



MENDI GIDALIBURUA



Gidaliburu hau Kataluniako Lurralde Zentro Meteorologikoak egin du.
Météo France-k argitaratutako “Le guide montagne” delakoaren itzulpen-
egokitzapena da.

Azaleko argazkia: Tartera & Lavilla

Maketazioa: Meteorologia Institutu Nazionaleko Dokumentazio Zentroa

Eskerrak: Aragoiko LZMko Javier Ferrazi; bereziki, Gidaliburuaren material
fotografikoa bilatzen emandako laguntzagatik.

Euskaraz bertsio honek Euskal Mendizale Federazioaren berrikuspena
eta oniritzia dauzka

Argitaratzailea: Argitalpen Zentroa
Idazkaritza Nagusi Teknikoa
Ingurumeneko Ministerioa ©

NIPO: 310-04-025-3

Lege-gordailua: M-24353-2004

Inprimatzailea: GRAFICAS DEVA, S.L.



Editoriala

Gero eta gehiago dira mendira, aire garbiaren, atsedenaren, espazio zabalen eta atsegin estetikoaren edo kirol-atseginaren bila, joaten direnak. Hasiara batean, mendia alpinismoaren aitzindarien jabetzako eremua izan zen. Gaur egun, aldiz, honako hauek dira mendira gero eta gehiago joaten direnak: ibiltariak, eskiatzaileak, zaldizkoak, mendiko bizikletaren zaleak, hegaldi askearen (parapentean edo delta hegalean) zaleak, ur-amiletako jardueren edo lurpeko esplorazioaren zaleak.

Mendira gero eta maizago joate horrek segurtasun-sentsazio faltsua sor dezake. Mendia ez da antolatuta dagoen eta guztiz segurua den aisialdiko gune bat. Jarduera horiek, ingurune natural batean aire zabalean praktikatzen dira, baina ingurune natural horrek “arriskuak” ditu, hala nola, aldapa gogorak, lur-eremu ezegonkorak, etab. Ingurune horretan, fenomeno meteorologikoak askotan oso azkar eta bortizki aldatzen dira. Haiek sor ditzaketen eraginak ezagutzen ez badira, batzuetan dramatikoak izan daitezkeen ondorioak ekar ditzake.

Diziplina bakoitzak bereak dituen tekniken ezagutza teoriko eta praktikoa egokia eta ekipamendu on bat izateaz gain, iragandako, momentuko eta etorkizuneko fenomeno meteorologikoak zentzuz eta modu sistematikoan kontuan hartzea ere garrantzitsua da. Azken hau, segurtasunezko faktoreetako bat da, baita erosotasun eta gozamena dakarren elementu osagarri bat ere.

Aurkibidea

MENDIKOIRAGARPENA

- 1 Zaintza meteorologikoa
- 1 Mendiko buletin meteorologikoak

MENDIKOARRISKUMETEOROLOGIKOAK

- Atmosferako zenbait nahasmendu
- Trumoi-ekaitza eta tximistak
- Altitudea
- Tenperatura-aldaketak
- Hotza
- Beroa
- Eguzki-erradiazioa
- Elur-jausiak

KIROLAKETAARRISKUAKMENDIAN

- Zenbait aholku
- Kirol bakoitzak dituen arrisku espezifikoak
- Istripua izanez gero



Mendia, ingurune berariazkoa

- Erliebea dela-eta, eguraldia guztiz ezberdina izan daiteke kilometro gutxiko distantziara dauden puntuetan.
- Baldintza meteorologikoak oso azkar aldatzen dira eta fenomeno meteorologikoak askotan lautadetan baino bortitzagoak izaten dira mendian.
- Baldintza meteorologiko txarrek zailtasunak areagotzen dituzte eta arrisku gehigarriak sortzen dituzte.
- Baldintza meteorologiko egokiek paradoxikoki bestelako arriskuak sor ditzakete.

Eguraldiaren iragarpena: erosotasunezko eta segurtasunezko faktorea

Eguraldiaren iragarpenak fenomenoari aurrea hartzen die eta eguraldiak izan ditzakeen aldaketak azkar hedatzeko aukera ematen du; hala ere, iragarpen horrek ez ditu fenomeno guztiak barne hartzen. Beraz, ondo interpretatu eta erabili behar da.

Horrez gain, meteorologiaren eta elurraren berri ematen duten buletinekin batera eremuan bertan behaketa pertsonala egitea beharrezkoa da; eta hori egiteko, esperientzia handia izatea beharrezkoa da.

Mendiko iragarpen meteorologikoak ezagutzea

Telefonoz*:	Pirinioak	807.170.380
	Picos de Europa	807.170.381
	Madrilgo Mendilerroa	807.170.382
	Iberiar Sistema	807.170.383
	Sierra Nevada	807.170.384
	Gredoseko Mendilerroa	807.170.385

Internet bidez: www.inm.es

* Tarifak: (Minutu bakoitzeko telefono-deiaren gehieneko prezioa (BEZ barne): 0,41 euro sare finkotik eta 0,76 euro telefono mugikorretik (lehenengo 20 segundoek sarbide-operadorea eusten duten tarifek ezarritako prezioa izango dute).

Zaintza meteorologikoa

Mendi-inguruetan sarritan gertatzen dira kontrako fenomeno meteorologikoak. Kontrako fenomeno meteorologikotzat hartzen dira, zuzenean edo zeharka, pertsonen kalteak edo kontuan hartzeko kalte materialak eragiteko gai diren gertaera meteorologikoak. Hain zorrotza ez den zentzu batean, kontrakotzat espazio-eremu jakin batean modu esanguratsuan giza jardueran aldaketaren bat eragin dezakeen edozein fenomeno jo daiteke.

Aipatutako fenomenoaren epe oso labur eta laburrerako iragarpena eta haien benetako presentziaren egiaztapena zaintza meteorologikoa egiteko tekniken eta Kontrako Fenomeno Meteorologikoen Iragarpena eta Zaintza egiteko Plan Nazionala ezartzearen bitartez gauzatzen da. Plan hori ezartzean, autonomia maila kontuan hartzen da egokitzapenak egiterakoan. Abenduaren 22ko 2076/1995 Errege Dekretuak, Meteorologia Institutu Nazionalaren Zuzendaritza Nagusiak garatu behar dituen funtzioak zehazten ditu. Horien artean, honako hau ezartzen du: “informazio meteorologikoa, **personentzat potentzialki arriskutsuak diren fenomeno meteorologikoen oharrak eta iragarpenak** prestatzea eta ematea **babes zibilaren** erantzuleak diren agintariei eta haien eskumenak gauzatzeko eskatzen dituzten Herri Administrazioen beste organoei;...”.

Kontuan hartutako kontrako fenomeno meteorologikoak

Kontuan hartutako kontrako fenomeno meteorologiko guztien artean, mendi-inguruetan zuzenago eta modu espezifikagoan eragina duten batzuk daude, hala nola

- Euri-jasa handiak
- Haize gogorrak
- Hotz-boladak
- Urtzeak
- Intentsitate ezberdinetako elurteak, koten arabera
- Ekaitz larriak

- Lainoa
- Elur-jausiak

Aldagai bakoitzarentzat arriskugarritasun-atalase batzuk adostuta daude eta atalase horiek lortuko direla aurreikusten denean, edo gertatu ezean, plana automatikoki aktibatzen aukera ematen dute, ezarritako buletinak egin eta bidaltzearen bitartez.

Autonomia Erkidegoei eta haien eskualdeko eta tokiko berezitasunei arreta berezia jarritz, kontrako fenomeno meteorologikoen benetako edo aurreikusitako gertaldiari buruzko informazioa sortzeak, fenomeno ezberdinek sortutako larrialdi posibleen aurrean prebentzio- eta babesneurriak hartzeko aukera ematen du.

Prestatutako buletinak bizitzak eta ondasunak babesteko erantzukizunak dituzten erakundeen artean banatzen dira; eta, oro har, herritarrek ere buletin horien berri izan dezakete Meteorologia Institutu Nazionalaren web orrialde honetan: www.inm.es. Indarrean dauden ohar meteorologiko bat edo batzuk dituzten probintziak edo Autonomia Erkidegoak Espainiako mapan horiz azpimarratuta agertzen dira eta oharraren testu osoa irakur daiteke grafikoaren aipatutako gunean sakatzen badugu. Testuak honako informazio hau dakar: kontuan hartutako fenomenoari edo fenomenoei buruzko informazioa, balio-denbora, eragindako guneak eta fenomenoak gertatzeko probabilitate-maila, iragarpen bat baldin bada.

Kontrako fenomeno meteorologikoen buletinek epe oso laburrekoak (zenbait ordu), laburrekoak (24 ordura arte) eta epe ertainekoak (48 ordura arte) diren iragarpenen berri eman ahal dute edota dagoeneko ikusi diren fenomenoei eta haien berehalako eta izan ditzaketen bilakaerari (*nowcasting*) erreferentzia egin ahal diote.

Mendiko buletin meteorologikoak

Meteorologia Institutu Nazionalak Espainiako mendikate batzuentzat eguneroko iragarpen-buletin espezifiko batzuk egiten ditu. Buletin horietan, mendiko meteorologiarentzat interes berezia duten parametro zehatz batzuk aipatzen dira. Buletinok, egunero ateratzen dira arratsaldeko hiruretan (penintsulako ordu ofiziala).

