



Onada de calor

L'onada de calor té lloc quan les temperatures assoleixen nivells extremadament càlids. Aquesta es genera per l'arribada d'una massa d'aire calent, generalment una massa tropical continental, caracteritzada per la seva falta d'humitat i les seves altes temperatures.

Malauradament és una situació que any rere any és més freqüent durant els mesos d'estiu a casa nostra.



Riuades

Les riuades són augments bruscos del nivell de l'aigua en els llits dels rius que causen inundacions en les zones pròximes. Aquestes tenen lloc quan es produeixen temporals on la quantitat d'aigua que cau és tal, que els llits dels rius no donen l'abast i l'aigua desborda o també si tenim una situació de desgel molt accelerat.

Podem tenir dos tipus, les formades per grans temporals de pluja, on les avingudes solen ser intenses però amb un temps per preveure la crescuda o bé per tempestes, on el riu tindrà una sobtada i perillosa crescuda.



CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ

- Evitar realitzar activitats en les hores centrals del dia, on el sol té més poder ultraviolat.
- Portar peces de protecció com ara gorra i ulleres de sol, evitar portar peces de tons foscos i utilitzar crema solar de forma recurrent.
- Portar aigua en abundància així com fruites i gels hidratants, per a combatre una possible situació de deshidratació.
- Aprofitar al màxim les zones amb ombra per a evitar, en la mesura del possible, l'exposició al sol.
- Mullar-nos amb aigua per a mantenir-nos frescos.
- Consultar la possibilitat d'un temporal de pluja o tempesta a curt termini.
- Evitar acostar-se als llits dels rius i a zones pròximes, ja que és probable que aquests s'inundin completament o desbordin.
- No travessar mai un riu crescut. Tenen molta més força del que pensem i arrossegueu pedres i materials que ens poden fer importants ferides.



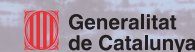
Episodis de temps violent al Parc Natural del Cadí-Moixeró



No et perdis el reportatge on els veïns ens expliquen el temps del Parc Natural del Cadí Moixeró quan eren joves.



Els fenòmens de temps extrem es poden produir en zones d'alta muntanya i és molt important evitar-los consultant les previsions meteorològiques. A vegades però, ens podem topar amb alguns d'ells i és crucial saber quins són i com podem actuar.



Actuació de FEADER, subvenció als espais naturals protegits de Catalunya 2021 (Execució 2022)



Torb



El Torb és un fenomen meteorològic en què un conjunt de partícules de neu s'aixequen del sòl a causa de vents molt forts. Es pot donar en dues situacions, en les nevades on el vent és molt intens i agita fortament els flocs de neu; i una vegada passada la nevada, quan la neu encara no està assentada a terra i és mobilitzada pel fort vent. El torb és molt perillós perquè ens pot crear una ràpida hipotèrmia i ens pot desorientar a causa de la poca visibilitat.



Allaus

L'allau és una gran massa de neu que es desplaça vessant avall a gran velocitat arrasant al seu pas amb tot el que es troba. Aquests són possibles després de grans nevades, canvis bruscos de temperatura, capes fràgils en el mantell de neu o per acumulacions de neu causades pel vent.

És important tenir formació prèvia abans de sortir en zones no controlades en terrenys de muntanya nevada i consultar la previsió del temps.



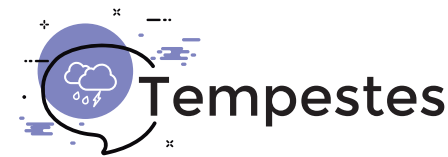
Regel i fred extrem

Les gelades i el fred extrem tenen lloc quan les temperatures són extremadament baixes, molt per sota dels 0°C, provocant danys materials, risc d'accident en carretera a causa del gel i fins i tot, ocasionar hipotèrmia si no anem ben equipats.

El regel és un dels fenòmens més perillosos del fred extrem. La neu, per la presència del sol o una pujada de temperatura, pot fondre parcialment, tornant a congelar-se en baixar de nou la temperatura. Aquest mantell de neu es convertirà en una autèntica pista gelada on podem patir una perillosa relliscada.

