

CAMINADES: SUGGERIMENTS I ADVERTIMENTS

El **Full de Sugeriments i Advertiments** es complementa amb el **Reglament i Normes de Funcionament Intern** del Centre Europeu de Barcelona, i es tracta d'un recull d'indicacions, recomanacions i obligatorietats adreçats a totes els/les participants en les excursions col·lectives que contemplen la realització d'activitats físiques i esportives en el medi natural: rutes a peu, itineraris amb raquetes de neu i recorreguts de marxa nòrdica.

Cal tenir present que, d'acord amb la filosofia de Centre Europeu, **la finalitat d'aquestes excursions és cultural**, tot intentant que els/les assistents coneguin el patrimoni natural i/o històric de les zones visitades, gràcies a les explicacions dels/de les Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat (Guies Acompanyants de Muntanya, Guies d'Excursionisme, Instructors/ores de Marxa Nòrdica i Llicenciats/ades en Biologia o Història).

En conseqüència, i sense oblidar els inqüestionables beneficis per a la salut que comporta la pràctica de les activitats físiques i esportives esmentades, és important recordar que són excursions que **no estan pensades per a persones poc amants de rebre explicacions culturals** i/o fonamenten la seva assistència en motius únicament i estrictament esportius i/o competitius.

Tots els recorreguts estan detallats perquè els/les usuari/àries puguin triar-ne aquells que s'adaptin millor al seu estat de forma i/o a la seva experiència en aquest tipus d'activitats físiques i esportives en el medi natural. A tal efecte, **cal llegir-ne detingudament els programes detallats**, on s'hi especifiquen les **dades tècniques** de cada caminada: longitud, desnivell, tipus de camí,...

CONSIDERACIONS IMPORTANTES:

La Direcció del Centre Europeu considera que tota persona que assisteixi a excursions que incloguin activitats físiques i esportives en el medi natural:

- n'ha llegit els **programes detallats** abans d'inscriure-s'hi i/o assistir-hi,
- accepta totes les indicacions existents en les diferents versions del full **Caminades: Sugeriments i Advertiments**,
- accepta totes les indicacions existents en el **Reglament i Normes de Funcionament Intern** del Centre Europeu, i
- accepta ser-ne l'única persona responsable de les conseqüències i perjudicis que li pugui originar en fer-ne cas omís de les obligatorietats, consells i indicacions que s'hi exposen.

-El no llegir els **programes detallats**, ni el **Reglament i Normes de Funcionament Intern** del Centre Europeu, ni cap de les diferents versions del full de **Caminades: Sugeriments i Advertiments**, o bé, el desconeixement de la seva existència, no eximeix el participant de les seves responsabilitats.

-L'objectiu d'aquestes excursions és estrictament cultural, tot evitant l'**esperit competitiu** i els **riscos innecessaris**.

-Abans d'assistir a una **activitat en el medi natural** realitzada pel Centre Europeu és **obligatori**:

- llegir l'última actualització del full **Caminades: Sugeriments i Advertiments**.
- llegir el programa de l'excursió i els detalls tècnics de l'activitat.
- evitar la realització d'activitats físiques i esportives en el medi natural si no tens l'estat de salut ni la condició física òptims. És molt important consultar al metge prèviament. S'aconsella que les persones que no practiquen cap activitat física i/o esportiva amb regularitat, es facin prèviament una revisió mèdica i/o una prova esforç.

-Durant la realització d'una **activitat en el medi natural** amb el Centre Europeu:

- cal utilitzar-hi el **calçat específic de muntanya** indicat en les **dades tècniques de la ruta** detallades en el corresponent programa.
- cal portar-hi **aigua i menjar energètic**.
- cal portar-hi el material/equip indicat en les dades tècniques de la ruta (**motxilla ergonòmica, roba de muntanya d'abric i impermeable**, etc...)
- cal dur-hi el **DNI i/o Passaport** (especialment quan les excursions es realitzen a l'estranger)
- cal dur-hi la **Targeta Sanitària Europea** (especialment quan les excursions es realitzen a l'estranger)
- s'aconsella portar-hi el **telèfon mòbil** totalment **carregat**. Una opció seria portar-ne una bateria externa prèviament carregada.
- s'aconsella enregistrar en l'agenda del telèfon mòbil, o si més no en una **agenda telefònica**, els **telèfons útils** de l'excursió (guia responsable del grup, empresa autocar, oficina del Centre Europeu, ...)
- cal recordar que a tots els països de la **Unió Europea**, el **telèfon d'emergències** és el **112**.

-Per motius de seguretat però, i per tal d'assolir una millor la qualitat en les excursions, els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat tenen potestat per **desaconsellar i/o prohibir la participació** en una activitat física i esportiva en el medi natural (i sense dret a devolució de l'import de l'activitat) a totes les persones que s'hi presentin al seu inici amb un calçat i/o equip i/o material inadequat o evidenciïn un estat de salut que pogués posar en perill la seva integritat física i/o perjudicar el desenvolupament normal de l'activitat. Les persones que facin cas omís als advertiments del Responsable de Grup, n'assumiran la total responsabilitat de les conseqüències i perjudicis derivats de la seva imprudència

-El Centre Europeu, ni cap dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat, no es responsabilitzaran de les **despeses derivades de la mobilització i/o intervenció dels Grups de rescat i salvament** durant el decurs de qualsevol de les activitats organitzades per l'entitat, quan les causes de l'accident hagin estat motivades per: una incidència fortuïta, l'ús d'un **calçat i/o indumentària i/o material inadequats** diferents als indicats en el programa detallat de l'excursió en qüestió; el **comportament imprudent** de la persona accidentada o de terceres persones. En tots aquests casos la responsabilitat recauria íntegrament sobre les persones afectades i/o aquelles terceres causants de la imprudència.