Hauek dira buletin horiek dituzten mendikateak, etorkizunean mendikateon kopurua alda badaiteke ere:

- Kantabriar Mendikatea
- Pirinioak
- Iberiar Sistema
- Sistema Zentrala
- Sierra Nevada
- Gredoseko Mendilerroa

Buletin horiek honako informazio hau dakarte:

Gaurko eguna:

- Zeruaren egoera: hodeitzaren eta lainoaren iragarpena.
- Prezipitazioak edo ekaitzak.
- Haizea (norabidea eta abiadura): atmosfera askearen maila ezberdinetan haizeari buruzko informazioa ematen du, nahi izanez gero.
- Aurreikusitako tenperatura minimoak eta maximoak.
- Aurreikusitako isozeroaren altuera atmosfera askean.
- Aurreikusitako 10°C-ko isotermaren altuera atmosfera askean.

Baita hurrengo hiru egunetarako egoera meteorologikoaren iragarpen orokor bat ere.



Zenbait perturbazio atmosferiko

Haizea

Mendian, haizearen norabidean eta intentsitatean bat-bateko aldaketak gertatzen dira sarritan. Aldaketa horiek, goranzko edo beheranzko aire-korronteek edo hormetatik edo haran mehartuetatik dabilzan korronteen ondorioz gertatzen dira, eta fenomeno meteorologiko horien iragarpena ez da kontuan hartu buletin meteorologikoak egiterakoan. Gertakari hori, are arriskutsuagoa da beste fenomeno batekin (hotza, euria edo elurra) elkartzen baldin bada. Bereziki, elur-ekaitz batean edo ondoren haizeak duen eraginez elurra metatzen da eta haize-plakak eta elurtegiak sortzen dira; horrez gain, elurroldeak gertatzeko arriskua handiagoa izaten da.



Argazkia: Ramón Pascual

Haizea dela eta, honako hauek dira arriskuan egon daitezkeenak:

- hegaldi askearen (parapentea, delta hegala) zaleak;
- eremu zailetatik edo ezegonkorretatik dabilzan pertsonak (oreka galtzea, harriak erortzea);
- oro har, babestutako leku batetik agerian dagoen leku batera (mendi-lepoak, gailur-lerroak) igarotzen duen pertsona oro;
- babesik gabe, denbora luzez, agerian dauden pertsonak (konbekzioak eragindako galtze kaloriko gogor batek hipotermia bat sorraraz dezake).

Euria

Zaparraden bidez, euriak ibaien eta uharren ur-emarian berehalako handitzea eragin dezake, baita lurpeko ur-ibilguena ere.

Euri iraunkorra dela-eta lur-lerradurak eta haitzen jaulkitzeak gerta daitezke.



Argazkia: Ramón Pascual

Euria, normalean, tenperaturaren jaitsierarekin batera gertatzen da. Kasu guztietan, gainazalak labainkor egoten dira, zaila ez ezik ezinezkoa izaten da uharrak zeharkatzea eta harrien erorketen arriskuak gora egiten du.

Horrez gain, euria egiten duenean edo egin eta gero gertatzen den edozein bat-bateko hoztearen eraginez lurzorua eta hormak izotz-geruza batez estal daitezke edo arropa bustita daukan pertsonarentzat arrisku larri bihur daiteke.



Argazkia: Ramón Pascual

Neguan, euri ugari egiten badu elur-jausien arriskuak gora egiten du.

Elurra

Elur-prezipitazioen lehenengo ondorioa, ikuspenaren kontuan hartzeko murrizketa izaten da; eta horrek, oro har, ikus-seinaleen galera berekin dakar. Aurrera egitea gero eta zailagoa izaten da eta elurra pilatzeak elurroldeak eragin ditzake.

Urte osoan zehar, baita udan ere, hozte batek, altitude baxuan, elurkotaren jaitsiera eragin dezake. Urte-sasoitik kanpo gertatzen diren elur-ekaitzek mendia “zuritzen” dute eta, askotan, edozein eskalada egitea eragozten dute zenbait egunetan.



Argazkia: Ramón Pascual

Lainoa

Lainoak beti dakar ikuspenaren murrizketa gogorra; hori dela eta, norabidea aurkitzea ezinezkoa gerta daiteke. Lainoak tenperaturaren eguneko aldakuntzak arintzen ditu; bereziki, mendi erdian: egunez, eguzkiak alde egiten duenean, atmosfera berotzea eragozten du; gauez, berriz, hoztea moteltzen du.



Argazkia: Ramón Pascual

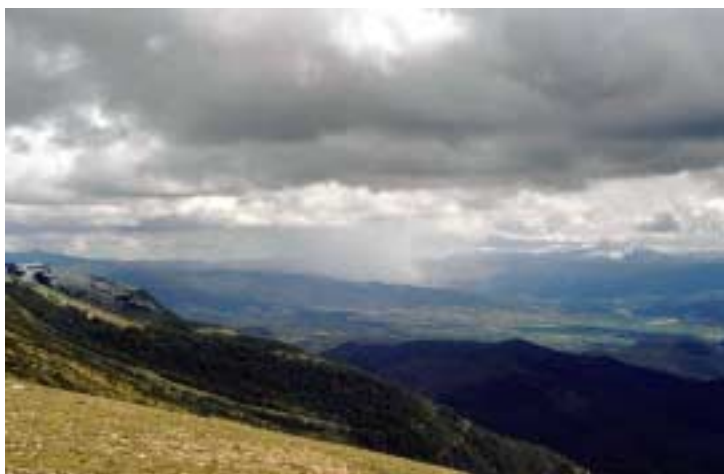
Laino izozkorra, 0°C azpiko tenperaturan (urtuta) dauden eta izoztu eta elkar ukitzen dituzten objektuen gainean jartzen diren ur-tantek osatzen dute.

Kontuz

Laino izozkorra à zoru labaingarria

Trumoi-ekaitza eta tximistak

Mendian trumoi-ekaitzak maiz samar gertatzen dira. Lautadetan baino ustekabekoagoak, indartsuagoak eta arriskutsuagoak izaten dira. Trumoi-ekaitza, normalean, oso indartsuak diren goranzko korranteekin haize-kolpeen ondoren sortzen da. Zaparrada bortitz, elur edo txingor eta tenperaturaren jaitsierarekin batera dator. Kumuloninboek (trumoi-ekaitzak sortzen dituen hodeiak) sortutako turbulentiak, ekaitzetatik 20 km baino gehiagoko distantziara nabaritu daitezke.



Argazkia: Ramón Pascual

Tximistak arriskurik handiena dira: oso zaila da, tximista batek jotzen bazaitu, arriskua murriztea eta bizirik irauteko aukera minimoa da tximistak harrapatu zaituenean. Tximisten ezaugarri elektrikoak

ikaragarriak dira: temperatura altuak (8.000°C-tik 30.000°C-ra), tentsio altuak (10 milioi voltetik 10.000ra), intentsitate bortitzak (25.000 anpere), ukipen-denbora oso laburra (1/1.000 segundotik 1/10.000 segundora).

Tximistekin zerikusia duten gorabeherak

- Agerpen elektrikoak

Deskarga elektriko horiek tetanizazioak sortzen dituzte, hau da, muskulu-astinaldi lokalizatuak zein orokortuak; azken kasuan, biktima nolabaiteko distantziara jaurtitzeko eta traumatismo ezberdinak eragiteko gai direnak.

Zoritxarrez, korronteak bere bidaian bihotz-muskuluarekin topo egiten du, tetanizazioa berdinki gertatzen da. Bihotzari astinaldi anarkikoek bortizki eragiten diote eta heriotza berehala ailegatzen da.

- Agerpen traumatikoak

Horietako batzuk, tximistak aurrera egiten duen aire-zutabe ionizatuaren tenperaturaren gehitze izugarriak eragindako eztrandaren ondorioz gertatzen dira. Kasu horietan, bularralde barruko edo sabel barruko organoak hartzen dituzten talka bidezko lesioak agertzen dira.

- Agerpen termikoak

Deskarga elektrikoa gehienetan gorputzen azaleratik hedatzen denez, larruazalaren alderdirik hezeenak azaleko erreduren gune dira; Lichtenberg irudiak deitzen dira eta marrazki bereizgarriak deskribatzen dituzte. Erredura sakonak korronte elektrikoaren sarrera- eta irteera-puntuetan baino ez dira agertzen. Erredura horiek, muskuluak eta tendoiak txikitzeke gai dira.

Agerpen larriez (bihotz-gelditzea, esate baterako) gain, lesio neurologikoak ere nabarmentzen dira. Lesio horien sintomak honako hauek dira: kontzientzia-galtzea, konorte-galerak edo perlesi atzeragarri azkarrak.

Begiak eta belarriak ere babesik gabe daude. Tinpanoa askotan apurtzen da. Begi-lausoa ohiko lesioa da, baina istripua gertatu ondoren agertzen da (istripua jaso zenetik aste edo hilabete batzuk beranduago ager daiteke).

Zenbait prebentzio-aholku

- Gailur-lerroak saihestu.
- Gailur batean harrapatzen bazaitu, ahalik eta azkarren jaitsi mendiaren ertzetatik aurrera egitea saihetsiz.
- Metalezko objektu guztietatik (pioletak, kranpoiak, mosketoiak, muskilak, bastoi teleskopikoak, etab.) urrundu.
- Ez gelditu zuhaitzen eta haitzen azpian; batez ere, elementu isolatuak badira, ezta erortze edo eroale izan daitekeen ororen azpian ere (esate baterako, horma batetik isurtzen den ura).
- Lurrean eseri, tximistak nabarmentzen den oro (zuhaitz bat, tontor bat edo zutik dagoen pertsona bat) erakartzen baitu. Ez luzatu edo babestu horma batean.
- Haitzetatik eta lurretik ahalik eta gehien urrundu, isolatzailea den edozein material erabiliz, hala nola: soka, lozakua edo motxila, armazoia lurrean jarrita; hobe da objektu horiek lehor egotea.