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ

- Evitar passar per crestes o zones exposades on el vent pot ser encara més intens.
- Protegir-se els ulls amb l'ús d'ulleres de torb. Els cristalls moguts a velocitats de més de 100 km/h actuen com a petites fulles d'afaitar que poden ferir els nostres ulls.
- Moure's per boscos on els troncs dels arbres ens aporten referències visuals a l'hora de caminar.
- Intentar mantenir les mans, els peus i el cap el més protegit del fred possible.
- Si no queda més remei, intentar buscar o fer-se una cova de neu i esperar que baixi la intensitat del vent.
- Consultar el butlletí d'allaus abans de realitzar la nostra sortida. No es recomana sortir amb perill igual o superior a 3.
- Evitar zones amb inclinacions superiors a 45° perquè es poden produir allaus naturals de manera espontània i progressar amb precaució en vessants de més de 30°.
- Evitar transitar prop de zones ventades on hi hagi acumulació de neu i es puguin desencadenar allaus fàcilment.
- Circular per boscosos densos que augmenten l'estabilitat del mantell nivós.
- Portar material de seguretat (pala , DVA , sonda, motxilla amb coixí de seguretat) i saber-los utilitzar correctament.



Tempestes

La tempesta és un fenomen meteorològic habitual durant moltes tardes d'estiu. La calor genera nuvolositat de desenvolupament vertical, que provoca precipitacions intenses, calamarsades o pedregades, fortes ratxes de vent i descàrregues elèctriques.

Sol formar-se molt ràpidament, pel que haurem d'estar molt atents a les previsions del temps abans de fer l'activitat.



- Evitar anar a zones on trobem regel, la neu molt gelada és molt perillosa.
- No escatimar en peces d'abric per a les nostres activitats, una mica més de pes pot garantir-nos una situació de confort.
- Evitar realitzar grans ascensions, ja que el vent als cims, per molt feble que aquest sigui, pot generar-nos sensacions tèrmiques extremadament baixes.
- Portar material per a progressar amb seguretat sobre el gel, grampons i piolet, perquè qualsevol superfície que tingui aigua o neu estarà molt dura.
- Evitar suar a la pujada, perquè en parar o fer la baixada, la roba molla es refredarà i ens podrà desencadenar un principi d'hipotèrmia.

- Planificar bé la nostra activitat, sabent bé en quins indrets podria trobar refugi en cas de trobar-me una tempesta.
- Evitar zones enlairades, crestes, cims o vies ferrades, podem atreure les descàrregues elèctriques dels llamps.
- Evitar els espais oberts on el nostre cos sobresurt i pot actuar com un parallamps.
- Evitar llacs, rius o altres zones amb aigua ja que aquesta és conductora de l'electricitat.
- En cas de ser sorpresos per la pedregada, romandre fora de zones inundables i ajupir-se a la gatzoneta tapant-nos el cap amb algun objecte, per evitar exposar el nostre cos a l'impacte de les pedres.



Ventades



Les ventades són vents forts que poden superar els 60 km/h. Aquestes tenen lloc quan entren en contacte dues masses d'aire amb una gran diferència de pressió. Com més gran és la diferència de pressió major serà la intensitat del vent.

L'orografia de les muntanyes poden reforçar molt notablement aquestes velocitats, posant-nos en perill tot i que les previsions indiquin vents poc intensos.

- Consultar la previsió meteorològica abans de realitzar la nostra sortida i planificar bé la ruta per no passar per zones obertes o exposades.
- Portar un paravent que ens ajudarà a disminuir la sensació de fred generada pel vent.
- Portar material adient, com ulleres i guants i gorro amb teixit paravent.
- Procurar no donar l'esquena al vent per a evitar que aquest ens pugui tombar.
- Buscar zones resguardades com ara grans roques o coves fins que passin les ràfegues més fortes.