

L'HIVERN A L'ALTA MUNTANYA

- A l'hivern disposem de menys hores solars.
- Les aproximacions i les activitats són més llargues per causa del gel i la neu.
- Les dificultats són majors i els itineraris que a l'estiu eren fàcils es podem convertir en molt difícils.
- Calcularem molt bé la durada de les activitats perquè no ens agafi la nit.
- Portarem sempre un frontal a la motxilla.
- El fred és el factor comú denominador. L'equipament i el material que portarem serà l'adequat per les condicions.
- Les mans i els peus són les parts del cos més sensibles o sigui que el calçat i els guants amb de ser els apropiats.
- Sempre portarem un equip tallavent a la motxilla encara que el temps sigui bo i solejat.
- Tindrem en compte el vent, ja que multiplica la sensació de fred (mirar taula de windchild). Com exemple, amb una temperatura 0°C i un vent de 16 Km/h la sensació tèrmica és de -7,5°C.
- Protegirem els ulls amb ulleres amb filtre solar adequat de les fortes radiacions que emiteix la neu. També protegirem la pell amb protecció solar de les possibles cremades.
- Portarem sempre menjar suficient i begudes. El fred ens fa cremar molts greixos i el ambient fred i sec de l'alta muntanya deshidrata molt.
- Consultarem sempre la meteo i el risc d'allaus a les pàgines webs especialitzades.
- Les activitats a l'hivern requereixen un bon nivell físic i força experiència amb les tècniques de gel i neu.