Altitudea

3.000 metrora presio atmosferikoak heren bateko jaitziera izan du eta 5.800 metrora itsas mailan duen balioaren erdikoa baino ez da. Oxigeno-molekulen kopurua proportzio berean jaitsi egin da: hipoxia-egoeran aurkitzen gara.

Mendi-gaitzaren sintomarik arinenak honako hauek izango lirateke: buruko minak, jateko gogoia murriztea, gorakoak edo insomnioa. Guzti horiek, 6tik 8 ordura, 3.000 metrotik gora egon ondoren agertuko dira.

Mendi-gaitzaren sintoma larriak biriketako edema eta burmuineko edema izango lirateke: presioak gora egiten du birika-arterietan, airea eta odola banatzen dituen mintza ahuldu egiten da eta plasma sartzen uzten du eta ondoren birika-albeoloak (edo burmuineko zelulak) inbaditzen ditu. Biktima ahalik eta azkarren jaitsi behar da, bestela berehala hil daiteke. Ondorioak oso larriak izan daitezke. Gainera,

edemak eskuetan, orkatiletan eta hanketan gerta daitezke, baina ez dira hain larriak izango. Normalean, edema bi edo hiru egunetan desagertuko da berriro mendira gora egiten ez badugu.

Aholku on bat

Mendian à ur asko edan behar da beti!

Zenbait prebentzio-aholku

Batzuetan guztiz larriak diren gaitz hauek, presio atmosferikoaren murrizketara txarto moldatzeak eragiten ditu. Altitude horretara arinago edo astiroago ohitzea bakoitzak dituen kromosomen araberakoa da, ez dauka teknikarekin zerikusirik. Girora ondo moldatzeko denbora behar da. Hurbiltze-ibilaldiak girora moldatze hori errazten du: 5 egun behar dira 3.000 metrotik 5.000 metrora, arriskurik gabe, pasatu ahal izateko.

Ez da posible altitudera azkarrago ohitzea: girora ondo moldatzeko laguntza eman ahal duten faktoreak baino ezin dira hobetu; hala nola, ondo hidratatzea odola lodiago bihurtzea eragozteko eta zelulei oxigenoa heltzen laguntzea.

Temperatura aldaketak

Eguraldia oso azkar aldatzen da mendian eta temperatura-aldaketak izugarriak izan daitezke: hotz-kolpea nahiz bero-kolpea bat-batean ager daitezke eta zenbait arreta-neurri hartu ez baldin badira ondorio negargarriak izan ditzakete. Hori dela eta, bai udan bai neguan, bakoitzak daraman ekipamenduak temperatura-aldaketa horiei egokituta egon beharko du.

Oro har, temperatura-aldaketa horiek gertatzen direnean honako hauekin lotuta etortzen dira: nahasmenduren bat, prezipitazio

gogorrak, gaueko hozte gogor bat haizearen eragina, esate baterako foehn delakoa (aire bero eta lehorra, erliebe bat gainditu ondoren bere hezetasunetik deskargatutako airearen berotzearen eraginez sortzen dena), edo baita lurzorua estaltzen duen elur-kopurua edo eguraldi onaren itzulera ere. 0°C -ko isotermaren altuera zein den jakitea oso erabilgarria da.

0°C -ko isoterma, isozero ere deitzen dena = atmosfera-puntuaren temperatura 0° zentigradukoa duen itxurazko azalera.

Alpinista edo eskiatzaileentzat, 0°C isoterma goialdean airea hotzagoa den ala ez adierazten duen seinale da. 0°C isotermaren gorabeherek aire-masaren aldaketekin bat gertatzen dira (esate baterako, nahasmendu bat igarotzen denean). 0°C isotermaren egonkortasunak adierazten du, egoerak ez duela aipagarria den aldaketarik jasan.

Nola heldu behar diogu mendiari?

Mendian, ibilaldia laburra izan arren, honako hauei aurrea hartzeko beharrezkoa dena beti aldean eraman behar da:

- temperatura asko jaisten bada: jertseak, jantzi polarrez egindako arropa, eskularruak, manta isotermikoa (200 g.).
- haizea, euria, elurra badago: haize-babesa, txanoa, motxila ere babesten duen azal iragazgaitza. Oinetako egokiak eta polainak eraman behar dira.
- eguzkia egiten badu: filtrodun kristalak dituzten betaurrekoak, txanoa, eguzkitik babesteko krema, edariak (batez ere, ura).
- lainoa badago: mapa eta iparrorratza, nola erabili jakinda.

Hotza

Mendian, tenperaturaren jaitsiera, askotan, segurtasunari dagokionez kontuan hartu behar den faktore bat da. Udan, esaterako, berriro izozte gogor bat gertatzen bada elurtutako gainazal batean aurrera egitea bermatzen du eta harriak erortzeko arriskua mugatzen du. Hala ere, arriskutsua izan daiteke bakoitzak duen ekipamendua nahikoa ez bada.

Gizakiarentzat, hotz-sentsazioa larruazalaren hoztearen abiaduraren araberakoa da, funtsean. Hozte hori, aldagai meteorologiko batzuen eta haien aldakuntzaren menpean dago.

Alegia:

- Temperaturak behera egiten du, $0,6^{\circ}\text{C}$ gutxi gorabehera, altitudeak 100 metro gora egiten duen bakoitzean.
- Hotz-sentsazioak gora egiten du airearen hezetasun-maila dela eta.
- Haizea, larruazalaren gainazalean eragiten duen lurrunketa dela eta, hozten duen funtsezko faktore bat da. Esate baterako, haizearekin 5°C -ko temperaturan hotz-sentsazioa biziagoa izango da haizerik gabeko -5°C -ko temperaturan baino.

Hipotermia

Hipotermia organismoaren hozte orokorra da eta gorputzaren erdialdeko temperatura pixkanaka gutxitzen doa. Organismoaren funtzio guztiak moteldu egiten dira, lehenengo eta behin borondatearen ahultzea, kontzientzia-galtzea eta, azkenik, bihotza eta arnasketa gelditzea eraginez.

Hipotermia, oro har, ez da gertatzen, hotzetan denbora luzean egoten ez bagara. Behar besteko babesik egon ezean, egoerak okerrera egin dezake haize gogorra badago. Hipotermiak, batez ere, honako hauengan eragina izaten du: galdu egin diren alpinistak, eguraldi txarratik horma batean mugitu ezinik daudenak edo elur-jausietan harrapatuta geratzen direnak.

Zenbait prebentzio-aholku

- Praktikatuko den jarduera fisikoari eta kirol-jarduerari egokitutako eta aldaketa atmosferikoetara moldatzeko gai den arropa soinean eraman.
- Edari bero ugari edan.
- Elikadura zaindu, dieta hiperkalorikoa (haragi lehorra, urdaia, fekulak, pasta, fruitu lehorrak, lekaleak, etab.) izan dadila.
- Ez edan edari alkoholdunik, alkohola larruazalaren gainazalean beroa galtzen laguntzen duen baso-zabaltzailea baita.

Izozteak

Izozteak maltzurki gertatzen dira eta hori da haien arriskurik nagusia. Sentikortasunaren pixkanakako galera, kaltetutako gunea sorgortzea eta zurbil egotea, askotan pertsonak jakin gabe gertatzen diren alarma-seinaleak izaten dira.

Gorputz-adarretan edo, orokorrago, babestu gabe dauden gunetan gertatzen dira.

Zenbait prebentzio-aholku

Hotzaren eta haizearen kontrako babes eraginkorra bermatzen duen arropa erabili. Babestu gabe dauden alde guztiak sistematikoki estali eta edari bero ugari edan.

Talde batean gaudenean, komenigarria izaten da elkarri laguntzea eta aldizka sudurra, belarriak eta masailak kontrolatzea.

Arropa edo oinetakoak bustita (eta bereziki estu geratzen bazaizkizu) egoteak izoztea bultzatzen du, baita hotz-baldintza gogorretan odolaren zirkulazioa oztopatzen duen orok ere. Larruazala ez da metalezko gorputz hotzak zuzenean ukitzen egon behar.

Zer egin behar da izoztea gertatzen bada?

Batez ere, egin behar ez diren egintzak daude!

Inolaz ere ez da berotu behar izoztutako gunea, gehiegi berotzea laguntza etorri arte iraunkorra eta etengabea izango dela ziur egon ezik. Egoerarik dramatikoena, alde aurretik gehiegi berotutako lesio baten “berrizoketa” da.

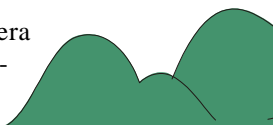
Gehiegi berotzearen alde egiten bada, zuzen egin beharko da: izoztutako gorputz-adarra 37°C-tan dagoen bainuontzi batean sartu eta disoluzio antiseptikoa gaineratu.

Beharrezkoa da aipatutako egintza organismoaren gehiegi berotze orokorrarekin elkartzea, esaterako, manta isotermiko bat edo trenkatutako lumazko zakuen bitartez.

Ez dira igurzketa zuzenak edo astindurik egin behar, ezta sugar bidez berotu ere. Ahalik eta azkarren izozteak tratatzen dituzten espezialisten ekipamendu mediko batekin harremanetan jarri beharko da.

