

Materials, coneixements i avisos per anar a la muntanya

La idea de la guia

Aquesta guia pràctica forma part del meu TDR sobre els rescats de muntanya al Pirineu català. Aquí explico, de manera senzilla, quin material cal portar, com actuar en un accident, i com fer maniobres bàsiques de primers auxilis, com la RCP o l'embolcall d'hipotèrmia per evitar la hipotèrmia...

L'objectiu és ajudar qualsevol persona a saber què fer i com fer-ho en una situació d'emergència a la muntanya.



Abans de sortir a la muntanya

Abans de sortir, és important preparar-se bé. Primer, assegura't que portes el material necessari, com roba adequada, aigua, menjar, frontal, mapa o GPS i una petita farmaciola. També cal revisar que tens l'equipament correcte, com botes en bon estat, roba d'abric i protecció contra la pluja. Finalment, és essencial tenir uns mínims coneixements sobre el recorregut, estudiar el temps que farà i com actuar en cas d'emergència. Una bona preparació ajuda a evitar accidents i fa que la sortida sigui més segura.

Metrial necessari

- **Roba adequada:** capes d'abric, impermeable i roba que mantingui la calor. És necessari portar roba necessària en cas de que la temperatura canviï dràsticament
- **Calçat de muntanya:** botes amb una bona sola i que agafin bé el tornell
- **Aigua i menjar:** per mantenir-te hidratat i amb energia. Porta menjar de sobres en cas de que passi algo
- **Farmaciola petita:** benes, tiretes, guants, desinfectant i manta tèrmica (en cas d'hipotèrmia)
- **Frontal o llanterna:** per si es fa fosc o hi ha poca visibilitat
- **Mapa físic, GPS i mòbil amb bateria:** per no perdre't i orientar-te millor
- **Protecció solar:** crema, ulleres i gorra
- **Material de seguretat en cas de neu:** ARVA, pala, corda llarga, una lona i una sonda.



Errors típics que causen accidents

Existeixen petits errors a l'hora de fer la sortida que tu te'n oblides, i per molt simple que sigui et pot arribar a costar la vida. La majoria d'errors que cometem son els següents:

- No mirar el temps abans de sortir
- No portar suficient aigua
- No portar el material necessari
- Sobreestimar el teu nivell físic
- No avisar de la ruta a alguna persona.

Materials, coneixements i avísos per anar a la muntanya

Com salvar algú que s'ofega amb menjar

Si la persona estossega o pot parlar, la via respiratòria no està totalment tapada. Has d'estar atent a si la persona para d'estossegar, això voldrà dir que la via respiratòria està tapada. Si passa això hauràs de fer el següent:

- **Cops a l'esquena:** posa un braç per davant del pit, inclina la persona endavant i colpeja fort 5 vegades entre els hombros.
- **Compressions als abdominals:** col·loca el puny per sobre del melic, apreta a dins la panxa i tira amunt, repeteix això 5 vegades
- **Compressions al pit:** col·loca el puny al mig del pit i amb el dit gros apuntant cap a dins, posa l'altra mà a sobre del puny. Apreta 5 vegades cap a dins del pit per què surti el tros que bloqueja la via respiratòria



Com fer l'embocall d'hipotèrmia

L'embocall d'hipotèrmia serveix per quan una persona té hipotèrmia i l'han de rescatar, durant el rescat no tingui més fred i entri en calor per no anar a pitjor

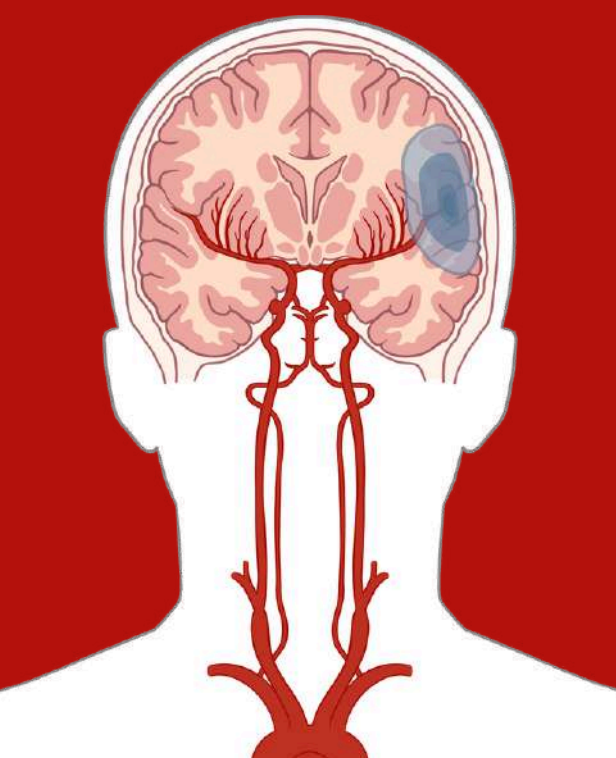
Es fa de la següent manera:

