etc.) que podrien provocar un nou accident o agreujar el que ja ha succeït.
- **Comprova el seu estat de consciència** i fes una valoració superficial de possibles lesions.
- En cas d'haver d'abandonar la víctima per avisar de l'accident, deixa-la en **posició lateral de seguretat** per evitar l'obstrucció de la via respiratòria en cas de quedar inconscient.

AVISA

- **Truca al número de telèfon d'emergències 112.** Els professionals d'aquests serveis ens demanaran tota la informació que considerin necessària i mobilitzaran els recursos que calguin.
- **No deixis la víctima sola** per avisar de l'accident a no ser que no sigueu prou gent.

IMPORTANT: la trucada al **112** la podràs fer mentre tinguis cobertura de qualsevol companyia de telèfon, estatal o estrangera. Malgrat això, és important tenir cobertura de la teva companyia telefònica perquè en cas contrari, si els serveis de rescat o el 112 volen contactar amb vosaltres, el vostre telèfon apareixerà "apagat o fora de cobertura". Si passa això (no tens cobertura de la teva operadora, però pots trucar al 112 amb la cobertura d'una altra companyia), truca al 112 cada cert temps per saber el temps de resposta o per facilitar informació addicional. No facis trucades no urgents després de trucar al 112 perquè possiblement intentaran contactar amb vosaltres els equips de rescat. Si tens cobertura de dades, pots enviar la teva ubicació (per exemple mitjançant Whatsapp o l'aplicació **My112**).

SOCORRE

- **Avalua** les possibles lesions i gravetat.
- Col·loca la persona accidentada en una **posició còmoda, aïllada del fred o de la calor**. Cal prevenir la hipotèrmia o el cop de calor.
- **Manté la via respiratòria lliure d'obstacles** (l'obstrucció de la via respiratòria és la causa de mort evitable més freqüent a la muntanya).
- **Tapona les ferides** que sagnin.
- **Anima i tranquil·litza** la víctima mentre arriben els serveis de rescat.

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



COL·LABORA

- **Els serveis de rescat i sanitaris** seran els responsables de gestionar l'emergència quan arribin al lloc de l'accident. Posa't a la seva disposició i no facis res a no ser que t'ho demanin.
- **Si l'assistència arriba amb helicòpter**, senyalitza amb els braços amunt (Y) la vostra posició. Controla els objectes que puguin sortir volant i afectar l'helicòpter (motxilles, pals, roba, etc.). No us apropau mai a l'helicòpter, sinó que seran els membres de l'equip de rescat els qui s'adreçaran a vosaltres.
- **No saludis mai un helicòpter** per evitar induir a la confusió.



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.