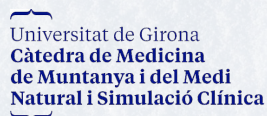


Llista de prevenció de la hipotèrmia

Abans de sortir a la muntanya recorda comprovar:

- ☒ Roba d'abric suficient
- ☒ Roba de recanvi per si et mulles
- ☒ Manta tèrmica
- ☒ Menjar i beure suficient
- ☒ Telèfon amb bateria suficient i carregador
- ☒ Predicció meteorològica
- ☒ Planificació de la ruta
- ☒ Els condicionants de la ruta i si són aptes per al teu nivell



PROTEGEIX-TE DE LA HIPOTÈRMIA

Foto: Manu Cauchy



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

Mesures de prevenció

- **Estudia la ruta** abans de començar. Recorda que els llocs més elevats són més propensos a canvis sobtats de temps.
- **Consulta a meteomuntanya.cat la predicció meteorològica** per als dies que faràs la ruta. Deixa't aconsellar pels guies i guardes en cas de mal temps.
- **Porta sempre roba d'abric** i de recanvi per si et mulles o has de passar la nit al ras.
- **Porta calçat adient.**
- **Porta una manta tèrmica** a la motxilla. No ocupa gaire espai i et pot resultar de gran ajuda.
- **Menja i pren begudes calentes de forma regular.** Tenir energia et permet generar calor.
- **En cas de dubte, ajorna la ruta.** La muntanya hi serà l'endemà.
- **Evita exposar-te a les inclemències meteorològiques.**
- **Si et trobes malament o detectes que algú no es troba bé, avisa al 112.** No esperis a trobar-te pitjor.

Què fer davant d'un cas o una sospita d'hipotèrmia

Comprova com respon la persona:

Respon de forma normal i està alerta.

- Protegeix de les inclemències del temps (vent, pluja, neu), intenta aïllar la persona del terra i cobreix amb les capes que puguis (per ex: manta tèrmica).
- Dona begudes calentes i amb sucre si en disposes.
- Anima a mantenir l'activitat física.
- Truca al 112 en cas que no es pugui traslladar la persona accidentada a un lloc resguardat de forma segura.

Només respon a estímuls verbals.

- Demana ajuda i avisa al 112.
- Evita que la persona es mogui.
- Intenta aïllar la persona del terra i cobreix-la amb les capes que puguis.
- No traslladis aquesta persona sense ajuda professional.

Persona inconscient o sense signes de vida.

- Demana ajuda i avisa al 112.
- Vigila i valora l'estat general de la persona.
- Intenta aïllar la persona del terra i cobreix-la amb les capes que puguis.
- En cas d'absència de signes vitals, inicia compressions toràciques.