- Primer posa una corda que faci ziga-zagues al terra i sigui més ample que la lona.
- Després posa una lona per sobre i tot seguit posa la persona que té hipotèrmia a sobre.
- A sobre de la persona posa-hi una manta tèrmica
- Un cop posada la manta tèrmica has de tancar l'embocall deixant el cap per fora perquè pugui respirar. Un cop embolicat apreta amb la corda perquè no es desfaci

Lesió espinal

Si et fas una lesió espinal no et pots moure, ja que la medul·la espinal que forma part del sistema nerviós i envia senyals del cap al cos i la informació del cos cap al cap. Llavors si et fas una lesió espinal no reps informació al cos i no tens reacció segons la part que t'has partit la medul·la espinal. Per atendre a una persona que ha patit aquesta lesió has de fer el següent:

- Primer agafa dos pals llargs i resistents (capaços d'aguantar a una persona), llavors posa la lona envoltant els pals i quedant tensa i simulant una camilla.
- Enrotlla la lona fortament fins a la meitat de la seva amplada
- Gira la persona cap a un costat i col·loca la cantonada enrotllada de la lona contra la crida de la persona
- Volteja la persona a dins de la lona
- Agafa una nança a cada costat de la lona enrotllant-la
- Aixequeu la persona i feu que la lona quedi el més tensa possible



Ictus

Un ictus passa quan la sang que arriba al cervell es bloqueja en un punt i impedeix que pugui arribar a totes les altres parts que necessiten oxigen i nutrients, això fa que les neurones es vagin morint en poc temps. Que s'ha de mirar d'una persona que ha tingut un ictus:

- Si té un mal de cap sobtat i intens
- Si es mareja o es confón
- Pèrdua sobtada del control de la bufeta o dels intestins
- Si la persona no respòn
- Has de veure si parla malament, si entén malament o si no entén el que dius, també has de pessigar a la persona als braços i a la cara per veure si nota el mal, si és que no, has de reaccionar ràpid i trucar a emergències.

Mentres els equips de rescats arriben has de fer el següent:

- Tenir a la persona descansant i amb una posició còmode i apunta quan els símptomes han començat i llavors esperar a l'ajuda

Materials, coneixements i avísos per anar a la muntanya

Com fer un RCP

L'RCP s'ha de dur a terme quan hi ha una persona inconscient i no respira, abans de tot has de trucar per demanar ajuda al 112. L'RCP es fa de la següent manera:

- **Fer 30 compressions al pit:** posa les dues mans a sobre del pit i apreta profundament i amb fermesa
- **Donar-li aire per la boca 2 vegades:** obre la via respiratoria de la persona, tapa-li el nas per què no surti l'aire i fes un boca a boca per donar-li aire. Tira suficient aire perquè el pit se li infla.
- **Repeteix aquesta seqüència fins que l'ajuda arribi**



Com identificar el terreny per no patir un allau

És molt important saber identificar els senyals d'allau i també saber per quin terreny és més aconsellable i sense perill. Això és el més important que heu de saber per poder identificar el terreny i entendre els senyals:

- Si el pendent és de més de 30°, el més probable que passi quan caminis per sobre és que es trenqui la neu i es crei l'allau.
- Si sents sorolls o esquerdes a la neu vol dir que pesa molt i en qualsevol moment es trencarà i baixarà pendent a vall
- No caminar mai per sobre de zones carregades de neu, ja que amb el sobrepès es podria trencar la placa i que l'allau se t'emporti

Què fer si et perds

Perdre't pot passar moltes vegades i sempre tornaràs amb la persona amb qui estaves o al camí. En canvi quan fa boira, torb, plou o neva, si et perds ja no podras tornar al lloc on estaves. El que s'ha de fer és el següent:

- Sobretot mantenir la calma
- No caminar si no saps on estas anant
- Intenta buscar un lloc visible
- Truca al 112 i dona una explicació del lloc on ets
- Estalvia bateria al mòbil per si de cas

És una informació molt important ja que si comences a caminar sense rumb possiblement t'allunyaràs més i el rescat serà molt més difícil



Com demanar ajuda correctament

A l'hora de trucar al 112, molta gent no sap que dir, i això és molt important per què et puguin venir a rescatar:

- Has de presentar-te
- Has d'explicar què ha passat
- Explica on estàs o aon creus que estàs
- Molt important explicar quantes persones estan allà i si hi ha ferits
- Les condicions del lloc (neu, vent, pendent...)

Tot això ajuda molt als equips de rescat per actuar més ràpid

Marçal Egido Serra