Beroa

- Edozein mendiirteera egiten denean atsegina izan arren, iraunkorra den eguraldi onak edo tenperaturak gora egiteak ustekabeko arrisku batzuk sortzen dituzte.
- Izotzean sartutako harriak aska daitezke eta haien erorketa maiz gerta daiteke.
- Elurra oso azkar urtzen da; batez ere, elurtegieta, korridoreetan eta eguzkitan dauden isurialdeetan; hori dela eta, elur-galdak edo fusiozko elur-jausiak sor daitezke, baita pitzaduren edo uharren gainean dauden elur-zubiak ahultzea edo desagertzea ere.
- Pertsonengan, beroak, larritasun-mailaren goranzko ordenari jarraiki, karranpak, intsolazioa edo “bero-kolpeak” eragin ditzake.



Beroak eragindako karranpak

Beroak eragindako karranpak esfortzu fisiko bizia eta luzea egiterakoan agertzen dira.

Izerdiaren bitartez, sodio eta kloro kopuru handiak galtzen direlako gertatzen dira. Galera horiek pixka bat gaziak diren edariak edanez konpentsatzen ez badira, akidura-egoera eragin dezakete.

Intsolazioa

Intsolazioa tenperatura altuan eta eguzki-izpien eraginpean egotearen ondorioz gertatzen da eta geldirik edo esfortzu bat egitean ager daiteke.

Honako hauek dira intsolazioaren sintoma nagusiak dira: buruko minak, bertigoak, muturreko nekea, jateko gogoa galtzea eta izerdi hotza. Gizakiaren gorputz-tenperatura, oro har, normala edo ez oso altua izaten da.

Esfortzuak eragindako hipertermia edo bero-kolpea

“Bero-kolpea”, faltsuki lasaitzen gaituen terminologia, beroak eragiten duen asaldura da eta larrialdi mediko oso larria izaten da.

Eguzkitan zuzenean jartzeak baino, baldintza meteorologikoak eta lurzorua izatera izaten dira zeregin garrantzitsua betetzen duten faktoreak. Bero-kolpea muskuluak erabiliz egindako ariketa bizi eta luzearen eraginez gertatzen da. Ematen den bero-ekoizpena, airearen tenperaturarekin eta intsolazioarekin lotutako ingurumenaren karga termiko gogor batekin bilduta, gizakiaren gorputzak beroa xahutzeko duen gaitasuna gainditzen du. Horri gaineratzen zaio izerdia botatzea oztopatuta egotea, baita ezabatua ere ingurumenaren behin-behineko hezetasunaren eta haizerik ezaren eraginez eta transpirazioaren desagerpena eragozten duen arropa eramateagatik.

Zehazki gizabanakoarekin zerikusia duten faktore batzuk, hala nola, aurrekari medikoak, adinak, entrenamendurik edo girora moldatzerik ezak, “bero-kolpea” gertatzeari laguntza ematen diote.

Kasu tipikoa da, aireztapen gutxi edo batere aireztapenik gabe eta noizean behin elurtutako, sartutako lautada edo haran batean aurrera egitean gertatzen dena; horrek, asetasunetik (hezetasun erlatiboaren ehuneko 80 edo 90) hurbil dagoen giro heze baten eguzkiaren gehienezko islapena eragiten du. Intsolazio arrunt batekin hasten da, baina oso azkar egoera larritzen da. Ibilera dudatsua da; portaeran agertzen diren arazoaren ondoren koma-egoera dator eta gizabanakoaren tenperaturak gora egiten du, 40°C-ko tenperatura gainditu ahal duelarik.

Gehien harritzen gaituen egintza biktimak ez duela izerdirik botatzen izaten da.

Esfortzuak eragindako hipertermia gaitz oso larria da eta jendeak eta kirolariek berek ez dute ondo ezagutzen.

Zenbait prebentzio-aholku

- Txano edo txapel egokia soinean eraman.
- Aldez aurretik ondo hidratatzea behar-beharrezkoa da, baita arropa arina eta egokia (arropa nasaia, kolore argikoa eta, ahal izanez gero, kotoizkoa) soinean eramatea ere.
- Askotan edan, atsedenaldiak 250 ml likido edateko aprobetxatu, baita egarri ez bazara ere: transpirazioa gehiegizko beroa kentzeko modurik onena da eta karranpak prebenitzen ditu.
- Alkohola eta ezaugarri diuretikoak dituzten edariak (tea, kafea,...) saihestu.
- Gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak edo tratamendu jakin bat jasotzen dutenek aldez aurretik haien medikuarekin hitz egin beharko lukete.
- Laburbilduz, iraupeneko kirolak (esate baterako, iraupen-lasterketak) aldizka praktikatzea beroari egokitzeko modu ona da.

Eguzki-erradiazioa

Eguzkitik heltzen zaizkigun erradiazio-motetatik ultramorea (UV) baino ez da gizakiaren gorputzarentzat benetan arriskutsua dena. Epe luzera, eguzkiarekiko gehiegizko esposizioak larruazaleko eta begi-lausoan minbizien agerpenaren erantzuleak dira, neurri handi batean. Epe laburrera, erradiazio ultramoreak, ikusezina eta ez-kalorikoa, begietan eta larruazalean kalte larriak eragin ditzake.

Alegia:

- Zenbat eta gorago igo, orduan eta gehiago murrizten da erradiazioaren iragazki natural atmosferikoa: 2.000 metrora dagoen erradiazioa itsas mailan dagoena 1,5 bider altuagoa da, eta 4.000 metrora dagoena 2,5 bider altuagoa.
- Islapena handiena da elurretan.

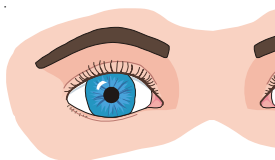
- Zeru hodeitsuak edo lainoak ez dute erradiazio ultramorea batere iragazten eta benetakoa ez den segurtasun-sentsazioa ematen dute.
- Ekuatoretik eta udako solstiziotik zenbat eta hurbilago egon, orduan eta garrantzitsuagoa da erradiazio ultramorea.

Zenbait prebentzio-aholku

Kontuz! Mendian tenperatura baxuak, oro har, UV erradiazioaren intentsitatea gutxietsarazten du. Alderdirik sentikorrenak gehien ateratzen eta azaltzen dira, hala nola: sudurra, belarriak, masailak, bekokia, lepoa, besaurrea,...

Arropa eta eguzkitik babesteko kremak posible den babes onenak dira. Eguzkitik babesteko produktuak (larruazalerako krema eta ezpain-babesleak) gutxienez egunean lau edo bost bider eman behar dira. Haien babes-indizeak (BI) altua izan beharko du: 25 baino altuagoa.

Oftalmia



Oftalmia erradiazio ultramorea kornean, begia babesten duen geruza, eragiten duen erredura bat da. Erredura hori pazienteak konturatu gabe garatzen da eta lehenengo sintomak eguzkitan jartzearekin zerikusirik adierazi gabe agertzen dira. Betazal azpian “hondar-ale” bat izango genukeen sentsazioa dugu, begiak gorritzen dira eta malko-jarioa agertzen da; ondoren ikusmenean arazoak sor daitezke eta itsutasun iragankor bihur daiteke.

Ez dago tratamendu sendagarririk. Oftalmia ez da larria berez. Zainketa gutxi batzuekin (ur hotza ezarri, begi-aposituak, iluntasunean atsedean hartu,...) sendatu egiten da 48 ordutan ondoriorik utzi gabe. Zeharka larria da sufritzen duen pertsonak autonomia erabat galtzen duelako (esate baterako, kordada bat geldiaraztea eraginez).

Zenbait prebentzio-aholku

Ezinbestekoa da, kalitate altuko kristalak dituzten eta begi guztia estaltzen duten, betaurreko bereziak soinean eramatea. Prebenitzeko kolirioa emateak, begiaren konjuntiban jartzen diren likidoak, ez du betaurrekoak eramatea salbuesten. Kolirio horiek, bereziki sentikorrak diren begientzat babesteko neurri osagarritzat hartu behar dira.

Kontuz! Hasitako kolirio-flasko bat bota egin behar da bi edo hiru aste pasa ondoren.

Eguzki-erredurak

“Eguzki-erredura” klasikoa larruazaleko erredura bat baino ez da. Hala ere, erredura horren larritasunak, normalean, ez du bigarren mailakotik gora egiten. Lehen mailako erreduraren kasuan gorritasuna eta azkura izaten dira ezaugarri nagusiak. Bigarren mailakoa denean, berriz, larruazalean babak agertzen dira.



Tratamendua

Eguzki-erredura arina denean (babarik gabe) mina xaboi alkalinoak erabiliz eta kremak jarriz arindu daiteke. Erredura larriagoa denean (babekin), beharrezkoa izaten da erretako tokian antibiotikodun gaza bat jartzea larruazala urratuta baldin badago. Medikuarenera edo farmaziara joan zaitez. Batez ere, erretako gunea ez jarri berriro eguzki-izpien eraginpean. Beharrezkoa da gunea hori babestea, aposituak edo 40 edo hortik gorako babes-indizea duten kremak erabiliz eta berriro jarri behar dira 30 minutu igaro ondoren

Elur-jausiak

Gaur egun eskiatzaileek bilatzen dituzten ukitu gabeko elur-eremu zabalek, ondo ezkututzen dituzte haien arriskuak. Izan ere, urteko edozein sasoiatan elurrez betetako maldetan elur-hautsen, plaken edo elur hezearen elur-jausiak gerta daitezke. Berez edo eskiatzaile bat edo batzuk igarotzeagatik elur-jausiak sortzeko arriskua elur-estalduraren egoeraren esku dago; eta estaldura hori, baldintza meteorologikoen eraginean behin eta berriro aldatzen da.



