Regras básicas para a SEGURANÇA e PREVENÇÃO do RISCO no MoNtANhisMo

A MoNtANhA é um "território" de grande singularidade geomorfológica, biológica e de uma beleza paisagística sublime, que todos devemos conhecer e preservar. Contudo, o seu meio físico acidentado, instável, associado a um clima bastante extremo e imprevisível, influenciado em grande parte pela altitude, pode colocar muito rapidamente em perigo a integridade de quem nele se "aventura", mesmo a dos praticantes de Montanhismo e Alpinismo mais experientes e inclusive a baixa altitude. Para minimizar o risco de acidente siga estas 9 regras básicas. [Folheto não exaustivo. Leia também livros e artigos especializados.]

1. Realize cursos de montanhismo e pratique com regularidade. Se quiser iniciar-se ou aperfeiçoar-se numa das diversas modalidades do montanhismo e escalada procure formação adequada, e **inicie-se com praticantes experientes mas responsáveis.** Contacte um clube de montanhismo da sua área e faça também o seu **seguro para actividades de montanha.** Saber orientar-se convenientemente na natureza, com carta e bússola, é a primeira competência que deverá possuir. O GPS é muito versátil mas nunca deve dispensar os conhecimentos de orientação por carta e bússola.

2. Uma boa condição física, alimentação e hidratação regular são fundamentais, contribuindo decisivamente para a sua segurança individual e do grupo. Conforme a exigência física, técnica e psicológica da actividade, **estabeleça um programa de treino específico**, semanas, ou mesmo meses, antes da saída para a montanha. Não beba água directamente dos ribeiros sem a purificar previamente. Suba gradualmente em altitude e **esteja atento aos sintomas do** *"Mal de Montanha"*.

3. Conheça e avalie a ameaça dos perigos de Montanha. Considere previamente as verdadeiras capacidades físicas, técnicas e psicológicas de cada um dos elementos do grupo, devendo os **objectivos ser realistas** para todos. Um grupo é tão forte quanto o seu elemento mais fraco! **Nunca deixe ninguém para trás e nunca se afaste sem dizer onde vai e o que pretende fazer**. Em caso de acidente não transmita pânico ao grupo. Use o bom senso e lembre-se que *a união faz a força*!

4. Leve na mochila um estojo de Primeiros Socorros completo e actualizado, mesmo que seja por apenas um dia de actividade. Saiba utilizá-lo! Tire um curso específico de socorrismo e de salvamento em montanha (genérico, salvamento em rocha ou em glaciar/avalanches). Se possui uma doença específica e/ou for para expedições em locais remotos, **consulte previamente o seu médico** e descreva exactamente o que irá fazer e o nível de isolamento a que estará exposto. Lembre-se que não deve movimentar de qualquer forma uma vítima que se supõe tenha lesões na coluna vertebral! Ao fazê-lo poderá agravar a lesão potencialmente existente.

5. Consulte previamente a meteorologia para conhecer o tempo e a evolução prevista para a zona durante os dias em que vai permanecer na montanha. **Especial atenção aos grandes nevões e nevoeiros de Inverno e às tempestades eléctricas e chuvadas frequentes na época do Verão**. Na eminência de uma tempestade eléctrica afaste-se de cumes, arestas, árvores isoladas, de EPIs (Equipamentos de Protecção Individual) metálicos (mosquetões, *piolets crampons*). Evite zonas molhadas, húmidas, etc. Sente-se agachado sobre a mochila, com as mãos e pés recolhidos. **Estes são conselhos não exaustivos pelo que deverá obter informação adicional.**

6. Use vestimenta adequada e utilize todos os EPIs que a actividade exija. Os EPIs devem ter certificados CE, ser em quantidade suficiente, estar em bom estado de conservação. **Deverá também saber utilizá-los antes de os levar para uma situação real.** Leia na íntegra e respeite as instruções do fabricante. **O capacete é também um EPI que nunca deverá esquecer de usar na escalada!** O rádio ou telemóvel são uma boa ajuda para pedir auxílio, no entanto, esteja ciente que estes têm limitações e a sua presença não anula nunca o risco real. Não se torne por isso um temerário!

7. Nunca vá sozinho para a montanha e deixe aos seus familiares e amigos o itinerário que irá fazer, os tempos de realização, com quem vai e quando tenciona voltar, bem como contactos úteis de onde poderá ficar ou passar (p.e. centros de interpretação, refúgios, alojamento). **Saiba a quem, onde e como deve solicitar socorro na região onde irá estar.** Procure contactos na *Internet* mas confirme a sua actualidade antes de sair. Quando regressar, avise a família ou os amigos. O número europeu de pedido de auxílio é o **112**. Para o resgate em montanha em Espanha ligue **062.**

8. De Inverno os cuidados devem ser redobrados. Especialmente em alta montanha, deve possuir e**quipamento adequado e de reforço.** Levar os EPIs necessários para a progressão em segurança sobre neve e gelo, levar alimentação de emergência, saber orientar-se com "má" visibilidade, definir um itinerário de escapatória, levar um localizador de vítimas de avalanche, uma sonda e uma pá de neve, são alguns **pontos determinantes na segurança.** Na neve, procure utilizar cores que chamem à atenção para que mais facilmente possa ser localizado em caso de necessidade. **Saiba interpretar e consulte previamente escalão nível de risco de avalanche** para a zona que pretende atravessar. Respeite as recomendações!

9. Aprenda a dosear o esforço. Renunciar a tempo pode salvar-lhe a vida! Não sobrevalorize as suas reais capacidades técnicas, físicas e psíquicas. Baixa dificuldade não é sinónimo de ausência de perigo. **Lembre-se que chegar ao cume é estar apenas a meio caminho! Redobre o cuidado durante a descida** sobretudo se estiver cansado. Regra geral, se estiver perdido ou começar a anoitecer, certamente será mais seguro bivacar e recomeçar a descer logo pela manhã. Contudo, cada caso é um caso, saiba analisar a sua situação e tomar a decisão mais adequada e segura.

Texto e Grafismo: Luis Avelar. **Revisão Técnica:** CIM. **Foto:** LA Picos da Europa - **100% reciclado - 2007**