

Recomandările salvamontiștilor pentru o minivacanță în siguranță

By Daniela Neacșa - 24/01/2025



Cu siguranță, în această minivacanță prijeluită de Ziua Unirii Principatelor Române mulți dintre români vor merge la munte pentru a se bucura de aceste zile libere alături de cei dragi.

Cu această ocazia, Salvamont Brașov a realizat o listă cu sfaturi utile pentru a ne bucura de activitățile montane în deplină siguranță.

Sfaturi pentru iubitorii sporturilor de iarnă pe pârtii:

1. Asigurați-vă că aveți echipament corespunzător condițiilor de zăpadă și temperatură. Purtarea căștii de protecție este obligatorie!

2. Adaptați viteza în funcție de condițiile meteo, de pregătire dumneavoastră și de aglomerația de pe pârtie. Respectați indicatoarele și semnalizările Salvamont.
3. Faceți pauze regulate pentru a evita oboseala, una dintre principalele cauze ale accidentelor.
4. Evitați consumul de alcool – Acesta poate reduce capacitatea de reacție și crește riscul de accidentare.
5. Asistență în caz de accident – Dacă observați un incident, alertați imediat echipele Salvamont la numărul de urgență 112.

Sfaturi pentru cei care practică sporturi de iarnă offpiste:

1. Verificați buletinul nivometeorologic și avertizările privind riscul de avalanșă.
2. DVAul, sonda și lopata sunt obligatorii, iar utilizarea acestora trebuie să fie cunoscută de toți membrii grupului.
3. Evitați zonele periculoase – Crestele abrupte, versanții cu acumulări mari de zăpadă și văile înguste sunt zone cu risc ridicat.
4. Nu plecați singuri – Mergeți în grupuri mici, comunicați permanent și stabiliți un plan clar înainte de plecare.
5. Stabiliți un orar clar de revenire și informați pe cineva de încredere despre traseul ales.

Sfaturi pentru turiștii care aleg drumețiile montane:

1. Echipament potrivit sezonului de iarnă – Bocanci impermeabili, îmbrăcăminte în straturi, colțari și bețe de trekking sunt esențiale pentru siguranță pe trasee înzăpezite sau înghețate.
2. Verificați dacă traseul ales este practicabil și respectați marcasele montane. Nu improvizați trasee în afara celor oficiale.
3. Condițiile meteo se pot schimba rapid, așadar verificați prognoza înainte de plecare și pe parcursul traseului.
4. Evitați deplasarea după lăsarea întunericului – Orele de lumină sunt reduse în această perioadă, astfel că este recomandat să începeți traseele devreme dimineața.
5. Includeți în rucsac o trusă de prim ajutor, o lanternă cu baterii de rezervă și un termos cu lichide calde.

Foto descriptiv Facebook Salvamont România

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro

Original article:

<https://anchetaonline.ro/recomandarile-salvamontistilor-minivacanta-siguranta-213783/>