Argazkia: Tartera & Lavilla

Jarraitu beharreko jokabidea

Elur-jausi bat dela-eta azpian harrapatuta geratzeak politraumatismoen, konpresio luzeen, asfixia-egoeren eta hipotermien erantzule diren lesio-mota ugari dakartza.

Lesioen larritasuna kontuan hartuz, salbamenduko ekipoak istripua gertatu den tokian euskarri medikua berehala eman beharko du (helikopteroa, bizkortzeko ekipamenduak). Itxaron bitartean, talde autonomoak “salbatzen duten keinu sinpleei” buruz dituzten ezagutzak praktikan jarri beharko dituzte.

Esate baterako, behar-beharrezkoa da zure segurtasunarentzat taldeko kide bakoitzak honako hauek eramatea: pala bat, zunda bat eta Arva delakoa (elur-jausien biktimak bilatzeko erabiltzen den igorle-hartzaile

aparatu txikia). Tresna horiek nola erabili behar diren jakin beharko dute, ahalik eta azkarren lurperatuta dagoen kide bat bilatu eta aurkitu ahal izateko.

Gogora dezagun bizirik irauteko probabilitatea %93koa dela elur-jausia dela-eta 15 minutuan lurperatutako pertsona batentzat: erreskatatutako ia pertsona guztiak lurperatuta geratu eta lehenengo 15 minututan, lesio hilgarriak jasan ez zutenak eta lehen laguntzak eman zitzaizkienak, hondamenditik kalterik gabe atera ziren. Baina elurrak lurperatu ondoren 15 minututik 45 minutura arteko tartea igaro ondoren bizirik irauteko aukerak oso azkar behera egiten du, %25era, hain zuzen ere, aire-poltsarik gabe lurperatuta geratu direnak asfixiarene ondorioz hiltzen direlako. 45 minututik gora, aire-poltsa dutenak baino ezin dira bizirik atera, baina hipotermia izan dezakete.

Elur-jausien arriskuaren estimazioari buruzko buletinak

Tele-eguraldiaren telefono-zerbitzua: 807 17 03 65

Internet: <http://www.inm.es>

Innibazio luzea duten mendi-inguruentzat erabatekoak diren buletinak egunero bidaltzen dira, elur-jausien arriskuaren estimazioari buruzko buletinak dira. Buletin horiek, normalean, atal hauek izaten dituzte:

- 1 **Elur-jausien arriskuari buruzko estimazioa:** hurrengo 24 orduetan aurreikusitako arrisku-maila kontuan hartutako gune ezberdinetan, erreferentzia gisa Europako eskala (indize zifratua) erabiliz.
- 1 **Elur-estalduraren banaketa:** eskiatu ahal den eremuko mugak, gainazaleko elurraren kalitateari eta lodierei buruzko apreziazio orokorra.
- 1 **Elur-estalduraren egoera eta hurrengo 24 orduetan izango duen bilakaera:** duela gutxi gertatutako elur-ekaitzen azterketa, elur-estalduraren egoera eta bilakaera, elur-estalduraren egonkortasuna eta elur-jausiak gertatzeko arrisku-mota eta intentsitatea.

- 1 Baldintza horien joera hurrengo 48 eta 72 orduetan: epe ertainera elur-jausiak gertatzeko arriskuaren bilakaera probablea, neurri handi batean baldintza meteorologikoen bilakaeraren menpean dagoena.
- 1 Eguraldiaren iragarpena epe laburrera eta epe ertainera: egoera orokorrari eta aurreikusitako parametroei buruzko informazio laburra, batez ere, elur-estalduraren egoeran zuzenean eragina dutenena.

Buletinak ulertzea eta interpretatzea

Elurrari eta elur-jausiei buruzko informazioa mendigune-eskalan ematen da eta baliagarria da eskiatzeko pistetatik kanpo eta kontrolatu gabeko gunetan. Dagoeneko dauden edo aurreikusten diren elur-baldintzen berezitasun adierazgarrien berri ematen duen laburpen bat da. Askotan, esposizioaren, altitudearen eta baita eguneko orduaren arabera datu zehatzak ere ematen dira.

Elur-jausien arriskuaren estimazioari buruzko buletinak begiratzeak erreflexu-egintza bihurtu behar du, balizatutako pista itxietatik kanpo elurrez betetako mendietan kirola egiten denean. Esandakoaz gain, eski-estazioetan bertako profesionalek ematen duten tokiko informazioari buruz galdetzea komeni da.

Arriskuen estimazioak elur-jausien arriskuaren Europako eskalari erreferentzia egiten dio. Eskala horrek 5 indize ditu eta indize bakoitzak mendizalearentzako arrisku-maila bat adierazten du. Indize horietako bat berea ere ez da gutxietsi behar: mendian, 0 indizerik ez dago. Indize horiek, erabiltzaileak bere burua jartzen duen arriskuaren larritasunaren arabera ordenatuta daude. Arriskua gehitzea gaizkiagotzean oinarritzen da eta aldakuntza elur-estalduraren ezegonkortasunaren hedapen geografikoan.

Buletinen helburua ez da mendizaletasuna debekatzea, ezta baimentzea ere. Bakoitzaren portaera elurraren baldintzei egokitzeko aukera ematen dion erabakiari laguntzeko tresna bat baino ez da. Behar-beharrezkoa da buletina osorik aintzat hartzea eta eskalaren indize zifratua bakarrik kontuan ez hartzea

ezta onargarria eta arbitrarioa den arrisku-atalase bat finkatzea ere (esate baterako: “2 motako arriskuarekin, edozein tokitara noa”).

Buletinaren irakurketatik ateratako ondorioak, zalantzarik gabe, erabiltzaile bakoitzak mendiari buruz duen esperientzia eta ezagutzaren menpean daude. Zenbait egoeratan eskarmentu gutxi duen eskiatzailea, pistatik kanpo jaitsiera edo proiektatuko ibilaldia bertan behera uztera eta zabalik dauden pistetan egotera behartua izan daiteke. Eskarmentua duen eskiatzaileak aurreikusitako irteera mantentzeko erabakia har dezake, baina hasieran aurreikusitakoa bezain arriskutsua ez den tokia aukeratuko du.

Mendian gaudela, baldintza errealak, oro har, iragarrietakoekin bat datozen ala ez baloratzea komeni da. Izan ere, elur-jausiak gertatzeko arriskuaren iragarpena dauden elur-baldintzak eta eguraldiaren iragarpenak kontuan hartuz ezartzen da; eta horien funtsezko datuak buletinaren eguraldiaren iragarpenari buruzko atalean adierazten dira. Hortaz, elur-baldintzak berriro planteatu beharko dira, baldintza meteorologikoak aurreikusitakoa ez den moduan aldatzen baldin badira.



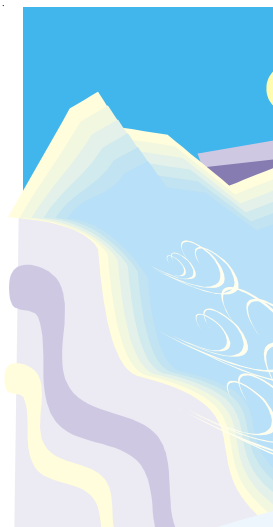
Elur-jausiak gertatzeko arriskuaren Europako eskala, pistetatik kanpo eta gune balizatueta dauden mendizaleentzat

Arrisku-indizea	Elur-estalduraren egonkortasuna	Sortzeko probabilitatea edo berezko irtenbidea
1 Eskasa	Malda gehienetan elur-estaldura egonkorra da.	Noizbehinka, elur-jausiak oso malda ¹ aldapatsueta gerta daitezke eta, batez ere, gainkarga ³ handia dela eta. Berez oso elur-jausi txikiak edo isurketak baino ez dira gertatzen.
2 Mugatua	Elur-jausietarako joera erakusten duten malda ² batzuetan, estaldura ez da oso egonkorra. Gainerakoa egonkorra da.	Elur-jausiak, batik bat, gainkarga ³ gogorra dela eta sor daitezke eta buletinean oro har deskribatutako zenbait maldatan. Ez da ohikoa elur-jausi handiak berez sortzea.
3 Nabarmena	Elur-jausietarako joera erakusten duten malda ² askotan, elur-estalduraren egonkortasuna moderatua edo eskasa da.	Elur-jausiak gainkarga ³ ahul baten eraginez eta zenbait maldatan sor daitezke; bereziki, buletinean deskribatzen direnetan. Egoera batzuetan elur-jausi ertainekoak, baita handiak ere, berez gerta daitezke.
4 Handia	Elur-jausietarako joera erakusten duten malda ² gehienetan, elur-estalduraren egonkortasuna eskasa da.	Elur-jausietarako joera erakusten duten malda askotan gainkarga ahulak direla eta elur-jausiak sor daitezke. Egoera batzuetan, elur-jausi ertain eta handietatik ateratzeko hainbat berezko irtenbide egon daitezke.
5 Oso handia	Elur-estalduraren ezegonkortasun orokortua.	Elur-jausi handiak berez eta askotan sortzen dira, baita elur-jausietarako joera erakusten ez duten maldetan ere.

