

5. ERANSKINA (*)

(Kanpaldiak, auzolandegiak, ibilaldiak, zeharkaldiak, mendiko ibiliak edo igoerak) 107/2005 FORU DEKRETUA, abuztuaren 22koa (112. NAO, 2005eko irailaren 19koa)

(*) Eranskin hau gehitu den dokumentu bat da, kanpaldietan, auzolandegietan, ibilaldietan, zeharkaldietan eta igoeretan gomendio eta laguntza gisa erabiltzeko.




LARRIALDIEN PREBENTZIOA KANPALDIETA



Urtero izaten da larrialdi zerbitzuen, su-hiltzaileen, Udaltzaingoaren, Guardia Zibilaren eta abarren esku-hartzeren bat, eta baliabide asko hedatzen dira; horrek gastu ekonomiko handia eragiten du eta haiek arriskuan jartzen dira.

Zuen segurtasunerako, zuen laguntza behar dugu. Beharrezkoa da larrialdia prebenitzea zuen Autobabeserako Planean:

Gogoan izan garrantzitsua dela Nafarroako Gazteria Institutuari (udako kanpainan) jakinaraztea zuen kanpaketak, boluntarioritza-eremuak, zeharbideak, martxak, igoerak, alerta meteorologikoak jaso ahal izateko, zuen telefono zenbakiak, helbide

elektroniko honetan emango dizkiguzue: Acampadas@navarra.es 

Kanpaldietan:



BOTIKA KUTXA



- Nahitaezkoa da botika kutxa bat izatea istripu txikiek eragindako zauriak artatzeko, baina kolpea handiagoa bada edo zalantzak badituzue, hobe da osasun-zerbitzu batera joatea edo 112ra deitzea.

Gainera, gogoratu ez dela medikamenturik eman behar, aita, amak edo legezko tutoreak esanbidezko baimena eman ezean, edo medikuak agindua eman ezean; izan ere, alergiaren bat izanez gero edo emandako dosia egokia ez bada, arazoa hasierakoa baino handiagoa izan daiteke.

Botika kutxan, honako hauek egon daitezke:

Lotailuak, Guraizeak, Matxardak % 70eko alkohola Eskularru kirurgikoak Hainbat neurritako gaza esterilak.	Esparatrapua (zinta itsasgarria) Eskuoihal antiseptikoak, Xaboa, Serum fisiologikoa, Apositu plastikoa espraian
--	---

Ez ahaztu botika kutxaren edukia aldiro berrikustea, erabilitakoa birjartzea eta iraungita dagoena medikamentuak biltzeko guneetara bidaltzea.

LARRIALDIETAKO TELEFONOA NAFARROA OSORAKO 112 DA.



My112, deskargatu doako aplikazio hau.

My112 aplikazioa martxan dago Foru Komunitatean, eta SOS Nafarroa 112 Koordinazio Zentroarekiko komunikazioa hobetzeko aukera ematen du. **Doakoa** da, eta deia ezartzean, aplikazioak, mugikor ohartarazlearen GPS gailuaren bidez, laguntza eskatzen duenaren geolokalizazioa (mapan kokatzea) ezagutzeko aukera ematen dio larrialdietako operadoreari, eta, horri esker, denbora laburragoan bidal dezake behar den laguntza.

Funtzionaltasun hori bereziki garrantzitsua da erreferentzia geografiko urriak edo iristeko zailak diren zonetan dagoen pertsona bat aurkitu nahi denean, hala nola mendiko bilaketan edo erreskateen kasuan, edo deitzen duena noraezean badago.

App-a dohainik deskarga dezakezu [Androiden](#) eta [iOSen](#) dendetan (edo saltokietan).


- Estaldurarik ez baduzue, bila ezazue egunero estaldura dagoen leku bat, gerta daitezkeen gorabehera meteorologikoen berri izateko. 



Web orri edo app asko daude Internet, hona hemen adibide batzuk: Navarra.es eta Meteorologiako Estatu Agentzia, AEMET.

- Nafarroako Gobernuaren web orri ofizialean. Nafarroako meteorologia – Nafarroako Gobernua) 

<http://meteo.navarra.es/>

- AEMETen web orrian, begiratu: Nafarroako Foru Komunitatea. 

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/comunidades?k=nav&w=&o=pais>

- AEMETen app-a deskarga dezakezue, informazio zehatza, xehatua eta etengabe eguneratua. Aplikazioak automatikoki identifikatzen du kontsulta egiteko erabili den gailua non dagoen.

