

Sendo a **MONTANHA** o meio onde desenvolvemos as nossas actividades, não podemos ignorar que o montanhismo, devido ao ambiente onde decorre, apresenta uma série de riscos que devemos conhecer, para, pelo menos, preveni-los e atenuá-los.

Os **PERIGOS** que existem em montanha podem ser de dois tipos:

**OBJECTIVOS:** São os de origem natural, que nada têm a ver com o comportamento do montanheiro: queda de rochas, pedras, nevões, avalanches, cornijas, cercas, aberturas em glaciares, etc. Mudanças de tempo repentinas e não previstas: tempestades, raios, ventos fortes, nevoeiros, etc., bem como o aumento repentino do caudal dos rios.

**SUBJECTIVOS:** São os que derivam do comportamento humano, provocados por acções e opções do Homem, por exemplo: a infravalorização física, a inconsciência, desconhecimento dos perigos, ambiente e segurança. Concretamente – não ter preparação física adequada, realizar uma actividade sem os devidos conhecimentos técnicos, não utilizar o equipamento adequado, não ter uma alimentação correcta, não renunciar a tempo do seu objectivo, etc.

É evidente que os perigos e os riscos existem na montanha. Estão lá. Mas também é certo que uma adequada preparação, levada à prática, a nossa prudência e a experiência adquirida atenuará os riscos, permitindo maior segurança nas actividades de montanha.

### FACTORES METEOROLÓGICOS E OS SEUS PERIGOS

**NEVE:** A intensidade dos nevões, as acumulações de neve e a sua evolução são determinantes no desencadeamento de avalanches.

**AVALANCHES:** O perigo de avalanches relaciona-se com a quantidade de neve caída, a temperatura e o vento. Os boletins nivológicos não proíbem nem autorizam a prática do montanhismo; unicamente fornecem os elementos suficientes que permitam aos praticantes analisar a situação e condições da neve e assim poder adaptar o seu comportamento às condições da neve e ao risco previsto.

**RADIAÇÕES SOLARES:** Conforme aumenta a altura, crescem os perigos dos raios ultravioleta (U.V.). A melhor protecção é tapar-se com roupa e colocar um produto que tenha um factor de protecção solar alto na pele exposta, também nos lábios. Para os olhos usar os melhores óculos de montanha possíveis.



## FACTORES METEOROLÓGICOS E OS SEUS PERIGOS (cont.)

**RELÂMPAGOS:** As normas básicas de protecção contra este perigo são:

- Evitar árvores, rochas, cabanas isoladas e superfícies de água;
- Procurar refúgio num bosque denso e afastar-se de cristas e arestas;
- Se não houver outra possibilidade, sentar-se enrolado com as mãos nos joelhos, afastado de lugares salientes.

**TEMPERATURA:** A temperatura e suas repentinas e fortes variações , influem no estado do terreno, na quantidade e evolução da neve no solo e na necessidade de equipamento adequado.

**TROVOADAS:** As trovoadas com acompanhamento de descargas eléctricas , queda de chuva, neve ou granizo , supõem um perigo que, em ocasiões, se apresenta de forma súbita e seguido de bruscas descidas de temperatura.

**VENTO:** As mudanças bruscas de direcção e força do vento tão habituais na montanha, aumentam o perigo de avalanchas (formação de cornijas e acumulações pontuais) .

**VISIBILIDADE:** A redução de visibilidade dificulta ou impede a orientação e pode ser fonte de acidentes. As causas são: nevadas (neve acompanhada de vento), fortes precipitações e nuvens com base abaixo da linha dos cumes.

**CHUVA:** A chuva pode originar inundações repentinas, desprendimento de terras, e com temperaturas baixas, superfícies geladas.

## EQUIPAMENTO E MATERIAL

O êxito de uma actividade de montanha, depende em boa medida da qualidade e do bom estado do equipamento e do material técnico necessário. Deverá ser adequado à época do ano, e estar de acordo com as características e dificuldades da actividade a realizar.

Em seguida mostramos uma lista, de entre a qual cada um deverá fazer a sua própria selecção e considerar o equipamento mínimo obrigatório de acordo com a actividade a realizar. Selecção, na qual não deverá faltar nem sobrar o imprescindível, mesmo que em certas ocasiões não se utilize algum elemento desta lista.