1. Bereziki elur-jauzietarako joera erakusten duten maldak, haien inklinazioa, lurraren konfigurazioa, gailur-lerroekiko gertutasuna, ... kontuan hartuz.
2. Malda horien ezaugarriak buletinean oro har deskribatzen dira: altitudea, esposizioa, topografia, ...
3. Gaiakaren adierazpena: handia (esate baterako, eskiatzaile-talde bat) edo eskasa (esate baterako: eskiatzaile bakar bat, mendizale bat).

Elur-jausien sortze hitzak gaitzakek, bereziki eskiatzaile batek edo batzuk, eragindako elur-jausiak adierazten ditu.

Berezko irtenbide hitza kanpo-eraginik gabe sortzen diren elur-jausiei dagokie.



Mendian, edozein kirol-jarduera praktikatzeko arau arrunt batzuk, arrakasten faktorea eta segurtasun handienaren bermea errespetatu behar dira.

Zenbait aholku

Informazioaren bilaketa pertsonala

Posible diren informazio-iturri guztiak kontsultatu behar dira, honako honen berri izateko:

- aukeratutako jardueren sarrera-baldintzak
- bakoitzak dituen gaitasunen arabera, jarduera hori gauzatzeko aukerak
- jarduera hori, behin-behinean, zuzentzen duten arauak
- jarduerak dakartzan arriskuak
- baldintza meteorologikoak epe laburrera eta epe ertainera

Egoera fisikoa

Egoera fisikoak, jakina, ona izan behar du eta aldez aurretik medikuarenera joatea komeni da, egingo dugun kirolaren arabera kontraindikazioak zeintzuk izango diren jakiteko aukera izango dugulako. Komenigarria da prestakuntza ona izatea (*footing*, martxa, muskulazioa) eta aukeratutako kirol-jardueraren araberako entrenamendu berezia proiektatu eta praktikatu behar da. Lehenengo eta behin, beharrezkoa da “hankak prestatzea”, gero esfortzuaren iraupena eta zailtasunak gehitzeko.

Gogoratu behar da, altitudera egokitzeko ahalmena ezberdina dela pertsona bakoitzean, baina pixkanakako girora moldatzea ezinbestekoa dela guztientzat eta, batez ere, haurrentzat.



Oinarrizko teknikak

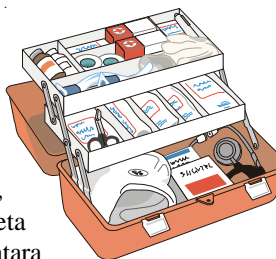
Edozein kirol-diziplinatan gutxieneko teknika (teoria eta praktika) eskuratzea beharrezkoa da. Horiek eskuratzeko modurik onena eskola edo zentro espezializatu batera joatea da edota, irakasle kualifikatu batzuen tutoretzapean taldean egiten diren irteeretan parte hartzea.

Teknika pertsonala hobetzeak hauxe bermatzen du: eraginkortasun hobea, esfortzuaren ekonomia eta segurtasun-maila handiagoa.

Ekipamendua

Bi ekipamendu-mota daude: indibiduala eta kolektiboa.

Materialak egoera ezin hobean egon behar du, ahal izanez gero, berehalako konponketak egiteko nezeserrarekin, botika-kutxa pertsonalarekin eta seinaleztatzeko baliabideekin (lanpara, bengalak, txilibitua, arropa fluoreszentea, etab.) batera. Era berean, kirol-diziplinara eta mendian gerta daitezkeen kontrako baldintzatarara (lainoa, haizea, prezipitazioak, hezetasuna, eguzkiaren eta gerizpearen arteko alternantzia, lautadetan daudenekin konparatu ezin diren hotzaren eta beroaren arteko ezberdintasunak, etab.) egokituta egon beharko du.



Kontuz: tresneria sofistikatua duen gehiegizko ekipamenduak segurtasun-sentsazio faltsua sor dezake.

Elikadura

Elikadurak intentsitateari eta organismoak eskatzen duen esfortzuaren iraupenari egokituta egon beharko du.

Mendian, beharrezkoa da egarri izan aurretik edatea eta gose izan aurretik jatea. Askotan eta kopuru txikietan edan eta jan behar da.

Norabidea aurkitzen jakitea

Mendian, praktikatzen den jarduera alde batera utzita, nahitaezkoa da norabidea aurkitzen jakitea eta momenturo kokapena zein den ezagutzea.

Beraz, beharrezkoa da gutxieneko tresna batzuk edukitzea eta nola erabili jakitea: mapak (1/50.000 markatutako bidezidorretatik ibilaldiak egiteko eta 1/25.000 bidezidorretik kanpo dauden ibilbideak egiteko), iparrorratza eta altimetroa. Mapa topografikoen irakurketa guztien esku dago eta hasieran ahalegin txikia egin behar bada ere, gero satisfazio pilo bat ekarriko dizkigu.

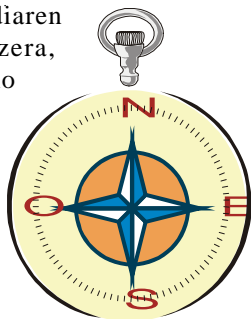


Argazkia: Tartera & Lavilla

Eguzkiaren laguntzaz gutxi gorabehera orientatzea erraza da, baina eguraldi txarra dagoenean, iparrorratza eta altimetroa ezinbestekoak dira.

Irten baino lehen, mapak, gidaliburuak eta dokumentazio egokia aztertzea beharrezkoa da, mendiaren ezagutza ona eskuratzeko (etapen luzera, zailtasunak, babesteko edo hornitzeko aukerak).

Mugitzen garen heinean, gailurrak, mendilepoak eta haranak identifikatu behar dira. Eguraldia aldatzen baldin bada, mapak aurrera egiteko edo ihes egiteko edo atzeratzeko ibilbiderik egokiena aukeratzen lagunduko digu.



Buruko egoera

Beharrezkoa da nork bere burua ezagutzea, norberen aukeren eta mugen jakinaren gainean egotea, zailtasunei apaltasunez heldzea eta uko egiten jakitea; ingurunea ezagutzea eta natura errespetatzea; eta azkenik, gure proiektuen (egunak, aurreikusitako ordutegiak, ibilbideak) berri familiakoei, lagunei, aterpeko zaintzaileei, ostalariei edo sorospenez bitzuei ematea.

Kontuz

Istripua izanez geroà laguntza eskatzea oso garrantzitsua da

Kirol bakoitzak dituen arrisku espezifikoak

Arriskuak badirela konturatzea segurtasuna areagotzeko eman beharreko aurretiazko pausua da. Beharrezkoa da jokatu aurretik pentsatzea, kirol-diziplina bakoitzerako (laburpena 48. orriko taulan) ematen diren oinarrizko aholku nagusiak ezartzea.



Pistetan: eskia, snowboarda eta monoeskia.

Arriskuak:

Egoera fisiko txarra hanketan, belaunetan edo aldaketan... hausturak sortzen dituzten istripu gehienek eragileak dira. Istripu-arriskua, halaber, txarto moldatutako ekipamenduak, txarto estututako loturak (nasaiegi lotuta badaude eskiekiko kontrola murrizten da), eskiatzaileen arteko talkak, zailtasunak txarto balioestea, pistaren egoera edo bere maiztasun-maila, edota eskiatzailearen maila tekniko eskasa dela eta.

Aholkuak:

Estazioen segurtasun-aginduak irakurri eta, bereziki, pistak zabaltzen eta ixten diren orduak errespetatu; 36. orrian agertzen diren 10 jokabide-arauak bete; hurrek ez dezatela bakarrik eskiatu eta kasko bat jarritz babes daitezela.

Pistetatik kanpo: eskia, snowboarda eta monoeskia.

Arriskuak:

Arriskuak pistetatik kanpo dauden arrisku nagusietatik (elur-jausiak, pitzadurak, harkaitz-barrak), istripua izan duena eramateko zailtasunetik, eta oztopo ezezagunetik (lur malkartsuak eta seguruak ez direnak) datoz

Aholkuak:

Teknikak pistako eskiak eskatzen duena baino hobea izan behar du. Beharrezkoa da mendia ondo ezagutzea eta elurraren egoeraren, eguraldiaren iragarpenaren eta elur-jausiak gertatzeko arriskuaren berri izatea. Taldean eskiatu behar da, baina taldeko kideen artean behar besteko espazioa egon behar da. Lagun bakoitzak hauxe eraman beharko du: Arva delakoa (elur-jausien biktimak bilatzeko erabiltzen den aparatua, igorle-hartzailea), pala bat eta zunda bat; eta tresna horiek ondo erabiltzen jakin beharko du.

Eski nordikoa

Mendiko eskia eta elur-erraketa martxa

Arriskuak:

Jarduera horiek lurrraren baldintzekin eta mendiko baldintza atmosferikoekin zerikusia duten arrisku guztiak biltzen dituzte. Elur-jausia gertatzeko arriskua da arriskurik nagusia.



Aholkuak:

Kirol nahiko gogorrak dira; gainera, teknika behar adina menperatu behar da. Egoera fisikoak ezin hobea izan beharko du, ekipamendua ona eta autonomiaz moldatzeko gaitasuna izan beharko du.