RECULL de NORMES

1- EQUIP. CALÇAT

- 1.1- L'Organització del Centre Europeu, els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat i la Companyia Asseguradora declinaran qualsevol responsabilitat sobre les conseqüències i perjudicis derivats de l'ús de calçat i/o material i/o equip inadequats i diferents als indicats en el programes detallats de les excursions. Conseqüència que recaurà única i exclusivament sobre el/la participant. Per tal raó és **OBLIGATORI L'ÚS DE CALÇAT i EQUIP ESPECÍFICS DE MUNTANYA a totes les activitats físiques i esportives en el medi natural, independentment del seu nivell i/o característiques tècniques.**
- 1.2- A l'hora de triar el calçat d'una activitat, i independentment del seu nivell i/o característiques tècniques,
- 1.2.1 -**sempre cal parar atenció al tipus de calçat recomanat/obligat** en el detall del programa de l'excursió.
 - 1.2.2 -**sempre cal usar un calçat específic de muntanya**, adequat a la talla del peu, amb material transpirable i impermeable, i amb sola antiabrasiva i antilliscant.
 - 1.2.3 -**sempre que en les rutes hi hagi trams de senders i/o corriols, l'ús de les botes de muntanyes és imprescindible i obligatori.** En cobrir el turmell sencer, les **botes de muntanya de canya mitja/alta** disminueixen la probabilitat de patir-ne torçades, esquinços o luxacions.
 - 1.2.4 -en qualsevol terreny irregular, i sobretot en les baixades de fort pendent, el calçat ha d'estar ben cordat.
 - 1.2.5 -en viatges en què hi hagi 2 o més dies de caminades aconsellem portar-hi un **2n parell de calçat específic de muntanya.**
 - 1.2.6 -cal desconfiar d'aquell calçat de muntanya que no ha estat utilitzat durant mesos/anys, perquè **les soles acostumen a degradar-se amb el desús.** És recomanable fer-ne un fàcil test de prova, tot fent petites caminades prop de casa durant varis dies seguits, abans d'aventurar-se en el medi natural.
- 1.3- La resta de l'equip cal que estigui format per:
- motxilla específica per realitzar excursions de muntanya, còmoda i ergonòmica.
 - gorra o barret, crema de protecció solar per a llavis/pell i ulleres de sol (també com a protecció contra el vent, la pols, vegetació,...).
 - guants, roba d'abric, roba impermeable i una indumentària còmoda i pràctica. Si ens abriguem **per capes** (fins i tot a l'autocar o en altres mitjans de transport col·lectiu, on és difícil mantenir-ne la temperatura homogènia i/o constant) regularem amb facilitat la nostra temperatura corporal. En èpoques de calor i/o en zones caloroses, es recomana un equip amb color clars (p.ex. el blanc reflecta la radiació solar), mentre que en èpoques fredes i/o en paratges freds, és preferible que l'equip sigui de colors foscos (absorbeixen millor la radiació solar). Quan es realitzen activitats en un medi natural (especialment si es fa en solitari) es recomana portar-hi una indumentària amb **colors que destaquin dels del medi que ens envolta** (facilita la detecció en cas de pèrdua, p.e.).
 - calçat i roba de recanvi que deixariem a l'autocar perquè, en cas d'arribar-hi xops o suats de l'activitat, ens hi podríem canviar per tal de tornar a casa, o bé poder gaudir de la resta de la jornada de l'excursió, còmodes i sense riscos de refredar-nos.
- 1.4- És **aconsellable**:
- petita farmaciola (tiretes, esparadrap, gases, benes, antisèptic i pinces)
 - manta tèrmica. Útil per lluitar contra el fred en una posició estàtica normalment associada a una emergència (lesió, bivac forçat,...)
 - protecció contra insectes (especialment paratges humits i/o dates caloroses): repel·lent, mosquitera per al cap, crema picades.
 - navalla, encenedor i xiulet (fer-lo sonar repetidament en cas d'emergència)
 - llanterna/frontal amb piles de recanvi (rutes llargues i/o nocturnes, visites de grutes o coves, allotjament en refugis o albergs, bivac forçat,...)
 - cambra fotogràfica i prismàtics (exc. faunístiques)
 - bastons de tresc o de trekking. Recomanables en terrenys molt irregulars i amb pendents acusats. No són aptes per a la pràctica de la marxa nòrdica. Són perillosos si no se saben utilitzar (cal deixar una distància de seguretat amb les persones que vénen al darrera, especialment en las pujades) La majoria dels bastons de tresc estan compostos per dos trams extensibles (telescòpics), i normalment han de tenir la mateixa llargada. La mida normal és terra-colze, tot i que en baixar i en pujar però, els bastons han de ser allargats i escurçats, respectivament.
 - bastons de marxa nòrdica: no cal confondre'ls amb els bastons de tresc. Per poder-los fer servir en rutes de Senderisme clàssic i Muntanyisme cal que en siguin extensibles (telescòpics), per tal de poder-los escurçar o allargar quan el pendent puja o baixa respectivament.