## EQUIPAMENTO MÍNIMO GERAL

- Informação do percurso que se vai fazer (mapas e guias);
- Mochila;
- Botas de montanha;
- Roupa de abrigo (camisa, calça de montanha, forro polar e anorak tipo Goretex);
- Chapéu para sol;
- Óculos de sol (convém levar um par de óculos suplentes por grupo);
- Creme labial e solar;
- Lenço para o pescoço;
- Peúgas e meias adequadas;
- Luvas (um par suplente por grupo);
- Cantil;
- Comida ligeira;
- Caixa de primeiros socorros;
- Capa de chuva (que cubra a mochila);
- Roupa e meias suplentes;
- Altímetro/bússola;
- Lanterna (frontal);
- Capa de bivac;
- Saco de dormir;
- Colchonete isolante;
- Tenda;
- Fogão;
- Utensílios para cozinhar;
- Artigos básicos de higiene.

É **IMPORTANTE LEMBRAR** que em alta montanha pode persistir mesmo no Verão, neve e gelo em certos sítios que podem criar grandes perigos e neste caso convém usar piolet/crampons com prudência e conhecimento das técnicas de uso dos mesmos.

## COMUNICAÇÕES

Deverão ser incluídas na nossa lista rádio-emissor ou telefone portátil (com as devidas frequências e n.º telefónicos de emergência dos refúgios ou equipas de socorro de montanha anotadas). Este material exige conhecimento técnico por parte dos montanheiros.

---

### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz  
2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Email: cma@cmarrabida.org



Para enfrentar a montanha no **Inverno** devemos juntar à lista do equipamento geral:

- Botas de montanha para a neve (plásticas);
- Polainas;
- Roupa interior térmica;
- Luvas tipo Goretex ou similar (um par suplente);
- Gorro de lã ou similar;
- Óculos de protecção para a neve tocada a vento;
- Piolet;
- Crampons;
- Corda (com todo o material técnico: cintas, mosquetões, descensor, etc.);
- Arnês;
- Aparelho detector de vítimas de avalanchas (se possível);
- Pá de neve (para um eventual socorro a vítimas de avalanchas);
- Bastões (melhor se forem telescópios).



### EQUIPAMENTO PARA UMA VIA EQUIPADA

- Corda (9 – 11 mm, segundo preferência);
- Capacete;
- Pés de gato;
- Arnês;
- 6 Cintas expresso;
- Uma cinta larga com três mosquetões, para unir de forma dinâmica todas as peças de uma reunião;
- Bolsa de magnésio (se o calor e a dificuldade o requerem);
- Camiseta ligeira e cómoda;
- Calças / malha de escalada.

---

#### Clube de Montanhismo da Arrábida

Rua Alameda do Pinheiro, n.º 6 cv-tz  
2910-901 - SETÚBAL

Tel/ Fax: 265 724 345 | Email: cma@cmarrabida.org



## ALIMENTAÇÃO EM MONTANHA

Quando realiza exercício, tem um gasto energético que deve compensar, alimentando-se. O desportista deve cuidar especialmente da sua alimentação, controlando a qualidade, a quantidade distribuição, a variedade e o equilíbrio alimentar.

A alimentação, juntamente com as condições físicas treinos factores psicológicos e o meio ambiente, constituem a base do rendimento desportivo.

## CONSELHOS EM CASO DE ACIDENTE

- Solicitar socorro.
- Manter a calma e aplicar os primeiros socorros.
- Pensar num ponto de aviso mais próximo (refúgio, telefone, etc.) e modo de chegar ao mesmo.
- Se possível, não deixar o ferido só. Em caso contrário, referenciar o sítio, para depois indicá-lo às equipas de salvamento.
- Uma vez dado o aviso, permanecer perfeitamente localizado, pois pode ser necessário colaborar no salvamento (por exemplo, indicar às equipas de salvamento o ponto do acidente).
- Em caso de necessitar de auxílio, convém avisar pessoalmente, mediante rádio - socorro do refúgio ou via telefone se possível.