<http://www.aemet.es/es/app/eltiempodeAEMET>

- Ekaitzak eta bestelako arrisku meteorologikoak aurreikusten badira, jar itzazue behar diren bitarteko guztiak eta behar besteko aurrerapenaz, kanpamentua ebakuatu behar izanez gero, modu ordenatuan eta ahal dela baliabide propioak erabiliz ebakutzeko.



- Oro har, debekatuta dago kanpamentuan sua egitea. 

Ibilaldietan, zeharkaldietan, mendiko ibilietan eta igoeretan:



- Izan gidari adituak edo ibilbidea alde aurretik ezagutzen duten begiraleak, eta aukeratu zuek dakizuenarekin bat datorren jarduera bat.
- Noizean behin jarri harremanetan Kanpamentu Nagusiarekin.
- Erabili mapa kartografiko eguneratuak eta orientazio elementu egokiak.
- Eragin meteorologikoaren arriskua badago (alerta laranja eta gorria), jarduera bertan behera utzi beharko da. Gogoratu mendiko ingurune batean egoera atmosferikoak oso aldakorrek direla, eta, askotan, ezin direla aurreikusi kokaleku jakin batzuetan. Kanpaldi/martxa/zeharkaldi/mendiko ibilaldi/igoeren arduradunek aurreikusitako jarduerarekin jarraitzen badute, alertak izanda ere, ondorioen erantzule izanen dira.
- Garrantzitsua da gure mugak ezagutzea, oso komenigarria da eginen den jardueraren zailtasun maila zein den jakitea, eta parte-hartzaileak jarduera egiteko moduan egotea.
- **EZ ITXARON LARRIALDIA GERTATU ARTE. ERABILI GURE ESKU DAUDEN BALIABIDE GUZTIAK LARRIALDIA SAIHESTEKO. ZENTZUZ ERABIL DITZAGUN LARRIALDI ZERBITZUAK.**



AHOLKUAK IBILALDI LUZEAK EGITEKO GARAIAIN



SARRERA

Egunean 4 ordu edo gehiago ibiliz ibilaldi luze bat egiteak ahalegina egitea eta energia asko gastatzea eskatzen du. Horretarako, gorputza zaindu eta indarberritu egin behar da.

Zeure burua zaintzera animatzen zaitugu eta gomendio batzuk iradokitzen dizkizugu ariketa fisikoari, elikadurari eta hidratazioari buruz, baita ekipaje egokia eramateak duen garrantziari buruzko beste batzuk ere.

Arazo txikiren bat baduzu, zer egin behar duzun eta botika kutxa txiki pertsonal bat proposatzen dizkizugu.

Gomendio hauek ematen dizkizugu ibilaldiaz goza dezazun, eta, horrela, amaierara arazorik gabe iritsi ahal izateko.

GOMENDIOAK

1-SEGURU IBILTzea



Ibilaldi bakoitzaz gozatu nahi bada, garrantzitsua da ahalegina dosifikatzea eta nekea saihestea.

Garrantzitsua da jarrera egokiz ibiltzea, burua tente, bizkarra zuzen eta sabela lau edukita eta besoak aske kulunkatzea.

Bero egiten duenean, eta batez ere udan, gomendatzen da goizez ibiltzea eta eguzkiarekiko esposizio handieneko orduak saihestea. Hotzagoak diren klimetatik bazatoz, garrantzitsua da eguzkira pixkanaka egokitzea.

Arratsaldez ibiltzen bazara, eraman material islatzailea duten arropak eta esku-argia. Ez da gomendatzen gauzez ibiltzea, ezta bideetatik ateratzea ere.

Oinez bazoaz, bai errepidean, bai mendian, gogoratu istripu asko saihets daitezkeela trafiko seinaleak errespetatzen badira eta segurtasun neurriak erabiltzen badira.

Saiatu atsedean hartzen edo behar adina ordu lo egiten egunero, hobereana zortzi ordu edo gehiago lo egitea da, atsedena funtsezkoa baita indarberritzeko. Ezko tapoiek lagundu diezazukete.

2-ELIKATzea ETA HIDRATATzea



Gogoratu ahalegin fisiko handia egiten duzula eta energia gastatzen duzula, eta energia hori berriz jarri behar duzula.

Dietak funtsezko lekua du ibilaldian. Karbono hidratoetan aberatsak diren elikagaiak gomendatzen dira: ogia, pasta, arroza, patatak, galletak, gozoak, barra energetikoak, frutak eta fruitu lehorrak, baita ura ere, gatzak gehituta bero handia egiten badu.

Komenigarria da gutxi landutako elikagaiak jatea eta gehiegizko bizigarriak, saltsak eta frijituak saihestea.

