PLA DE SEGURETAT I RESCAT EN ZONES DE MUNTANYA

Recomanacions sobre seguretat, benestar, sostenibilitat i responsabilitat a la Ruta del Cister

LA RUTA DEL CISTER

ALT CAMP
CONCA DE BARBERÀ
URGELL

Finançat per
Unió Europea
Fons Europeu
Next Generation
Plan de Recuperación Transformación y Resiliencia
Next Generation Catalunya
Generalitat de Catalunya
Consell Comarcal de la Conca de Barberà

PER QUÈ ÉS IMPORTANT AQUESTA GUIA

La Ruta del Cister ofereix una experiència única que combina història, cultura i natura. Per garantir una aventura segura i satisfactòria, és essencial estar ben informat i preparat.

Aquesta guia et proporciona les eines i coneixements necessaris per gaudir al màxim de la teva caminada o ruta en bicicleta, minimitzant riscos i contribuint a la conservació del medi ambient.

QUÈ CONTÉ AQUESTA GUIA

01

ACCIDENTS COMUNS A LES NOSTRES MUNTANYES

Coneix els riscos més freqüents i com actuar en cas d'accident.

02

ACTIVACIÓ DEL PROTOCOL 112

Aprèn a actuar en cas d'emergència i a demanar ajuda de manera eficaç.

03

RECOMANACIONS BÀSIQUES EN SEGURETAT I BENESTAR

Descobreix consells pràctics per mantenir-te segur i en bon estat durant el recorregut.

04

RECOMANACIONS EN SOSTENIBILITAT I RESPONSABILITAT AMBIENTAL

Entén la importància de cuidar el medi ambient i adopta pràctiques sostenibles.

BONA RUTA!

T'animem a consultar aquesta guia detalladament i a seguir les seves recomanacions. Amb el teu compromís i preparació, podràs gaudir d'una experiència inoblidable a la Ruta del Cister, respectant i protegint aquest valuós patrimoni natural i cultural.

ACCIDENTS COMUNS A LES NOSTRES MUNTANYES

Caigudes, degudes al terreny irregular, humit o amb gel

1. Has d'assegurar-te que no hi ha lesions greus.
2. En cas que sigui necessari, has d'immobilitzar la víctima i buscar ajuda.

Deshidratació, pot causar marejos o pèrdua de coneixement

1. Has d'oferir líquids a la víctima.
2. En cas que no pugui beure, has de buscar ajuda immediatament.

Temperatures extremes (hipotèrmia/cop de calor), situacions més freqüents degut al canvi climàtic

Cop de calor: has de portar la víctima a una zona amb ombra, més frescal, i oferir-li líquids refrigerats.

Hipotèrmia: has de portar la víctima a un lloc calent i vestir-la amb roba seca.

LA RUTA DEL CISTER
ALT CAMP
CONCA DE BARBERÀ
URGELL

RECOMANACIONS SOBRE SEGURETAT, BENESTAR, SOSTENIBILITAT I RESPONSABILITAT A LA RUTA DEL CISTER

ACCIDENTS COMUNS A LES NOSTRES MUNTANYES

Lesions per sobreesforç, degut a l'esforç excessiu

1. Atura la marxa i reposa, i aplica gel a la zona afectada.
2. En cas que el dolor persisteixi, sol·licita assistència mèdica.

Pèrdua d'orientació, per males condicions meteorològiques

1. No entris en pànic ni continuïs caminant sense direcció clara.
2. Si no aconsegueixes ubicar-te amb el mapa, brúixola, GPS o aplicacions que puguis tenir al mòbil, demana ajuda.

Mossegades i picades de serps i artròpodes, poden causar reaccions al·lèrgiques severes o enverinament

1. Immobilitza l'extrem afectat i la víctima en cas de picada de serp.
2. No realitzis torniquets, no xuclis les ferides.
3. Busca atenció mèdica immediata.

LA RUTA DEL CISTER
ALT CAMP
CONCA DE BARBERÀ
URGELL

RECOMANACIONS SOBRE SEGURETAT, BENESTAR, SOSTENIBILITAT I RESPONSABILITAT A LA RUTA DEL CISTER

ACCIDENTS COMUNS A LES NOSTRES MUNTANYES

Aturades cardiorespiratòries, degut al sobreesforç o problemes mèdics

1. En cas d'aturada, la víctima no respon ni respira. Sol·licita ajuda.
2. Inicia l'RCP (reanimació cardiopulmonar): 30 compressions + 2 respiracions artificials.
3. Continua fins a l'arribada de l'ajuda o si la víctima comença a respirar per si sola.

