


FESTES
CONFINADES

SANT ANTONI & LLEFIÀ

#FestesLlefià2020

XERRADA ON LINE

SEGURETAT A LA MUNTNYA

Jesús Pérez / AVPC Badalona
Juny, 2020

- PRESENTACION
- PLANIFICACION DE LA MARCHA
- EJECUCION
- PRIMEROS AUXILIOS
- CONCLUSIONES







SEGURETAT A LA MUNTNYA

PRESENTACION

PLANIFICACION DE LA MARCHA

- ¿Una jornada? ¿Varias jornadas?
- Distancia
- Desnivel  orografía  y accidentes del terreno
- Tipo de terreno (pista forestal?, asfalto?, zona caliza/dureza del terreno/consistencia?, ...)
- Cuánta gente participa, edades, atención factores limitantes (experiencia, lesiones previas, ...)
- Hora de salida y hora prevista de llegada (¿nos espera alguien?)





SEGURETAT A LA MUNTNYA

PLANIFICACION DE LA MARCHA

- La equipación irá siempre en función del número de jornadas, de la estación, de la climatología, ...
- Equipación aconsejable para una marcha continuada (1 jornada):
 - Agua embotellada
 - Jarrillo de lata
 - Botiquín
 - Encendedor
 - Navaja (multiusos)
 - Chubasquero
 - Ropa de abrigo
 - Calcetines de repuesto
 - Silbato
 - Avituallamiento (dulce/frutos secos/ ...)
 - Brújula, mapa, gps, ...
 - Teléfono móvil con suficiente batería
 - Bolsas de plástico
 - Bastones (marcha nórdica)
 - Gorra o prenda de cabeza
 - Calzado apropiado (¿siempre bota?)
 - Mochila de espalda
 - Protección solar y labial
- Procuraremos que reparta el peso dentro de la mochila, yendo lo más pesado al fondo, y lo más ligero arriba. Procurar que la mochila disponga de correaje en pecho y cintura.

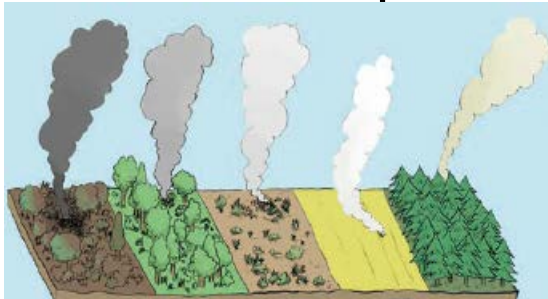
EJECUCION (durante la marcha ...)

- Si caminas en grupo, presta atención a las personas con más dificultades. Ayúdales.
- Disfruta de la naturaleza, respétala, no tires basura, llévate todos los desperdicios que generes (incluidas colillas de cigarrillos).
- Procura informarte acerca de la fauna del entorno. Evita destruir madrigueras, nidos, ...
- Procura no lanzar o hacer rodar piedras ladera abajo. Si has de coger una, muévela previamente con un bastón o con el pie (réptiles, insectos, ...)
- A veces, el camino más recto no es siempre el más fiable:



EJECUCION (durante la marcha ...)

- Procura no hacer fuego.
- Si detectas una columna de humo, avisa al **112** (no des por sentado que alguien haya llamado ya). Puede que se trate de un incendio forestal. Si es así, procura informar acerca del humo que ves desde tu posición (¿cómo es la columna de humo?):



- Si te ves sorprendido por un incendio forestal, haz siempre caso de las indicaciones de bomberos, policía, protección civil, ... Recuerda que una zona quemada es zona segura, que el avance del fuego normalmente responde a factores como el viento o la pendiente



PRIMEROS AUXILIOS

- PROTOCOLO P.A.S.:
 - PROTEGER
 - ALERTAR
 - SOCORRER
- PROTEGER:
 - Primero: AUTOPROTECCIÓN
 - Después: proteger a la víctima
 - Preparar el rescate
- ALERTAR
 - Tras la protección, en seguida se deberá contactar con los servicios de emergencia.
 - Llamar al **112** o del sistema de emergencia del país en cuestión –Francia “18”, Andorra “118”, ...)
 - Comunicar lo que ha pasado. Nunca colgar hasta que el tele-operador nos de permiso. Nos aseguraremos que transmitimos la siguiente información:
 - Qué ha pasado?
 - Cuántas víctimas?
 - Valoración rápida de la víctima? Está siendo ya auxiliada?
 - Lugar? Coordenadas UTM? PK? En pista forestal, sendero, ..., fuera de pista?
 - Número (o números) de teléfono para contactar