Komenigarria da otordu kopurua handitzea eta solidoa edo likidoa den zerbaiten kantitate txikiago batzuk hartzea eta kantitate handia aldi berean ez jateko ahalegina egitea. Horrela, digestio arazoak, ahuleriak edo deshidratazioa saihestu daitezke.

Ez jan zalantzazko jatorria duten elikagaiak, zuretzat ohikoak ez direnak edo duten prestaketak arriskua eragin dezaketenak.

Oso garrantzitsua da hidratazio egokia izatea eta deshidratazioa saihestea. Edan ura maiz, ibilaldiaren aurretik, ibilaldiak irauten duen bitartean eta ibilaldiaren ondoren.

Ura edan aurretik, egiaztatu edateko ura dela. Kontuz ibili bidean zehar aurkitzen duzun urarekin, iturriekin, iturburuekin, errekekin eta errekastoeekin.

Gogoratu egarria gorputza deshidratatzen hasten denean agertzen dela eta horrek goragaleak eragin ditzakeela, baita gorakoak eta behekoak ere.

Nahikoa likido hartzen ari zaren jakiteko, gernua ikusi besterik ez dago. Gernua kolore hori hitsekoa bada, horrek esan nahi du hidratazioa egokia dela; aitzitik, kolore horia urre kolorekoa edo bizia bada eta usain bizia badu, likidoak falta direla.

Goizez ibiltzen bazara, gosariak osoa izan behar du eta honako elikagai hauek hartu beharko dituzu: zerealak, esnekiak, fruta edo zukua eta osagaiak, hala nola marmelada, hotz-egosiak, ezti eta abar. Ibilaldia arratsaldean egiten bada, komenigarria da bi ordu lehenago bazkari xume eta koipe askorik gabea hartzea. Platerkada bat pasta, arroz edo barazkia patatekin, haragia edo arraina barazkiekin edo entsalada ogiarekin eta postrea.



3-NORK BERE BURUA ZAINTzea ETA EKIPAJEA ZAINTzea

Gogoratu gehiegizko pisua saiheks daitekeen arazo bat dela.

Motxila: Funtsezkoa da motxila zure pisura eta neurria egokitzen dena, arina, anatomikoa eta gerria eta bularrean uhalak dituen izatea. Komenigarria da objektu astunak eta handiak bertikalki eta bizkarretik hurbil jartzea. Pisuak gorputzaren pisuaren hamarrena gainditzen badu, gehienez ere 9 kilo, martxa zaildu egiten da eta arazo asko, oinetako arazoak barne, areagotu egin daitezke.

Oinetakoak: Arinak, orkoi zabalekoak, malguak eta transpiratzen dutenak izan behar dute, eduki daitezkeen ondoetatik babestu behar dute eta orkatilak zainratuetatik babestu behar dute; horrez gain, lur irregularretatik ibiltzea ahalbidetu behar dute. Zure oinek eskertuko dute oinetakoek moteltzea edukitzea, galtzerdiak barrubigunak eta transpiratzen dutenak izatea, izan daitezkeen urratuetatik eta babetatik babesteko.

Gogoratu makilek ere pisua kentzen dutela eta orkatilak eta belauak babesten dituztela.

Arropa: Aukeratu material arina, isolatzailea eta transpiratzen duena. Mesedegarria da, halaber, geruzaka jantzea; egin beharko diren arropa aldaketak erosoago egingen baitira.



Garrantzitsua da eguzkiak ez ematea zuzenean buruan eta komenigarria da kasketak edo kapelak erabiltzea, baita betaurrekoak eta eguzki babes handiko kremak ere.

Berehalako arreta sanitario urgentea behar izanez gero:

LARRIALDIETAKO TELEFONOA NAFARROA OSORAKO 112 DA



BESTE GOMENDIO BATZUK

1.- Uda, beroa eta osasuna: Tenperatura altuen eta abarren inguruko gomendioak jasotzen dituen liburuxka. Hemen aurki daiteke:  www.isp.navarra.es 

2.- Bainurako eremuak: Ahal bada, erabili Nafarroako Gobernuak kontrolatzen dituen eremuak. Zer eremu diren eta bainuari buruzko gomendio batzuk ezagutzeko, esteka hauek kontsulta daitezke:

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Medio+Ambiente/Agua/Documentacion/Memorias/red+de+control+de+aguas.htm



3.- Igerilekuak: Haurrak etengabe zaindu behar dira igerilekuan; 8 urtetik beherakoekin heldu batek egon behar du une oro, soroslea egonda ere.