2- ALIMENTACIÓ DURANT LES ACTIVITATS

2.1- L'alimentació bàsica ha d'estar **OBLIGATÒRIAMENT** composta per:

2.1.1- **AIGUA** (un litre i mig com a mínim, i més els dies de calor) És aconsellable complementar-la (no substituir-la) amb **líquids isotònics** (per recuperar sals minerals perdudes durant el procés de sudoració) **Important: no has d'esperar a tenir set per beure aigua, és senyal d'inici de deshidratació !**

2.1.2- cal portar-hi **menjar energètic i fàcilment assimilable**: amanides de pasta, patata o arròs, xocolata (evitar-ne en dates caloroses), galetes, fruita seca natural pelada i sense tractar (ametlles, avellanes, nous, pinyons cacauets...), fruita natural deshidratada (panses, dàtils, figues, orellanes, nabius, mango...), fruita natural (pomes, plàtans, taronges, mandarines, ...), torró, tauletes energètiques, gels,...

2.1.2.1- Durant una activitat física, els àpats han de ser-hi freqüents i en poques quantitats.

2.1.2.2- Llegums, carn, embotit, ... no són aliments recomanables durant l'activitat física (costa de pair i els seus nutrients triguen en ser assimilats).

2.2- És **desaconsellable** :

2.2.1- L' **alcohol**. A més dels perjudicis que té sobre el sistema nerviós – especialment perillós en camins irregulars (ensopegades per pèrdua d'atenció, p.ex.), també deshidrata i dilata les artèries distals provocant la pèrdua de calor corporal, especialment contraindicat en condicions ambientals fredes.

2.2.2- El **tabac** minva la capacitat respiratòria, nociu per al sistema cardiovascular i, per tant, perjudicial durant la realització d'una activitat física.

2.3- Esmorzar: fora que s'indiqui el contrari al programa corresponent, durant les excursions d'una jornada, l'esmorzar habitualment es realitza per lliure i en ruta, en un poble o àrea de servei. Hi ha excursions però que no contempla fer cap parada en ruta per esmorzar, degut normalment a la inexistència d'establiments oberts i/o degudament condicionats perquè un col·lectiu de persones pugui esmorzar-hi amb un mínim de qualitat i comoditat. En aquests casos (s'indicaria en el programa corresponent), es recomana no presentar-s'hi en dejú i assistir-hi ja esmorzats de casa.

2.4-Dinar: el dinar s'efectua normalment a l'aire lliure i en paratges naturals, és per això que cal dur-lo enllestit de casa. A vegades però (s'indicaria en el programa corresponent), es realitzen excursions que contempla deixar temps lliure per dinar en els bars/restaurant d'una determinada població, o es duu a terme un dinar de grup, normalment inclòs en el preu de l'excursió (p.e. dinar de Nadal, calçotada, xatonada,....).

3- DOCUMENTACIÓ I TELEFONIA MÒBIL

3.1-És **obligatori portar-hi sempre el DNI** (document d'identitat) i/o **Passaport**. S'aconsella conservar una fotografia digital del DNI / Passaport en la memòria del telèfon mòbil / smatphone (útil en cas de pèrdua del DNI / Passaport).

3.2-És aconsellable dur-hi sempre un **telèfon mòbil / smartphone**.

3.2.1-A l'hora de contractar una operadora de telefonia mòbil, cal ser pràctic i triar-ne aquella que tingui **més cobertura**, especialment quan es pretén visitar zones rurals i espais naturals allunyats de poblacions importants.

3.2.2-Molt important: cal tenir present que en algunes operadores de telefonia mòbil és necessari **activar el roaming** (itinerància) **abans de sortir a l'estranger**. En cas de no estar activat NO seria possible fer us del terminal amb la targeta SIM habitual.

3.2.3-Per tal d'evitar inesperades despeses, derivades de descàrregues automàtiques d'aplicacions, notificacions, missatges,.... es recomana **desactivar les dades mòbils** del terminal abans d'anar a països no adherits a la actual normativa d'unificació tarifària en itinerància aprovada per la Unió Europea.

3.2.4-Durant les activitats en el medi natural s'aconsella portar-ne sempre la **bateria carregada**. S'aconsella dur-n'hi una altra de recanvi o bé un carregador autònom portàtil (especialment útils en casos d'emergència i/o en estades de varis dies en zones sense possibilitat d'accedir al subministrament elèctric).

3.2.5-Per tal de conservar la bateria del terminal mòbil durant la realització d'activitats en el medi natural, es recomana mantenir-lo apagat mentre no sigui necessària la seva utilització, o bé mantenir-lo encès tot desactivant temporalment aquelles aplicacions innecessàries.

3.2.6-El prefix telefònic espanyol és el **+34**.

3.2.7-En cas de **tempesta elèctrica cal apagar el telèfon mòbil** i, per extensió, tots els aparells electrònics encesos!

3.2.8-En la majoria de països europeus, **cal TRUCAR al 112 en cas d' EMERGÈNCIA**.

