

# **SORTIM A LA MUNTANYA AMB SEGURETAT**

Presentació de suport a la xerrada realitzada als nens i nenes del:

**CEIP Les Clisques**

El Port de la Selva, 22 de juny de 2009



Ajuntament del Port de la Selva

# CONSELLS QUE CAL SEGUIR PER FER UNA SORTIDA A LA MUNTANYA

## 1. Abans de sortir

### 1.1 Pregunteu als vostres pares, professors o monitors:

- Si han estudiat bé l'itinerari i si porten un mapa.
- Si han mirat el temps que faria (previsió meteorològica)
- Si ha explicat a algun familiar o amic el vostre itinerari i l'hora probable de retorn.
- Si han agafat el telèfon mòbil.



# CONSELLS QUE CAL SEGUIR PER FER UNA SORTIDA A LA MUNTANYA

## Abans de sortir

### 1.2 Prepareu-vos:


- Poseu-vos un calçat i una vestimenta adequada. Molt millor colors vius (vermell, taronja, groc ) eviteu els colors foscos o pastel (marrons, verds, beixos)
- Emporteu-vos una gorra, ulleres de sol, crema solar i crema per als llavis.
- A la motxilla porteu-hi un impermeable, uns mitjons de recanvi, una peça d'abric, una llanterna i menjar lleuger.
- No oblideu la cantimplora amb aigua.
- Poseu-vos un xiulet a la butxaca no us farà cap nosa.



# CONSELLS QUE CAL SEGUIR PER FER UNA SORTIDA A LA MUNTANYA

## 2. Quan fem l'excursió

### 2.1. Durant el trajecte

- No ens hem de separar mai del grup.
  - Si ens hem d'aturar a mirar alguna cosa o per descansar, hem d'avisar la resta del grup.
  - No hem de córrer ni avançar-nos, però tampoc quedar-nos enrere.
  - Hem de fixar-nos amb la senyalització, i respectar-la.
  - Si fem algun esport de muntanya (alpinisme, escalada, ràpel, etc.), caldrà a més anar preparats amb l'equip adequat (cordes i accessoris) i sobretot amb gent que en sàpiga.
  - No hem de fer imprudències, ni proposar-nos reptes que siguin perillosos o impossibles.
  - No hem de jugar a empentar-nos, perseguir-nos o amagar-nos.
- 

# CONSELLS QUE CAL SEGUIR PER FER UNA SORTIDA A LA MUNTANYA

## 2. Quan fem l'excursió

### 2.1. Si ens perdem un de nosaltres

- No ens hem de posar nerviosos ni plorar.
- No ens hem de moure del lloc on els hem perdut: segur que tornaran a cercar-nos. Si ens movem, serà més difícil que ens trobin.
- Si veiem alguna persona encara que no sigui del nostre grup digueu-li que us heu perdut i que si us plau avisi als serveis d'emergències.
- Si no hi ha ningú quedeu-vos quiets en el camí, no us endinseu al bosc, ni camineu camp a través.
- En tot cas si fa sol i calor busqueu una ombra propera a tocar el camí. Si fa fred busqueu un lloc on us toqui el sol.
- Si porteu un xiulet toqueu-lo de tant en tant sense cansar-vos.
- Si sentiu que us criden contesteu SOC AQUI o feu una bona xiulada si porteu xiulet.



# CONSELLS QUE CAL SEGUIR PER FER UNA SORTIDA A LA MUNTANYA

## 2. Quan fem l'excursió

### 2.1. Si hem perdut alguna persona del nostre grup

- No ens hem de posar nerviosos ni plorar.
- Hem d'avisar de seguida als serveis d'emergència. Trucant al **112**.
- Si hi ha tres adults i disposem de dos telèfons mòbils, dos dels pares o monitors, poden refer el camí. La resta esperarem tots junts l'arribada dels serveis d'emergència.
- Cal estar pendent del telèfon els bombers poden necessitar més informació.
- En cas que el grup no tinguéssim mòbil cal que dos adults busquin ajuda en direcció al municipi més proper.
- El grup hem d'estar tranquils i en silenci escoltant si sentim cridar o xiular al que s'ha perdut.
- Els serveis d'emergència arribaran molt aviat. Buscaran a la persona perduda i també us atendran a vosaltres



**RECORDEU EL TELÈFON  
D'EMERGÈNCIES**

**112**