PRIMEROS AUXILIOS

SOCORRER

- Valoración inicial de la víctima/s
- Triage
- Nivel de consciencia (protocolo V.O.S.= Ver+Oír+Sentir)
- Tipo de traumatismo (fractura, fractura abierta, simple contusión, ...)
- ¿Se puede movilizar a la víctima? ¿se puede mover por sus medios? El mito del “no tocar”
- ¿Vamos a requerir un rescate? (preparar la llegada de los servicios, ¿puede llegar la ambulancia hasta ese punto –informar al 112-?, ¿es posible que actúe un helicóptero?)
- Pérdida de calor corporal del paciente traumático

SEGURETAT A LA MUNTNYA

Para entrar en calor

Hipotermia
Accidentes
Esperando un rescate
Situaciones de frío

Recuerda tapan la cabeza, es por donde se pierde más calor.

La parte plateada hacia la persona para retener el calor corporal.

La dorada hacia afuera para que el color absorba el calor del sol.

Para bajar la temperatura

Fiebre
Golpe de calor
Protegerse del calor

La dorada hacia la persona para que retenga el calor.

La parte plateada hacia el exterior para que refleje el calor del sol.

Las mantas térmicas fueron desarrolladas por la NASA en 1964 para el programa espacial de los EEUU como un material aislante térmico para ser utilizados en satélites y naves espaciales.

Consejos

Llévala siempre en tu botiquín

Envuelve el cuerpo con la manta

En caso de ponérsela a un herido, fija la manta a la persona con adhesivo o similar

En caso de estar en la nieve pon ropa debajo para que la manta no pierda el calor

Otros usos

Refugio/vivac improvisado

Protegerse de la lluvia

Reflectante en carretera

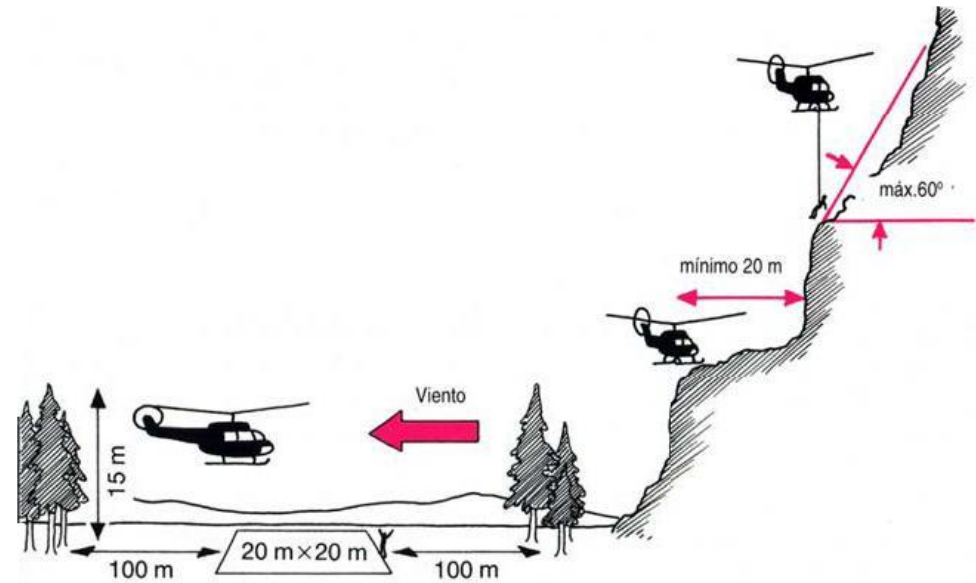
Señalar localización en situación de rescate

PRIMEROS AUXILIOS

SOCORRER

Actuación helicóptero de salvamento (S.A.R./bombers)

RECOGEDNOS 	NECESITO AYUDA MECANICA 	TODO EN ORDEN 
 NO ATERRIZAR AQUI	 TENGO RADIO	NECESITO AYUDA MEDICA 



PRIMEROS AUXILIOS

BOTIQUIN

- Suero salino de irrigación/Alcohol/H₂O₂/Povidona yodada
- Gasas / Gasa de campo
- Toallitas antisépticas
- Vendas / Crepé
- Tirita de aproximación Strips y tiritas comunes
- Tijeras / pinzas
- Colirio / lágrima artificial
- Esparadrapo
- Manta térmica
- Bebida isotónica



CONCLUSIONES (para finalizar ...):

- Ninguna actividad en la naturaleza está libre de riesgo o dificultad.
- Si marchas en grupo, no lo abandones. Si no hay otro remedio, avísalo al menos a dos compañeros.
- En pistas y sendas, haz siempre caso de las indicaciones del recorrido.
- Procura llevar a mano siempre la tarjeta federativa.

Disfruta del camino!!