Incendis forestals, més incontrolables i virulents degut al canvi climàtic, poden provocar asfíxia per inhalació de gasos

1. Mantingues la calma i comunica la teva situació als serveis d'emergència (112).
2. Identifica la direcció del vent i mou-te en una ruta d'escapament lateral, allunyant-te del recorregut de les flames.

Tempestes elèctriques amb llamps, poden provocar la mort

1. Allunya't de les zones altes, busca refugi en un lloc segur, com el cotxe.
2. Evita refugiar-te sota arbres aïllats, i a camp obert, com a últim recurs, col·loca't en una posició baixa amb el cap entre els genolls i els talons junts.

LA RUTA DEL CISTER
ALT CAMP
CONCA DE BARBERÀ
URGELL

RECOMANACIONS SOBRE SEGURETAT, BENESTAR, SOSTENIBILITAT I RESPONSABILITAT A LA RUTA DEL CISTER

ACTIVACIÓ DEL PROTOCOL 112

01

Avaluar l'escena

Primer, és essencial avaluar l'escena per assegurar que no hi hagi perills immediats per a la víctima o per a tu.

02

Valorar la víctima

La valoració de la víctima és clau. Has de conèixer el seu estat de consciència i dels signes vitals.

03

Comunicació

Has de trucar al 112 i aportar la informació necessària: ubicació, tipus d'accident, estat de la víctima, altres riscos potencials.

04

Primeres accions

- RCP si no respira.
- Control d'hemorràgies.
- Posició de recobrament per prevenir l'asfíxia.

05

Esperar l'arribada dels serveis d'emergència

- No deixis la víctima sola.
- Informa els serveis d'emergència.

06

Documentació

Documenta l'incident, és un fet vital per a la investigació posterior i per garantir un seguiment adequat de la situació.

RECOMANACIONS BÀSIQUES EN SEGURETAT I BENESTAR

La seguretat i el benestar són pilars fonamentals per garantir una experiència plena i satisfactòria durant el recorregut per la Ruta del Cister. Conèixer i seguir les recomanacions en aquest àmbit és essencial per preparar-se adequadament i minimitzar riscos, permetent-nos gaudir plenament de la bellesa i la riquesa d'aquest entorn. Hi ha 4 aspectes claus que has de tenir en compte:

Equipament Adequat

Porta calçat i roba apropiada per l'època, mapa, brúixola, GPS i carregador addicional. No t'oblidis de la farmaciola de primers auxilis amb la medicació que puguis necessitar.

Hidratació Adequada

Porta 2 litres d'aigua per persona en una ruta de tot el dia, i beu-ne de manera regular. T'anirà bé conèixer les fonts disponibles però no hi confiïs. Considera l'ús de begudes isotòniques.

Nutrició Saludable

Planifica àpats per no quedar-te sense menjar i afegeix-hi aliments de fàcil digestió, com fruites i fruits secs.

Preparació Física

És important estar en bona forma física i realitzar un entrenament previ, per afrontar l'esforç que implica la ruta (>100km en 5 dies, >20km/dia).

SOSTENIBILITAT I RESPONSABILITAT AMBIENTAL

En un món on l'impacte humà sobre la natura és cada vegada més evident, és crucial adoptar pràctiques que promoguin la conservació i el respecte pel nostre entorn. A continuació et detallem tres aspectes fonamentals que et guiaran cap a una experiència més conscient i respectuosa amb el medi ambient mentre realitzes la Ruta del Cister.

Consciència ambiental

Que no es noti que has passat, recull les teves deixalles i les alienes per contribuir a la preservació de l'entorn i al foment del respecte per la natura.

Coneixement del territori

Conèixer la fauna i flora locals és clau per apreciar-ne la importància i contribuir a la seva protecció. Informar-te sobre el patrimoni cultural també enriquirà la teva connexió amb el territori.

Pràctiques sostenibles

Adopta-les en el teu dia a dia, com fer ús del transport públic quan sigui possible o consumir productes locals. Ajudaràs així a reduir l'impacte ambiental de la teva estada.