3.2.9-Independentment d'estar o no en possessió d'un telèfon mòbil, cal dur-hi sempre una **AGENDA TELEFÒNICA** amb els números de telèfon que podries fer servir en cas de necessitat: **Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat, URGÈNCIES (1 1 2)**, oficina del Centre Europeu, consolat, allotjament, empreses transport, ...

3.2.10-Es recomana consultar els punts anteriors amb l'operadora mòbil contractada.

3.3-És aconsellable dur-hi sempre **diners en efectiu**, especialment si l'excursió es desenvolupa en zones rurals i/o espais naturals allunyats de poblacions importants, on el bars/restaurants, refugis, albergs... a vegades tenen dificultats a l'hora d'acceptar pagaments amb targetes de crèdit/VISA.

4- CONSIDERACIONS TÈCNIQUES

4.1-En llegir-ne el programa detallat **cal parar atenció en les dades tècniques**, així en tindràs una valoració més objectiva d'una activitat, i en sabràs quina és la més adient a la teva experiència i estat de salut/condició física:

4.1.1- Paràmetres del nivell de **DURESA** (associat a les capacitats de resistència i força)

4.1.1.1- la **longitud o longitud total** (long. o long. total) fa referència a la de **tot el recorregut** (tornada inclosa, en cas de ser adaptable);

4.1.1.2- el **desnivell acumulat** (Desn. Acum.) pot ser **(+)** o **(-)**, i fa referència als desnivells acumulats en pujada (suma de tots els desnivell de pujada) i baixada (suma de tots els desnivell de baixada), respectivament;

4.1.1.3- la **durada o durada total** és l'**espai de temps orientatiu** que es triga en la realització de la totalitat del recorregut a peu. Aquest temps fa referència al de marxa activa o efectiva, sense contemplar-ne el invertit en descansos ni cap altra aturada. Depèn de factors com el nombre de participants, l'estat del terra i les condicions meteorològiques.

4.1.1.4- de manera subjectiva (dependrà de l'experiència i/o capacitats físiques de força i resistència de cada persona) i amb una finalitat totalment orientativa, s'estableixen els **4 nivells de duresa** següents:

-**baix**: tots els paràmetres tenen un nivell de duresa poc exigent físicament (longitud < 12km; desnivell acum < +/- 250m; durada < 3h).

-**moderat**: cap paràmetre té un nivell de duresa alt, però almenys un d'ells té una exigència física moderada (12km < longitud < 18km; +/-250m < desnivell acum < +/- 800m; 3h < durada < 6h).

-**alt**: almenys un d'ells té una exigència física alta (18km < longitud < 25 km; +/-800m < desnivell acum < 1.500m; 6h < durada < 8h).

-**molt alt**: almenys un d'ells té una exigència física alta (25km < longitud; +/-1.500m < desnivell acum; 8h < durada).

4.1.2- Paràmetres del nivell de **DIFICULTAT** (associat a les capacitats de flexibilitat, equilibri i coordinació):

4.1.2.1- el **camí o tipus de camí** en ordre creixent de dificultat: asfalt/ciment, pista terra, camí de ferradura, calçada romana, camí graonat, sender/corriol, camp a través, grau, grimpada i escalada. Nota important: aquesta escala és simplement orientativa.

4.1.2.2- el **tipus del terreny** podria variar i esdevenir en pedregós, sorrenc, humit, lliscós, ... tot depenent de les interaccions físiques i químiques entre la naturalesa del rocam, les condicions meteorològiques i les alteracions antròpiques imprevistes.

4.1.2.3- de manera subjectiva (dependrà de l'experiència i/o capacitats físiques de flexibilitat, equilibri i coordinació de cada persona) i amb una finalitat totalment orientativa, s'estableixen els **4 nivells de dificultat** següents:

-**baix**: carrer, asfalt/ciment, pista de terra, camí de ferradura, calçada romana, sender/corriol puntualment irregular i cursos d'aigua d'amplada/profunditat/cabal relativament baixos.

-**moderat**: camí graonat, sender/corriol parcialment pedregós i/o herbós i cursos d'aigua d'amplada/profunditat/cabal relativament moderats.

-**alt**: terreny majoritàriament pedregós i/o herbós, tartera, grimpada puntual i cursos d'aigua d' amplada/profunditat/cabal relativament alts.

-**molt alt**: grimpada sostinguda, via ferrada, escalada i cursos d'aigua d' amplada/profunditat/cabal relativament molt alts.

4.1.2.4- un meteorologia adversa (vent, pluja, fang, neu, gel, fang...) sempre va associada a un empitjorament de l'estat del terreny i, per tant, comporta l'augment del nivell de dificultat del camí.

4.2-Independentment de la duresa i/o dificultat, i segons criteris d' **ADAPTABILITAT**, una **caminada/activitat** pot ser:

4.2.1- **ADAPTABLE**: quan en tot l'itinerari existeix la possibilitat de tornar al punt de començament pel mateix camí, així cadascú podrà adequar el recorregut al seu nivell o ganes de caminar, triar l' indret per descansar-hi i esperar-hi la tornada de la resta del grup.

4.2.2- **PARCIALMENT ADAPTABLE**: quan un o més trams de l'itinerari principal es pot / poden considerar com a adaptable (veure punt anterior) o bé, quan el traçat de l'itinerari possibilita el seu abandó en un o més punts.