Bereziki garrantzitsua da elurrez beteta dagoen mendia ondo ezagutzea eta eguraldiaren iragarpenak eta elurraren egoeraren bilakaera ere ondo ezagutzea. Mendiko eskia praktikatzeko, baita arrisku altuko guneeetan praktikatzen diren eski nordikoa eta elur-erraketa martxaren kasuan ere, ezinbestekoa da ondo funtzionatzen duten banako Arva bat (horretarako, beharrezkoa da entrenamenduak maiz egitea erreskate-teknika oso ondo ezagutzeko asmoz), baita elur-palak eta zundak ere edukitzea eta nola erabili jakitea



Argazkia: Tartera & Lavilla

Eski-estazioetako erabiltzaile guztiek bete beharreko 10 jokabide-arauak

Beste kirol-jardueretan gertatzen den bezala, elurretan irristatzeko diziplina ezberdinak praktikatzek arriskuak berekin dakartza eta erantzukizunak sor ditzake.

1. Beste erabiltzaileenganako errespetua

Pistak erabiltzen dituztenek ez dituzte besteak arriskuan jarri behar edo haien portaeratik edo materialagatik besteei kalterik egin behar.

2. Abiaduraren eta jokabidearen kontrola

Pistak erabiltzen dituen orok bere abiadura eta bere portaera egokitu beharko ditu, honako hauek kontuan hartuz: bere ahalmen pertsonalak, baldintza meteorologikoak eta lurzorua baldintzak, elurraren egoera eta trafikodentsitatea.

3. Beherago dagoen erabiltzailearen lehentasuna

Gorago dagoena ibilbidea aukeratu ahal izateko hobeto kokatuta dago; beraz, beherago dauden pertsonen segurtasuna bermatzen duen hautaketa egin beharko du.

4. Aurreratzeak

Aurreratzeak goitik edo behetik, eskuinetik edo ezkerretik egin daitezke; baina aurreratutako pertsonaren bilakaerak prebenitzeko behar besteko lasaitasunez egin beharko dira beti.

5. Irteterakoan pisten arteko zeharkatzea

Geraldi edo pisten arteko zeharkatze baten ondoren, erabiltzaile oro, gorantz eta beherantz inor ez datorrela ikusi ondoren, pistan sartuko da berarentzat eta besteentzat inolako arriskurik ez dagoela ziurtatuz.

6. Geraldia

Erabiltzaile orok toki estuak eta ikuspenik ez duten tokietan geratzea saihestu behar du; eroriko balitz, pista ahalik eta arinen utzi beharko luke.

7. Oinez igotzea eta jaistea

Erabiltzailea pistatik oinez igotzera edo jaistera behartuta egongo balitz, pistaren ertza erabili beharko luke, bera eta bere materiala besteentzat arrisku bat izango ez direla begiratu.

8. Informazioa, balizajea eta seinaleak errespetatzea

Erabiltzaileak, batetik, baldintza meteorologikoei eta, bestetik, pisten eta elurraren egoerari buruzko informazioak kontuan hartu beharko ditu. Balizajea eta seinaleak errespetatu beharko ditu.

9. Laguntza

Istripu bat ikusi edo bertan inplikaturik dagoen pertsona orok laguntza eman behar du eta, batez ere, laguntza eskatuko du. Behar izanez gero, eta sorosleek eskatuta, haien esanera egon beharko du.

10. Identifikazioa

Istripu bat ikusi edo bertan inplikaturik dagoen pertsona orori, sorosleek edota hirugarren batzuk identifika dadila eskatu ahal diote.

Oharra: pisten erabiltzailetzat, baimendutako diziplinak (eskia, snowboarda, monoeskia, ...) praktikatzen ari diren guztiak hartzen dira. 1., 2., 3., 4., 8., 9. eta 10. arauak pistetatik kanpo daudenei ere ezarriko zaizkie.

Alegia:

Hiru banderek elur-jausiak gertatzeko arriskua adierazten dute Europako indizearen arabera (49. or.): horia = 1. eta 2. arrisku-indizea; lauki horiak eta beltzak = 3. eta 4. arrisku-indizea; beltza = 5. arrisku-indizea.

Estazioetako pistak itxi egin daitezke elur-jausiak gertatzeko arriskua dagoenean: pistatik ateratzea jarduera oso arriskutsu bihurtzen da orduan. Alderantziz, pistak zabalik egoteak ez du esan nahi pistatik atera gaitezkeenik, pistok berezko segurtasun-sistema baitute.

Labur esanda, elur-jausien arriskuari buruz estazioek etengabe prestatzen duten informazioa eta elur-jausien arriskuaren estimazioari buruzko buletinak begiratu behar dira; eta ondo ikasi elur-jausien arriskuaren Europako eskalaren bost mailetako bakoitzak zeri dagokion.

Oinezko martxa

Jarduera honek besteen antzeko arrisku ditu edo gehiago, erraz egin daitekeelako eta mendiaren ezagutza mugatua duten mendizale ugari erakartzen dituelako.

Mendi ertaina

Arriskuak:

Txangozaleak gal daitezke, batez ere, lainoaren, euriaren edo elurraren ondorioz. Izotz-plaketan irrist egin dezakete; bereziki, estazio beroaren hasieran, malda belartsuetan edo harkaitz-barretan. Gainera, oso malkartsuak ez diren lurretan zaintiratuak edo hausturak gerta daitezke. Istripu horiek ohikoenak dira; eta normalean, mendizaleek behar besteko ekipamendurik ez daramatelako gertatzen dira.



Argazkia: Tartera & Lavilla

Aholkuak

Oinarrizko agindu batzuk errespetatzea:

- ekipamendu egokia eduki, batez ere, oinetako egokia;
- eguraldi txarra aurrez ikusi eta aldatzeko arropa beroa eta elikagaiak motxilan eraman;
- markatutako bideak jarraitu, mendia degradatzen duten zalantzarako lasterbideak saihestu, eta natura errespetatu

Goi-mendia

Arriskuak:

Mendi ertainean agertzen diren arriskuei eremu-motak berak eragiten dituenak gehitu behar zaizkio (glaziarretatik edo elurtegietatik egindako zeharkaldiak). Harriak sarritan erortzen dira.



Argazkia: Tartera & Lavilla



Argazkia: Tartera & Lavilla

Aholkuak

Ibilbidearen prestakuntza serioa eta mendigunearen ezagutza egokia ezinbestekoak dira. Goi-mendian egiten diren ibilbideak, askotan, alpinismoaren gutxieneko praktika eskatzen duten pasabideak dakartza.

Elurtegiak igarotzeko piolet bat, segurtatzeko soka bat eta kranpoiak, ezinbestean, ekipamendua osatu behar dute.

Espeleologia

Arriskuak:

Espeleologian gertatzen diren istripu-arriskuak honako hauek eragiten dituzte:

- lurpeko ibaien ur-goraldiak, izugarriak izan daitezkeelako;
- hipotermia eragin dezakeen akidura;
- putzuetan harriak erortzea, lur-jausiak eta kalapatxa ezegonkorrak;
- egokiak ez diren materiala eta ekipamendua izatea.

Aholkuak

Beharrezkoa da norberaren mugak eta taldearenak ondo ezagutzea, eta bakoitzak dituen ahalmen fisiko eta teknikoetatik harantzago dagoen esploraziorik ez egitea.

Aldez aurretik, barrunbearen erregimen hidraulikoaren eta baldintza meteorologikoen berri izan. Horiek kontuan hartu behar dira aurre egin baino lehen eta aurre egiten den bitartean.

Aldi bateko itxaronaldi behartua gertatuko balitz, behar besteko karburo-kopurua, elikagaiak eta manta isotermikoak eraman behar dira.

Askotan haitzuloetara eta leizeetara sartzea zailagoa da mendian. Hurbilketa-martxak alpinismoak dakartzan arrisku berberak ditu eta antzeko materiala, ekipamendua eta teknika behar ditu.

Amildegijaitsierra

Espeleologiak, eskaladak eta ur-amiletako kirolen teknika berberak erabiltzen ditu, arriskuak ere berak dira. Beraz, aholkuak berberak dira.



Argazkia: *Tartera & Lavilla*

Alpinismoa

Alpinismoa inguru zailean praktikatzen da. Teknika eta esperientzia izatea beharrezkoak dira.

Aldakuntza meteorologiko izugarrien menpean dago eta berehala eguraldia okertzen bada beti ez dago ihesbiderik. Zailtasun ertaineko ibilbidea egitea ustekabeko bibaka duen “negute” bihur daiteke.



Arriskuak:

Alpinismoa arrisku-kirola da. Ez da abentura bila joan behar eta arriskuak ondo ebaluatu behar dira. Ez dira, ezinbestean, zailtasun handiko ibilbideak arriskurik handiena dakartenak. Ibilbide horiek, eskarmentu handia duten alpinistek egin dituzte eta segurtasun-arauak zehazki jarraitzen dituzte.

Gidaliburuetan F (errazak), PD (ez oso zailak) eta BD (nahiko zailak) hizkien bidez deskribatutako ibilbideak erakargarriak dira eta, hortaz, mendizaleek askotan egiten dituzte; hala ere, zailtasun handiko ibilbideetan ezartzen diren segurtasun-arau berberak eskatzen dituzte. Ibilbide horiek, teknikoki oso zailak ez diren paisaiak dituzte; baina arriskuak daude, hala nola: gailur-lerroak, ertzdun tarteak edo eremu mistoak (elurra eta haitzak, pitzatutako glaziarren pasabidea...).

Aholkuak

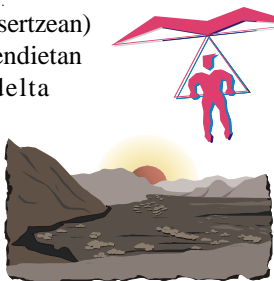
Eskarmentuko mendizale batentzat ere, behar izanez gero, gidari profesional batekin harremanetan jartzea hobe da. PD edo BD bezala katalogatutako bidea identifikatzea zaila izan daiteke eta ibilbidean erratzea istripu askoren eragilea da.

