

Decàleg de Seguretat a la Muntanya

UEC - Unió Excursionista de Catalunya, Agrupació Esportiva

- 1.- L'excursionisme, en totes les seves modalitats, és una activitat de risc de patir un accident amb conseqüències per a la integritat física de les persones i fins i tot de mort.
- 2.- Assumir lliurament les conseqüències de l'activitat de l'excursionisme és una responsabilitat d'aquell/a que el practica, i de la mare, pare o tutor en el cas de menors d'edat.
- 3.- És responsabilitat de qui practica l'excursionisme cuidar de l'entrenament mental, per ser capaç de gestionar les situacions d'estres i prendre les decisions més adients en cada moment.
- 4.- És responsabilitat de cada excursionista cultivar la preparació física, per disposar del nivell físic en consonància a les exigències dels objectius esportius que es proposi assolir.
- 5.- És responsabilitat de cada excursionista formar-se, conèixer i aplicar les bones pràctiques, tècniques i ús del material que requereix cada disciplina de l'excursionisme.
- 6.- És responsabilitat de cada excursionista preveure les condicions del medi natural on es pretén desenvolupar l'activitat. Aquestes condicions són variables i es disposa d'eines adequades per conèixer les condicions meteorològiques i d'estat del medi per adequar l'activitat a aquestes condicions.
- 7.- És responsabilitat de cada excursionista parar atenció amb tots el seus sentits durant l'activitat. Percebre les circumstàncies de l'entorn i dels companys per determinar les decisions més segures i exposar-les a la resta del grup en cada moment; en cas d'accident el més expert del grup pot ser-ne considerat el responsable. Recorda que una retirada a temps, no és un fracàs, és part del procés de l'excursionisme.
- 8.- És responsabilitat de cada excursionista assolir el grau d'autonomia en la practica de l'activitat proposada, aquesta autonomia pot representar la salvació dels teus companys o la teva pròpia.
- 9.- És responsabilitat de cada excursionista conèixer i haver practicat les maniobres de rescat de l'activitat que practiques per auxiliar els companys i a tu mateix en situacions d'accident a la muntanya.
- 10.- És responsabilitat de cada excursionista conèixer i disposar dels elements de primers auxilis adients per a cada activitat (arva, manta tèrmica, sonda, pala, farmaciola, telèfon mòbil, números d'emergència de la zona,...) per atendre els teus companys accidentats o atendre't a tu mateix en cas d'accident, així com per demanar l'auxili als equips d'emergència.