4.2.3- **NO ADAPTABLE**: quan en cap punt de l'itinerari NO existeix la possibilitat de tornar al punt de començament pel mateix camí, el que obliga que tothom que iniciï la caminada/activitat també haurà d'arribar fins a la seva fi.

Les aturades acostumen a ser freqüents i curtes, i tenen com a funció el descans i recuperació del participant, així com el reagrupament del col·lectiu. **Correr molt implica esperar molt**. Si necessites fer-hi una parada avisa personalment els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat, o bé, assegura't que un altre participant els avisis. Durant els recorreguts adaptables, les persones que no desitgin continuar amb els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat i que s'estimen més quedar-se en un punt del recorregut, tindran l'obligació d'esperar-hi fins que els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat hi tornin, i no podran marxar o continuar l'excursió sense el coneixement i consentiment dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat.

4.3-Segons criteris d'Adaptabilitat i depenent del nivell de Dificultat i Duresa de les rutes, el Centre Europeu ha determinat **4 modalitats d'activitats físiques i esportives en el medi natural**:

4.3.1-Rutes a peu de **Senderisme i Muntanya**. Són aquelles que tenen uns nivells de Duresa i/o Dificultat exigents i, per tant, estan adreçades a persones amb experiència en activitats de muntanya així com un excel·lent estat de salut/condició física. Inclouen: **rutes de senderisme clàssic, travesses i ascensions de muntanya ...**

4.3.2-Rutes a peu de **Senderisme Cultural** especialment **Recomanades per a Caminadors Principiants**. Degut al seus relativament baixos nivells de duresa i dificultat, aquestes caminades es consideren aptes per a totes aquelles persones que, malgrat no tenir cap impediment físic per caminar, acumulen poca o gens experiència en la pràctica del senderisme i/o muntanyisme. A més de ser un tipus d'excursions adient per endinsar-se gradualment en el món de les caminades per ambients rurals i de muntanya, també posseeixen gran contingut d'explicacions culturals. Durant aquest tipus de rutes a peu, es realitzen un gran nombre de parades explicatives, les durades de les quals són força superiors a la de les que es realitzen durant una ruta a peu estàndard. En conseqüència són adequades per a persones que prioritzen la cultura sobre el caminar en si i, per tant, no estan adreçades al públic amant de les caminades de caire més esportiu i/o sense gaires parades.

4.3.3-Rutes de **Marxa Nòrdica** (Nordic Walking). Inclouen rutes urbanes, rurals i en el medi natural de diferent nivell d'exigència. **És obligatori l'ús de bastons específics** de Marxa Nòrdica (es prohibeix l'ús de bastons de tresc).

4.3.4-Rutes de **Raquetes de Neu**. Rutes per camins i senders de muntanya nevats de diferents nivell d'exigència. Per practicar aquesta activitat cal portar-hi un material específic compost per: **raquetes de neu, bastons amb roseta ampla** (de tresc o de marxa o nòrdica o d'esquí) així com ara **calçat, roba i material** per progressar per zones nevades i sota condicions atmosfèriques hivernals. Com que són rutes que tenen uns nivells de Duresa i/o Dificultat exigents, estan adreçades a persones amb experiència en activitats de muntanya així com un excel·lent estat de salut/condició física.

4.4-Evita sortir a la muntanya si et trobes malalt o prens medicació (consulta al teu metge). Si en fa molt que no fas caminades i no practiques cap altre esport, podries començar per les anomenades **Excursions Recomanades per Caminadors Principiants**, sempre i quan en tinguis el **consentiment mèdic**. I recorda que per caminar, el millor entrenament és caminar.

4.4.1-El Centre Europeu i els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat, donen per suposat que totes les persones que s'apunten i assisteixen a una activitat física i esportiva en el medi natural, posseeix l'estat de salut i la condició física mínims necessaris per poder realitzar-la sense posar en perill la seva integritat física ni la del grup (es recomana fer-se una revisió mèdica i prova d'esforç periòdicament) Aquelles persones que realitzen activitats físiques i esportives en el medi natural amb unes condicions físiques/ estat de salut per sota del mínim exigible per practicar-les, seran els únics responsables dels danys i perjudicis propis i/o dels que afectin a terceres persones, independentment si aquestes en formen part del grup o no.

4.4.2-Per raons de seguretat i assolir una millor qualitat en les excursions, a l' **inici d'una caminada/activitat** els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat tenen la potestat d'impedir la participació (i sense dret a reclamacions o retorn de diners) a totes aquelles persones que no portin un equip adient (calçat de muntanya, aigua, menjar energètic,...) o donin evidències de no trobar-s'hi en les condicions de salut adients (impediment físic o psíquic, esgotament acusat, malaltia, prenent medicacions, lipotímia,...). Així es podria evitar que la persona en qüestió pugui posar en perill la seva integritat física i/o afecti el desenvolupament normal de l'excursió. Si tot i estar avisada, la persona en qüestió persisteix en la seva intenció de fer la caminada, assumiria la responsabilitat de les conseqüències i perjudicis que el seu comportament pogués ocasionar durant el decurs de la caminada.

4.4.3-Quan una persona s'apunta a una caminada/activitat amb unes característiques tècniques inadequades per a la seva experiència en caminades o a les seves capacitats físiques (es prega llegir el detallat de cada excursió), podria impossibilitar el compliment de la programació de la excursió, amb les conseqüents queixes i problemes de convivència amb la resta dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat que hi provocaria. I el que és més important, podria causar-li problemes de salut, de vegades greus (lipotímies, lesions musculars o articulars,...). Si una persona és reincident en aquest tipus d'actes podrà ser apartada de l'activitat i expulsada com a sòcia, sense dret a cap reclamació.

