

Manual de **BONES PRÀCTIQUES** a la **MUNTANYA**



*Per a gaudir de la naturalesa
i la muntanya amb seguretat,
ajudar a conservar-la i
tenir bones pràctiques per a la realització
d'activitats en el medi natural.*

Planificació:

- Tria una activitat adequada al teu estat físic. No sobrevalores les teues forces.
- Informa't de l'estat del recorregut, horaris, distàncies i desnivells.
- Preveu les vies de fuga i alternatives de la ruta.
- Deixa dit on aniràs i quan tornaràs.
- Coneix la previsió meteorològica local per al dia de l'activitat.
- Atenció a l'estiu, cal madrugar i acabar abans de migdia.

Equipament:

- Calçat de muntanya adequat per a cada activitat.
- Roba d'abric adequada a cada època de l'any.
- Gorra, ulleres de sol i protector solar.
- Aigua i menjar de sobra.
- Telèfon mòbil amb bateria.
- Llanterna o frontal.
- Una farmaciola d'urgències.

SENYALS INTERNACIONALS DE SOCORS

Senyals dempeus, immòbil,
braços estesos, enfront de l'helicòpter



YES

Necessite ajuda



NO

Tot va bé

Bones pràctiques

- Vés a la muntanya sempre acompanyat, no et separes dels companys i no deixes mai a ningú a soles.
- Guia't pels cartells informatius i per les senyalitzacions dels senders.
- Vés en compte amb la caiguda de pedres, pot haver-hi persones per davall.
- Mira el rellotge i comprova els temps del recorregut.
- Dosifica les forces i intenta mantenir un ritme que et permeta progressar sense fatiga.
- Si és necessari (per l'estat del temps, per horari, per cansament, etc.) revisa la ruta, busca alternatives més curtes o torna pel mateix itinerari.
- Comprova diverses vegades la ruta sobre el mapa.
- No dubtes a preguntar a altres persones que et trobes si tens dubtes sobre la ruta.
- Beu i menja regularment.
- **FEDERA'T** en la federació corresponent a l'esport que practiques.
- **Recorda que gaudir és el més important.**

Senyalització de senders	GR	PR	SL	SU
Tipus	Gran Recorregut	Curt Recorregut	Sender Local	Sender Urbà
Longitud	Més de 50km	Entre 10km i 50km	Menys de 10km	En la ciutat
Continuitat de sender				
Mala adreça				
Canvi d'adreça				
Canvi brusc d'adreça				

Bones pràctiques mediambientals

- No crides ni faces sorolls que puguin molestar a la fauna silvestre.
- Respecta la flora i fauna. No danyes ni arrenques res. Són éssers vius. Fes-los una foto.
- No t'emportes pedres, fòssils o qualsevol altre element del medi natural. Són patrimoni del lloc i tots tenim dret a gaudir-ho.
- No abandones residus en la naturalesa, no deixes empremta del teu pas i deixa la muntanya millor que la vas trobar. Els residus orgànics també deixen empremta.
- **En cap concepte: FACES FOC.**
- No t'ixques dels camins o sendes, multipliquem el nostre impacte i erosionem les vessants.
- Tin en compte les indicacions i consells de les persones experimentades del lloc.



En cas d'emergència:

"Actua amb rapidesa i serenitat"

Protegir: abrigar i posar a resguard a l'accidentat, moure el mínim possible. Fer segur el lloc de l'accident i no agreujar els danys.

Avisar: cridar al **112** emergències.

En la crida cal:

- 1- Identificar-nos.
- 2- Donar el nostre número de telèfon.
- 3- Explicar l'accident, número de ferits, edat, etc...
- 4- Estat dels ferits (sagna, respira, té dolor, etc...)
- 5- Lloc exacte on es troba el ferit (en els GPS hi ha un dispositiu per a això i en els mòbils una aplicació).
- 6- Estat del temps.
- 7- Mantindre la línia telefònica lliure i operativa.

Socórrer: si estàs capacitat, practica els primers auxilis.

- No abandones mai la persona ferida.
- Senyalitza i marca la zona de l'accident, col·loca roba o motxilles de colors cridaners en punts prominents del terreny.
- Segueix en tot moment les indicacions dels grups de rescat.
- No t'acostes **MAI** a l'helicòpter.

TELÈFONS D'INTERÈS

Guàrdia Civil	96 668 26 37
Bombers	96 540 64 80
Centre de Salut	96 691 24 65
Urgències	96 691 24 94
Aj. de Crevillent	96 540 15 26
Policia Local	96 540 64 54
Creu Roja	96 540 65 04
Seprona	96 661 35 89

COL·LABORA:



**Club de Montaña
ACCLIVIS
CREVILLEN**

PATROCINA:



**AJUNTAMENT DE
CREVILLEN**
Regidoria de
Medi Ambient