Alpinistek material egokia (kaskoa eta arnesa derrigorrezkoak dira) eduki behar dute eta ezin hobeki ezagutu behar dituzte: jaitsiera egiteko ibilbideak, aurrera egiteko teknikak eremu guztietan eta bideetatik irteteko aukera ematen duten teknikak, bereziki eguraldi txarra dela-eta, eta batez ere, pitzaduretan erreskate-teknikak. Tximistekin zerikusia duten arriskuei buruzko informazioa nahi izanez gero, dagokion kapitulua ikusi.

Hegaldi askea

Ezin da praktikatu espezializatutako eskoletan hastapen-urratsak egin ondoren ez bada.

Toki guztietan ezarria (lautadetan, itsasertzean) bere praktika mendi ertain eta goi-mendietan gehiago dagokio parapenteari delta hegalaria baino, azken diziplina horretan garraioarekin zerikusia duten zailtasunen ondorioz. Hegaldi askea planeagailuan egiten den hegaldiaren antzekoa da: malda-hegaldiak, hegaldi termikoak, etab.



Delta hegala

Arriskuak:

Delta hegala erliebeetatik gertu dauden turbulentziek harrapa dezakete, trumoi-ekaitzek edo ikuspena murriztu eta zenbait paisaia mugatzen edo debekatzen dituzten lainoek ustekabean harrapa dezakete. Era berean, haraneko haizeen, haize sinoptikoaren zizailen eta beste fenomeno batzuen eragina izaten dute.

Glaziarren eta mendi-lepoen gainetik altitude baxuan hegaldatzeak ere zailtasunak dakartza.

Parapentea

Arriskuak:

Arriskuak delta hegala kasuan adierazitakoen antzekoak dira, parapentea haize gogorra badago ez dela hain fidagarria eta turbulentzia batean (erliebetik hurbil egonez gero, esaterako) guztiz toles daitekeela gaineratuz.

Erabiltzeko erraztasuna arrisku bat izan daiteke; bereziki, aldapatsuak edo desegokiak eta arriskutsuak diren tokietatik aireratzeagatik.

Parapentearen prestazioen degradazioa, haize gogorra edo turbulentziak egonez gero, arrisku-iturria da; esate baterako, lur-hartzeko tokia lortzea ezinezkoa gerta daiteke; eta horrek, lur-hartzea etsi-etsian egitea eragingo du.

Aholkuak

Kasu bakoitzean, eguraldiaren iragarpena kontuan hartu behar da, baita hegaldi txiki bat egiten denean ere. Era berean:

- 1 Ekipamendu pertsonal egokia eta egoera onean dagoena eduki behar da (kaskoa derrigorrean soinean eraman behar da);
- 1 tokira heltzean, zalantzarik izanez gero, oso txikia bada ere, hegaldiari uko egin behar diogu;

- 1 mendiaren berri ez badakigu, mendiko eta parapenteko espezialista batekin joan behar dugu; espezialista horrek, ingurunea ezagutu eta bertan nola moldatu jakingo du;
- 1 ez aineratu ezohiko tokietan (labarrak, erlaitz harritsuak, malda aldapatsuak, gainazal txikiak edo aurretik ez datorren haizearekin, etab.)
- 1 erliebeetatik urrun hegan egin eta baldintza atmosferikoetan aldaketak badaude, oso txikiak izan arren, ahalik eta arinen lurreratu;
- 1 hegaldiaren irteera-ordua, iraupena eta egingo den tokia adierazi;
- 1 ekaitz-lainoen (kumuloninboak) azpian hegan egitea galarazita dago.

Mendiko bizikleta (BTT)

Liburuxka honetan deskribatutako arrisku eta aholkuei, BTTak eremuaren desberdintasunei moldatzeak dakartzan arrisku guztiak gaineratu behar zaizkie, baita jaitsieretan BBTen kontrol-galerak dakartzanak ere. Kaskoa eramatea derrigorrezkoa da.

Uur-amiletako kirolak

Uhar eta ibaien jaitsiera kanoa-kayak, baltsa (*rafting*) edo flotagailu bidez egin daiteke.



Argazkia: Tartera & Lavilla

Arriskuak:

Ibai batzuek ur-mailan aldaketa garrantzitsuak eta azkarrak jasaten dituzte hau dela eta:

- glaziarren eguneko urteza (arratsaldeko lehenengo orduan edo egunaren azkenean, distantziaren arabera, mailak gora egiten du);
- ibaian gora gertatzen diren prezipitazioak, batzuetan, hamarka kilometrora;
- presa hidroelektrikoen deskargak.

Ibilbide nabigarriak 6 kategoriatan sailkatzen dira, zailtasunen arabera: malda, estuguneak, ikuspena, oztopo naturalak edo artifizialak eta uraren bolumena.

Behar izanez gero, ebakuazio-zailtasunak kezkarriak dira, batzuetan, ibaian behera joatea baino beste irtenbiderik ez dagoelako.

Uraren mugimendu jakin bat duten gune batzuetan (ur-lasterrak edo uraren jaitsiera lurpeko zirkuituetarantz, esaterako), itozteko arriskua handia da.

Aholkuak

- Uraren gainean eta azpian igerian jakitea.
- Programatutako ibilbideak dituen zailtasunen berri izatea; ibaien gidariek emandako informazioaz gain, bertako eskoletan eta klubetan informazio osagarria eskatu.
- Arriskurik garrantzitsuenen berri izan:
 - ⊔ Gainezkabideek eta langa naturalek edo artifizialek, erorketaren altuera edozein izanda ere, uraren itzulera-mugimenduak sor ditzakete eta erorketa ondoan objektuak gorde;
 - ⊔ dragak, pasabide baxuak, zubi urperagarriak, ur-hartuneak, zubien zutabeak;
 - ⊔ ibai estuetan eta biraketa itxien kanpoaldean eroritako zuhaitzak

- 1 Korronte azkarra duten ibaietan, urak hartutako ibaiertzak direla-eta geraldia zailak izaten dira eta ura hotz dago.
- 1 Aukeratutako ibilbideari dagokion forma fisikoa eta maila teknikoa egiaztatu.
- 1 Ez nabigatu bakarrik eta itzultzeko ordu posiblearen berri eman.
- 1 Ekipamendua egiaztatu:
 - t Eguzki-babesleak, haizetik eta ur hotzetik babesteko (lan-jantzia eraman).
 - t Beti oinetakoak eraman.
 - t Korronteak edo oztopoak daudenean kaskoa jantzi.
 - t Gure mailara eta ibilbidera egokitutako ontzia aukeratu, flotagailuak, heldulekuak, tiraderak eta eserleku erosoak dituenak.
 - t Lehen sorospentarako botika-kutxa, segurtasun-soka eta azkar asimilatzen diren elikagai batzuk eraman.



Argazkia: Tartera & Lavilla

Mendi-kirolak egiterakoan fenomeno meteorologiko batzuek duten garrantziaren ebaluazioa

	Lainoa	Haizea	Trumoi-ekaitza	Elurtea	Elur-ekaitza	Temperatuaren jaitsiera zakarra
Alpinismoa	****	****		****	****	****
Pistako eskia	**	*	****	**	**	**
Iraupen-eskiko ibilaldia	****	****	****	**	**	**
Mendiko eskia	****	****	****	****	**	**
Martxa bidezidorretik	**	**	****	**	**	****
Martxa bidezidorretik kanpo	****	**	****	**	**	****
Mendi bizikleta	**	*	*****	*****	****	**
Espeleologia	*	*	****	**	****	*
Hegaldi askea		****	*****	**	**	

***** Ezinezko praktika edo burutik guztiz kentzeko dena

**** Fenomeno oso garrantzitsua segurtasunari dagokionez

*** Garrantzi ertaina duen fenomeno (erosotasun kontuan segurtasunarena baino gehiago)

** Garrantzi gutxiko fenomeno

* Bigarren mailako fenomeno, edo kontuan hartutako kirolarentzat oro har garrantzirik ez duena

Oharra: fenomeno bi edo gehiago elkartzerakoan faktore astugarri bihurtzen da sarritan.

Istripua izanez gero

Izua saihestu, lasaitasuna mantendu

- Sorospen-seinaleak erabili.
- Laguntza eskatu hurbilen dagoen larrialdietarako zentrora abiatuz, istripuaren izaera, tokia eta orduari eta kaltetutako pertsonen egoera, kopuruari buruzko xehetasun posible guztiak ematen ditugun bitartean (telefonoak 112 edo 062).
- Laguntza eskatu behar zaie: mendiko erreskate-zerbitzuei, aterpeko zaintzaileei, eta, oro har, erreskateen arduradunei horren berri eman diezaioketen pertsoneri.
Laguntza eskatu ondoren, jasotako informazio osagarri guztia erreskate-zerbitzuei helarazi behar zaie.
- Zauritua bakarrik ez uzteko beharrezkoak diren neurriak hartu behar dira; halaber, zauritua hoztea saihestu behar da.
- Bilatutako pertsonak haien baliabideekin itzultzea edo aurkitzea berehala jakinarazi behar zaie eskumena duten zerbitzuei, beharrezkoa ez den, ekintza gelditu dezaten

Alarma seinaleak mendian



Ez dugu ezer behar

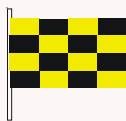


Laguntza behar dugu

Elur-jausien arriskua



Eskasa eta mugatua



Markatua eta handia



Oso handia