4.5- Aquelles activitats en el medi natural considerada de risc (alpinisme, escalada, esports de neu, esports aquàtics, activitats aèries, ...), sempre estarien dirigides i executades per empreses / professionals titulats, els quals serien els únics responsables de totes aquelles incidències que, en practicar l'activitat en qüestió, poguessin perjudicar cap dels assistents/participants. Tanmateix, tots els assistents/participants estarien coberts amb pòlisses d'assegurances específiques.

4.6- L'organització dona per suposat que totes aquelles persones que practiquin el bany voluntari (balnearis, piscines, oceans, mars, rius, llacs,...) i/o practiquin cap esport aquàtic (caiac, piragua, ràfting,...) durant una excursió, hauran de tenir un nivell de natació mínim i ser conscient de la normativa i riscos existents en practicar aquest tipus d'activitats. Les persones que practiquin alguna de les activitats esmentades en indrets prohibits/desaconsellats i/o en absència de vigilància/socorrista i/o sense posseir el nivell mínim de natació exigible, seran les úniques responsables dels danys i perjudicis propis i/o a tercers que se'n pogués derivar. Tanmateix, per practicar-les es recomana l'ús de banyador i tovallola.

4.7- Desitgem que tots els participants gaudeixin de la natura. Intentem evitar els ambients competitiu i riscos innecessaris.

5- COMPORTAMENT EN CAS DE PÈRDUA

5.1-A la natura cal apuntar en l'agenda del teu mòbil, els **mòbils dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat**, i els **mòbils dels coneguts que tens en el grup**. A més, cal recordar que a tots els països de la **Unió Europea**, el **telèfon d'emergències és el 112** (únicament en cas d'emergència!)

5.2-Abans de començar una activitat física i esportiva en el medi natural, assabenta't i **recorda i/o apunta els noms dels llocs d'inici i final del recorregut**. I si és possible, també els dels punts de pas més importants de l'excursió. En cas de pèrdua aquesta informació podria ser necessària i molt valuosa.

5.3-Si has perdut de vista el grup i no saps per on continuar:

1r-Conserva la **CALMA**.

2n-**NO ET MOGUIS** del lloc on et trobes. No intentis trobar el grup, perquè podries ficar-te involuntàriament en camins perillosos i/o allunyar-te encara més de l'itinerari programat.

2n-**AVIS** tot trucant amb el **MÒBIL** al Responsable o a qualsevol altre participant del teu grup.

3r-Independentment si has pogut o no contactar telefònicament amb algú, **NO ET MOGUIS** del lloc on et trobes. En cas que sigui un indret potencialment perillós, situa't en un **LLOC SEGUR, VISIBLE i PRÒXIM** a la teva posició inicial. I si necessites abandonar-la per refugiar-te (es fa de nit, condicions meteorològiques adverses,...) senyalitza la teva posició inicial amb una **INDICACIÓ i/o OBJECTE PERSONAL VISIBLE**.

5è-En el supòsit que no hi arribi cap component del grup i tampoc no hagi pogut **demanar ajut a qualsevol altra persona** que passi per la teva posició, **TRUCA a EMERGÈNCIES (112) ABANS QUE ES FACI DE NIT**.

6è-Si s'ha fet de nit, busca el millor **REFUGI NATURAL** que trobis (o fes-t'ho tu mateix/a amb branques o pedres) el més a prop possible del lloc de pèrdua (recorda senyalitzar la teva posició inicial amb una **INDICACIÓ i/o OBJECTE PERSONAL VISIBLE**) Abriga't bé tot utilitzant la **manta tèrmica**, raciona l'aigua i el teu menjar energètic (mira l'apartat d'alimentació), i mentre estiguis despert/a fes servir amb regularitat el **xiulet i/o la llanterna**. En cas d'una nit freda, amb el teu **encenedor** (veure 1.4) sempre podries fer un petit foc amb llenya seca i petites branques mortes, ben aïllat amb pedres i separat de la vegetació per evitar incendis. A més de ser una preuada font de calor, el podries utilitzar per escalfar aigua i, com a un bon senyal per indicar la teva posició. De totes formes, si mai has fet un foc, no ho intentis i menys si fa vent i el paratge està ple de matolls, podries provocar un incendi, la qual cosa agreujaria la teva situació i la del medi natural que t'envolta.

7è- **ESPERA** perquè tard o d'hora t'hi trobaran.

6- ASSEGUANCES. COBERTURES. RESPONSABILITATS

6.1-Per tal de poder realitzar consultes mèdiques (no emergències mèdiques) i/o comprar medicaments durant les excursions i viatges que es realitzin per Europa i l'Estat Espanyol (en algunes comunitats hi ha problemes amb la targeta sanitària del Servei Català de la Salut), es recomanable dur-hi la **Targeta Sanitària Europea**, que emet la Seguretat Social i que es pot demanar a l'INSS, personalment o per Internet. S'aconsella conservar una fotografia digital de la Targeta Sanitària Europea en la memòria del telèfon mòbil / smartphone (útil en cas de pèrdua de la Targeta Sanitària Europea). Si en tens, portar-hi la cartilla d'al·lèrgies i vacunacions.