4.- Eltxoen eta akainen ziztadurak: Ziztadurak saihesteko, erabili baimendutako uxagarriak beti.

Esteka hauetan kontsulta daitezke:

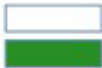













https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/listado_repelentes_insectos.pdf

<https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/listado-repelentes-insectos-virus-Zika.pdf>

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Que+hacer+ante/Garrapatas.htm

5.- Mendiko ibilbideen seinaleztapenak: Ibilbideak, mendiko ibiliak eta abar modu seguruan egiteko eta ingurunea natura errespetatuz ezagutzeko bidezidorrak homologatzeko hiru modu desberdin daude. Bidezidorrak hirutan sailkatzen dira (**GR** ibilbide luzeak, **PR** ibilbide laburrak eta **SL** tokiko ibilbideak) eta lurlean, harrietan, zuhaitzetan, etxeetan eta abarretan seinaleztatu ohi dira; horrez gain, seinale panelak eta tantaia ere egon daitezke, baita harri batzuk beste batzuen gainean jarriz irudikatzen diren mugarriak ere, horien eginkizun nagusia bide zuzenetik goazela adieraztea izanik.

	Dirección correcta	Variante o cambio brusco	Cambio dirección	Dirección equivocada
Sendero Local (SL)				
Pequeño Recorrido (PR)				
Gran Recorrido (GR)				

Dena den, eta ibilbide bat oso ongi seinaleztatuta badago ere, ez dugu gure txango osoa ibilbidearen marketan oinarritu behar; oso garrantzitsua da ibilbidea alde aurretik prestatzea eta lekuan bertan baliabideak eta behar den esperientzia izatea ibilbideari jarraitu ahal izateko edo gure abiapuntura itzuli ahal izateko, baldin eta edozein arrazoi dela eta ez badugu seinaleztapenik.

Ez dugu ahaztu behar bidezidorretan mantentze-lanak egiten badira ere, ezin dela aurreikusi ingurune naturala nola egonen den eta litekeena dela hainbat arrazoi direla eta markak desagertzea edo ikusteko moduan ez egotea, eta horren ondorioz, gure ibilbidean gidatuko gaituen seinalerik gabe gera gaiteske.



6.- Ordu-tegien kalkulua: Oso garrantzitsua da ibilaldien ordu-tegiak kalkulatzeko, bai joanekoa, bai itzulerakoa; litekeena da itzulerarako denbora gehiago behar izatea batzuetan; oso lagungarria izaten da ibilbide alternatibo bat edukitzea; kalkulu errealista bat egitea neurririk hoberena da jarritako helmugara iristeko gauak ustekabe harrapatu gabe eta erabakiak hartzen laguntzen du. Kontuan izan behar da igotzeko kalkulatu-tako gutxi gorabeherako erritmoa 300-400 metro dela ordu bakoitzeko eta jaistekoa 400-600 metro. 5 km/ordu errepedeetatik eta pistetatik, 4 km/ordu ferra bideetatik, bidexka lauetatik eta zelaietatik, 3 km/ordu bidexka txarretatik, hartxingadietatik eta ibaien ibilguetatik. Sistema orokor gisa, kalkulatu da batez besteko abiadura 4 km orduko izan dela; horri ordu 1 gehitu beharko zaio igo beharko den 300 metro bakoitzeko. Eta, halaber, kontuan izan behar da bidea oso luzea bada, azken tartea mantsoago eginen direla. Garrantzitsua da ordu-tegiak kalkulatuzean, ibilbidean eginen ahalko diren geldialdiak sartzea jende askoz osatutako taldeen kasuan, hala nola kanpamentuen kasuan. Kalkulu ona izan daiteke % 50 gehiago jartzea. Kontuan izan taldearen erritmoa motelenak jarriko duela beti.



7.- Ingurunearen babesa: Eta azkenik, baina ez horregatik garrantzi gutxiagokoa, ez dugu ahaztu behar ingurune naturala guztiona dela. Horregatik, azken aholku hau ematen dugu gogoratzeko kanpaldiak, auzolandegiak, ibilaldiak, zeharkaldiak, mendiko ibiliak edo igoerak egiten ditugunean, ingurumena errespetatu behar dugula: saiatu behar dugu ez oihu egiten edo ozenezi ez hitz egiten, markatutako bidexketatik ez ateratzen, sua ez egiten, hondakinik ez uzten eta lekuko florarekin eta faunarekin kontu izaten. Halaber, jabetza pribatua errespetatu behar da. Eskerrik asko zuen laguntzagatik.