

## CONSELLS DE SEGURETAT BÀSICS

### 1. No és aconsellable anar sol, sobretot de nit

- En trams amb escassa o nul·la cobertura telefònica
- Si no porteu cap element de localització (telèfon mòbil o similar)

### 2. En cas de patir o presenciar una situació mèdica greu i extrema seguiu els següents consells. Altrament el participant haurà d'accedir al transport adient pels seus propis medis (al tríptic de la Matagalls-Montserrat (Mm) i a la normativa es donen detalls sobre el transport públic disponible al llarg del recorregut).

- Trucar al 112 per rebre assistència i a l'organització de la Mm per informar de l'incident (93 237 86 59).
- Facilitau informació sobre la vostra localització.
- Per rebre assistència mèdica, els no-federats heu de trucar al Centre Mèdic Martorell (93 775 23 00) o a l'Hospital Universitari Mútua de Terrassa (93 736 50 44). La pòlissa d'assegurança és 8/5061922-X de la Companyia Reale.

### 3. Com poder facilitar informació sobre la localització

- Portar dispositiu amb GPS (GPS dedicat o mòbil d'última generació) per facilitar la localització exacta (consultar la informació específica per cada dispositiu).
- Donar referències de quin és l'últim control/avituallament que heu passat.
- Fixar-vos en l'hora en què heu passat l'últim control/avituallament per poder estimar quant lluny sou.
- Utilitzar referències: poblacions properes, cases, turons, formacions rocoses, carreteres, etc.

### 4. Eines per evitar perdre's

- Familiaritzar-se amb el recorregut, ja sigui físicament o de forma electrònica amb el track per GPS. Per exemple, hi ha programes gratuïts per transformar el track a format Google Earth i poder-lo consultar i detectar punts conflictius (canvis de camins, etc.).
- Anar en tot moment atent a les marques del camí. Si passeu molta estona sense veure'n ninguna, feu marxa enrere fins trobar-ne una.
- Porteu un mapa del recorregut, brúixola i rellotge.
- Seguiu puntualment les instruccions que us doni l'organització de la Mm.

## CONSELLS DE SEGURETAT Mòbils sense Internet mòbil. iPHONE

### 1. Abans de la travessa

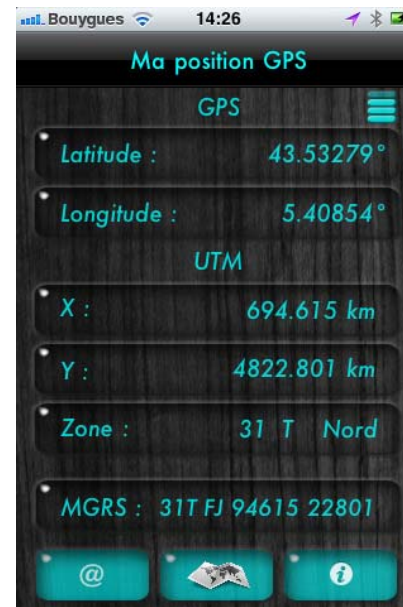
- Familiaritzar-se amb l'aparell i ser capaç d'identificar les coordenades necessàries per a la localització.
- Carregar el track del recorregut.
- És aconsellable incorporar els mapes que el ICC (Institut Cartogràfic de Catalunya) facilita gratuïtament a la seva web : <http://www.icc.cat/>. Només cal que us registreu com a usuaris (és gratuït).

### 2. Durant la travessa

- Consultar el GPS sovint per verificar que no us heu desviat, especialment si fa estona que no veieu marques de la Mm.
- Si us heu desviat, utilitzeu el GPS per tornar al recorregut. Resultarà molt útil haver carregat els mapes.

### 3. En cas de patir o presenciar una situació mèdica greu

- Truqueu per rebre assistència i doneu les coordenades que us facilita el GPS.



### 4. Funcionament (iPHONE)

- Segons la tecnologia poden trigar fins a 20 minuts en adquirir les dades de posicionament. Busqueu una zona oberta on pugueu veure el cel per tenir millor cobertura.
- Accedir a la informació d'ubicació. Des de l'iTunes podem aconseguir moltes aplicacions gratuïtes. Per exemple, podem usar "MYUTM". Només carregar-la ens mostra les dades de posicionament.