6.2-Ni els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat ni el Centre com a entitat no es faran responsables de les conseqüències o perjudicis derivats del comportament irresponsable dels participants.

6.3-Si durant el decurs d'una activitat que es desenvolupa en el medi natural, el comportament imprudent i irresponsable d'una persona provoqués una situació de risc que perjudiqui la seva integritat física i/o la d'altres persones, la persona en qüestió hauria de fer-se càrrec íntegrament de la totalitat de les possibles despeses originades per la mobilització de les unitats dels Serveis de Rescat i Salvament.

En cap cas **el Centre Europeu, ni cap dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat, no es responsabilitzarien de les despeses derivades de la hipotètica mobilització i/o intervenció dels Grups de RESCAT i SALVAMENT si han estat motivades pel comportament imprudent d'un assistent / participant en qualsevol de les activitats organitzades per l'entitat, responsabilitat que recauria íntegrament sobre la persona que hagi comès la imprudència.**

Algunes de les **IMPRUDÈNCIES**: **no revisar** els corresponents **programes detallats** ni cap de les versions (reduïda/estesa) del full "**Caminades: Sugeriments i Advertiments**"; **fer cas omís del consells i normes** indicades prèviament per l'organització de l'entitat, o bé dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat durant el decurs de l'activitat; assistir-hi amb un **equip/material i/o calçat inadequats**; seguir una **alimentació i/o ingesta de líquids deficitàries** durant (o prèviament) el decurs de l'activitat; assistir-hi sota **condicions físiques o psíquiques inadequades** (o mentre hom està prenent medicaments i/o seguint un tractament mèdic metge desaconsellat per realitzar qualsevol activitat en la natura); **abandonar el grup o la ruta seguida pel grup, sense previ avís** als seus responsables; utilitzar l'activitat amb **propòsits competitiu o dietètics...**

Es recomana que aquelles persones que **practiquin amb regularitat** activitats relacionades amb el medi natural (tant pel seu compte com en grups organitzats), estiguin en possessió de la **Llicència Federativa o Carnet Federatiu** (especialment si són activitats de risc o d'aventura).

La Llicència Federativa o Carnet Federatiu és un document/targeta personal i intransferible que, a més de cobrir les despeses generades per un hipotètic **servei de rescat** i/o possibles **despeses mèdiques** derivades d'un accident en el medi natural, també inclou una sèrie d'avantatges, descomptes, serveis als federats,... Té diferents modalitats (i preus!), tot depenent del tipus d'activitats que es vulguin practicar i de les zones on es desitgin dur-les a terme (pot tenir un abast mundial) Per obtenir-la cal ser soci d'una entitat afiliada a la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) Més informació: www.feec.cat

6.4-En totes les activitats organitzades pel Centre Europeu, els participants estan coberts per una **Assegurança mèdica d'accident i rescat en muntanya**. A més, en tots els viatges de 2 o més dies (Espanya i UE), també estan coberts per una **Assegurança de Viatge** (més informació en el full del **Reglament i Normes de Funcionament Intern** del Centre Europeu).

6.5-Generalment, queden fora de qualsevol tipus de cobertura totes aquelles persones que en el moment de l'accident estiguin en situació de baixa laboral, o incompleixin alguna de les condicions imposades per l'empresa asseguradora contractada (per saber-ne més cal posar-se en contacte amb les nostres oficines)

6.6- Les empreses/conductors dels serveis de mitjans de transport públic/privat (autocars, avions, vaixells, embarcacions lleugeres, trens, telefèrics, vehicles 4x4, taxis, ...) que es poguessin contractar en una excursió/viatge, en serien els únics responsables civils i n'assumirien la total responsabilitat de les cobertures d'assegurança d'accidents, i n'assumirien els perjudicis dels participants afectats per un hipotètic accident del mitjà de transport en qüestió.

En utilitzar mitjans de transport equipats amb dispositius de seguretat passiva (ex. el cinturó de seguretat en autocars/taxis), l'usuari té l'obligatorietat de fer-los servir. L'incompliment d'aquesta obligatorietat li comportaria assumir responsabilitats sobre els perjudicis/conseqüències ocasionats en un possible accident.

6.7- Les empreses/guies/monitors d'aquelles activitats d'aventura/risc (esquí alpí, esquí nòrdic, rafting, raquetes de neu, escalada, ...), que es poguessin contractar en una excursió/viatge, en serien els únics responsables civils i n'assumirien la total responsabilitat de les cobertures d'assegurança d'accidents, i n'assumirien els perjudicis dels participants afectats per un hipotètic accident durant l'activitat d'aventura/risc en qüestió.

6.8-Cal recordar que durant el desenvolupament d'activitats que possibilitin la pràctica del bany (platges balnearis, piscines, oceans, mars, rius, llacs,...), aquest sempre serà voluntari. A més, el banyista haurà d'assumir els riscos potencials del bany (especialment quan no hi existeix cap servei local de vigilància i/o primers auxilis), i per tant haurà de responsabilitzar-se dels perjudicis i conseqüències que li pugui ocasionar qualsevol incidència o accident que hi tingui lloc (ofegament, talls de digestió, picades/mossegades d'organismes aquàtics, infeccions, hipotèrmia, insolació, traumatisme, cop de calor, asfíxia per immersió,...).

