

[Comunitari](#)

Què cal saber per evitar riscos durant els campaments d'estiu



18/07/2017

Minyons Escoltes i Guies de Catalunya

Autor/a: Minyons Escoltes i Guies de Catalunya



Campaments d'estiu Font: Minyons Escoltes i Guies de Catalunya



Campaments d'estiu de l'AEiG Montpalau Font: AEiG Montpalau

Què cal saber per evitar riscos durant els campaments d'estiu

18/07/2017

Autor/a: Minyons Escoltes i Guies de Catalunya

Minyons Escoltes i Guies de Catalunya



Resum:

Campaments i Més, la central de reserves de terrenys més gran de Catalunya, fa un recull de mesures de prevenció que cal tenir en compte durant aquests campaments d'estiu.

- **Onades i cops de calor:** és molt important disposar de beguda i menjar així com protegir-se del sol i la calor. És necessari beure aigua i sucres amb freqüència, tot i no tenir set, i evitar les begudes alcohòliques. També cal evitar menjar calent i molt calòric. D'altra banda, és millor buscar zones amb ombra, fresques i amb ventilació, sobretot les hores de més calor i evitar el sol directe. És recomanable evitar l'activitat física i començar les excursions ben d'hora, portar roba lleugera, ampla, amb colors clars i remullar-se constantment la roba i la cara.
- **Cremades pel sol:** cal fer servir crema fotoprotectora d'índex 30 com a mínim durant les hores de sol i després del bany. És recomanable utilitzar barret, ulleres de sol i evitar anar amb el tors nu, a menys que sigui necessari, per evitar cremades a la pell i a la vista.
- **Mals de ventre i vòmits:** tenir precaució amb l'aigua que es fa servir per beure i cuinar i també tenir en compte la higiene a l'hora de cuinar minimitza considerablement el risc de tenir mal de ventre i vòmits.
 - **No beure mai aigua de font natural** llevat que es tingui la certesa que l'aigua estigui controlada. **Tampoc** s'hi han de **rentar els aliments**. En general, val la pena desconfiar de qualsevol font natural, ja que alguns comportaments incívics fan desaparèixer les indicacions d'aigua potable, així que davant de qualsevol dubte millor no arriscar-se.
 - En cas de necessitat d'abastir-se d'aigua d'una font no controlada, cal **desinfectar l'aigua**. Hi ha varies opcions com bullir l'aigua o afegir-hi unes gotes o pastilles de desinfectant especial apte per a la potabilització, o bé posar-hi unes gotes de lleixiu apte per a la desinfecció de l'aigua de beure, seguint les indicacions de l'etiqueta.
 - A la cuina cal mantenir el menjar protegit dels insectes, rosegadors i altres animals. No s'ha d'utilitzar maionesa d'elaboració pròpia; s'han de consumir els aliments immediatament després de cuinar-los; s'ha de llençar el menjar que sobri fet amb ou o llet; la carn i el peix han d'estar completament descongelats abans de cuinar-los, les verdures es poden coure sense descongelar, emmagatzemar els aliments en llocs que siguin amb ombrívols i frescs, amb poca humitat i tenir en compte les dates de caducitat.
- **Picades de mosquits:** és recomanable evitar els llocs calorosos, humits, amb aigües estancades i tenir les obertures de les tendes amb les mosquiteres posades durant tot el dia. També ajuda portar roba de màniga llarga, pantalons llargs, mitjons i repel·lents d'insectes.
- **Butllofes als peus:** per prevenir la seva aparició durant les caminades cal controlar:
 - **La humitat:** cal mantenir els peus secs i sense ferides. És recomanable aprofitar els descansos per treure's les botes i ventilar els mitjons.
 - **Les arrugues:** és molt important que no quedi cap arruga als mitjons. Per escollir uns mitjons adequats es pot optar per unes mitges gruixudes de trekking o uns mitjons gruixuts de cotó col·locats sobre uns de prims de niló. Es recomana no estrenar les botes de muntanya el mateix dia que comencen els campaments, és millor portar-les durant algunes setmanes abans, per anar-les estovant per a què agafin la forma del peu.

Etiquetes: [educació en el lleure](#), [estiu](#), [escoltisme i guiatge](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/comunitari/noticies/que-cal-saber-evitar-riscos-durant-els-campaments-destiu>