

► Segueix sempre les indicacions dels serveis de rescat.



► No donis mai a l'accidentat beguda, menjar ni medicació sense prescripció mèdica.

► Evita deixar sense vigilància la víctima i abriga-la sempre amb una manta tèrmica per protegir-la del fred o de la calor.



► Si l'equip de rescat arriba amb helicòpter, estableix un perímetre d'aterratge lliure d'obstacles i de material que pugui volar.



► Un cop visualitzat l'helicòpter, senyalitza amb els braços amunt (Y) la teva posició.

► Mantén-te immòbil i només amb un braç amunt (N) en cas de no necessitar ajuda.



► No saludis mai als helicòpters. Pots confondre'ls i entorpir una recerca.

► Si l'helicòpter aterra a prop, ajuda't, no et belluguis mai, mantén el contacte visual i segueix sempre les indicacions del pilot i del personal d'assistència.

En cas d'accident informa a l'observatori d'accidents



1



Mapa cobertura al 112

2



Butlletí perill d'allaus

3



interior

Butlletí perill d'incendis

4



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

LA MUNTANYA,  
FEM-LA **SEGURA**

## ABANS DE COMENÇAR L'ACTIVITAT

### Pensa, Planifica i Equipa't

➤ Prepara una activitat adaptada a tot el grup, homogeni físicament, tècnicament i psicològicament.

➤ Tingues presents els horaris, recorreguts, desnivells i dificultats. Identifica el punt de no retorn.

➤ Informa els amics i familiars del lloc, horari i desenvolupament de l'activitat. Tingues prevista una activitat semblant com a pla B.

➤ Verifica la cobertura mòbil al 112 mitjançant el codi **QR 1**.

➤ Consulta fonts fiables sobre el transport, les guies i els mapes de la zona on es farà l'activitat.

➤ Consulta els butlletins: perill d'allaus a l'època hivernal (codi **QR 2**) i perill d'incendis (codi **QR 3**).

➤ Consulta la meteorologia prevista per al dia de l'activitat i tingues en compte les hores de llum segons l'època de l'any. Tot a Meteomuntanya, al codi **QR 4**.



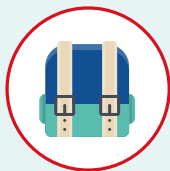
➤ Informa't sobre la fauna i la flora de l'indret: espècies protegides, espècies perilloses i plantes tòxiques i de les possibles batudes.

➤ Porta la roba i el calçat adient a l'activitat.

➤ Inclou-hi material complementari com la brúixola, llanterna amb piles i el mòbil amb la bateria carregada.



➤ Porta beguda i alimentació adequada a l'activitat.



➤ Omple la motxilla amb tot el material tècnic necessari, sempre homologat per la UIAA i la CEE segons l'activitat a realitzar. Descarta el material caducat.

➤ Porta una farmaciola en una bossa impermeable amb un distintiu fàcilment identificable de material sanitari. Inclou-hi el material necessari segons l'activitat a desenvolupar.



## DURANT L'ACTIVITAT

### Avalua la Seguretat

➤ Fes una valoració contínua del grup en l'àmbit físic i tècnic.

➤ Actua amb prudència en la gestió dels riscos i la valoració dels perills en el desenvolupament de l'activitat.

## EN CAS D'ACCIDENT

### Protegeix, Avisa i Socorre

➤ Actua amb calma i garanteix la seguretat de tots els membres del grup i la teva pròpia.

➤ Avalua la situació de l'accidentat.

➤ Truca immediatament al servei d'emergència 112 a fi d'informar de forma concisa del lloc, la situació de perill, el nombre de persones accidentades, l'edat i l'estat de la víctima.



➤ Si no es disposa de cobertura mòbil, algú del grup haurà de desplaçar-se a un lloc on pugui aconseguir ajuda.



➤ Si l'accidentat respira, cal protegir-lo del medi ambient i tranquil·litzar-lo mentre arriben els serveis de rescat.

➤ Si l'accidentat no respira, després de deixar lliure la seva via respiratòria, s'iniciarà la RCP per part d'un membre del grup amb formació sobre primers auxilis.