A tal efecte, el Centre Europeu no es responsabilitzaria dels danys personals i/o materials d'una persona accidentada en el medi aquàtic durant la realització d'un bany voluntari, ni de les despeses derivades de la intervenció dels Grups de Rescat per les tasques realitzades en el seu rescat/salvament, responsabilitat que recauria íntegrament sobre el mateix participant afectat. D'altra banda es recorda que no es recomana el bany en zones sense servei local de vigilància i/o primers auxilis. Cal tenir precaució en banyar-se en platges amb bandera groga, i degut a l'alta perillositat, està prohibit banyar-se en platges amb bandera vermella. A més, està prohibit per la llei banyar-se en rius, llacs, estanys, cales, platges... localitzats en parcs naturals i/o nacionals, especialment en àrees d'especial protecció geobiològica i/o paisatgística.

6.9-El Centre no es fa responsable de les conseqüències derivades del comportament d'aquelles persones que facin actes imprudents o perillosos que afectin la seva seguretat personal o la del col·lectiu, o bé, aprofitin per separar-se dels Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat i fer caminades, o d'altres activitats, pel seu compte.

6.10-Qualsevol incidència personal que tingui lloc durant el desenvolupament d'una activitat en el medi natural, cal comunicar-la immediatament als Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat. Ni els Responsables de l'Excursió i/o de l'Activitat ni el Centre com a entitat no es faran responsables de les conseqüències o perjudicis que sobre els participants puguin causar les diverses i fortuïtes incidències que puguin tenir lloc durant el desenvolupament d'una caminada, com ara són una meteorologia adversa (inundacions, pedregades, caigudes de llamps,...), incendis, esllavissades o caigudes de pedres, cops i caigudes fortuïtes, etc...

7- ALTRES

7.1-Com que, durant la realització de les activitats, tant els àpats com ara les necessitats d'anar al WC es realitzen normalment en el medi natural, cal recordar ser respectuosos i sostenibles amb el medi ambient, no deixar-hi deixalles i deixar els paratges visitats igual de nets que a la nostra arribada.

Cal respectar el medi ambient i la natura, no malmetre-la ni danyar-la, mai no encendre-hi foc i emportar-nos-en totes les nostres deixalles fins al contenidor més pròxim.

Cal que tots els participants a les excursions i viatges, respectin l'entorn i el patrimoni natural, històric, artístic i cultural, així com també la propietat pública i privada.

La reincidència en l'incompliment d'aquestes normes serà penalitzada amb la baixa com a soci de la nostra entitat. La responsabilitat, de totes les conseqüències derivades de l'incompliment d'aquestes normes, recaurà única i exclusivament sobre el infractor.

7.2-Durant el decurs de les nostres excursions i viatges s'acostuma a captar **imatges fotogràfiques digitals** per a la seva posterior visualització en la web de la nostra entitat. Si no vols que el teu rostre hi aparegui, l'hauries de comunicar en inscriure't l'excursió o viatge en qüestió.

7.3-La Direcció del Centre Europeu considera que tot participant de les excursions que incloguin la realització d'activitats físiques i esportives en el medi natural, ha llegit prèviament els seus respectius **programes detallats**, accepta totes les indicacions existents en aquest full de **Caminades: Sugeriments i Advertiments**, i en el full de **Normes i Consells per als Socis*** i és l'únic responsable de les conseqüències i perjudicis que li pugui originar fer cas omís de les obligatorietats, consells i indicacions que s'hi exposen.

7.4-El no llegir i/o els desconèixer de l'existència dels **programes detallats**, del full de **Normes i Consells per als Socis***, ni cap de les diferents versions del full **Caminades: Sugeriments i Advertiments**, no eximeix el participant de les seves responsabilitats.

7.5-Totes les indicacions i condicions recollides en les diferents versions del full **Caminades: Advertiments i Sugeriments**, són vàlides únicament i exclusivament per a totes les excursions o viatges que incloguin **rutes a peu**, itineraris amb **raquetes de neu** i recorreguts de **marxa nòrdica**.

CONSELLS i CONSULTES (no inscripcions ni anul·lacions):

Activitats de Senderisme Cultural, Travesses i Ascensions de Muntanya i Raquetes de Neu:

José Antonio Muñoz (Licenciat en Biologia i Tècnic Esportiu en Muntanya Mitjana). T. 659.934.729 (dilluns a divendres feiners, fins les 20,30 h)

Activitats de Marxa Nòrdica: Consulteu a les oficines del Centre Europeu: **Tel. 93.430.99.79 (de 10 h a 20,30 h)**

* **Normes i consells per als socis:** Es un full amb un conjunt de normatives on es recullen i es tracten de forma general tots els drets i normes dels socis a l'hora de participar en qualsevol de les seves activitats. Si encara no el tens cal que ens el demanis i te'l farem arribar o consulta el web.

* **Condicions generals i anul·lacions de viatges:** Demana el full de condicions generals dels viatges al Centre o consulta el web.

Text revisat / actualitzat el dia 25 de juliol 2017 (vàlid fins a la següent revisió / actualització)

Viatges Culturals Centre Europeu - Av. Diagonal 441 (Muntaner) - Barcelona - Tels. 93.430.99.79 - 687.560.502 - AV-GC 3728