

## NORMES I RECOMANACIONS

### **IMPORTANT:**

El fet de participar en les nostres activitats implica l'acceptació i seguiment d'aquestes normes i recomanacions.

Aquestes activitats NO tenen assegurança, **heu d'estar federats (llicència de la FEEC/FEDME) o disposar d'alguna assegurança en totes les activitats que prèviament l'entitat anunciarà com a requisit indispensable.** En cas que l'entitat no demani com a requisit indispensable està federat o disposar d'alguna assegurança, **cal tenir present que la participació és de voluntat pròpia e iniciativa, el participant assumirà íntegrament els riscos i les conseqüències** derivades de la seva participació i que és coneixedor que aquestes activitats no tenen assegurança específica per cobrir les despeses mèdiques de rescat o d'altres tipus que foren necessàries. Tant mateix, si fos necessari, **assumirà les despeses** que puguin ocasionar el participant en la seva atenció mèdica, de rescat o d'altres tipus que pugessin ser necessàries i que no farà responsable a la organització ni al guia o coordinador per aquests càrrecs ni per haver-los demanat ni per fer actuacions de cures o mèdiques sobre la meua persona, sempre que fossin necessàries a criteri de guia, coordinador o persona adequada.

### **Advertiments i normes de les activitats.**

El participant pel simple fet d'inscriure's (per escrit, verbal o tàcitament) en una d'aquestes activitats, assumeix que, per les característiques pròpies d'aquesta activitat i per ser realitzada en un entorn natural, no pot estar exempta de risc i l'accepta. La decisió de participar s'ha pres de forma lliure, voluntària i conscientment.

El participant ha d'estar en condicions psico-físiques necessàries per a la pràctica de la activitat i es compromet a obeir les instruccions i ordres dels guies durant la caminada.

El participant ha d'haver llegit i entès la ruta o trajecte de la caminada que va a realitzar, i ha de valorar el grau de dificultat d'acord a la seva condició abans de decidir la participació en la caminada. Ha d'assumir el riscs de la mateixa i preocupar-se de dur el material necessari per l'activitat.

El convocant declina tota responsabilitat respecte a qualsevol dany i/o perjudici que la participació en aquesta activitat pugui causar als caminadors, encara que vetllarà per evitar-los. Els participants es fan responsables dels danys i perjudicis que puguin ocasionar a altres participants, a ells mateixos o a terceres persones físiques o jurídiques.

## **Normes d'actuació:**

- El participant es compromet a seguir fidelment les indicacions dels guies i posar en el seu coneixement tota circumstància personal que pugui intensificar els riscos de la activitat. La responsabilitat del guia cessa en cas de desobediència.
- El fet de participar voluntàriament en una activitat de risc, vol que dir que el participant assumeix i accepta els possibles danys que pugui patir. Això implica conèixer prèviament el risc potencial que la activitat genera i assumeix els riscos inherents, típics i habituals.
- El participant ha de comunicar als organitzadors o convocants qualsevol incident o irregularitat que hagin observat, especialment en relació a la seguretat de l'activitat i als seus integrants.
- Es obligat guardar un respecte absolut a les més essencials normes esportives, de companyia, de respecte per la natura, a les propietats, masies i conreus per on passi l'activitat. Els participants es fan responsables dels danys i perjudicis que puguin ocasionar a altres participants de l'activitat, a ells mateixos o a terceres persones físiques o jurídiques.
- Trams i cruïlles amb trànsit rodat: En els trams i cruïlles amb trànsit rodat s'ha de respectar el codi de circulació.

## **Informació prèvia que heu de llegir i valorar abans de decidir la vostra participació:**

1. En la convocatòria de cada activitat trobareu la informació específica i concreta referent a la ruta o trajecte, grau de dificultat, riscos de la activitat i horaris. Ho heu de llegir i valorar d'acord a les vostres capacitats, abans de decidir la vostra participació.

**Estigueu alertes a la dificultat tècnica de l'activitat:** La dificultat tècnica està establerta segons els criteris comuns utilitzats en senderisme, tenint en compte la longitud de l'itinerari, els desnivells que s'han de superar, l'estat dels camins i la temperatura ambient del lloc per on transcorre l'itinerari.

Segons aquests criteris està feta la següent classificació:

- **Fàcil** : activitat suau per a persones acostumades en aquesta activitat.
  - **Moderada**: activitat per a persones amb experiència en aquestes activitats.
  - **Difícil**: activitat complicada, només apta per a persones amb molta experiència
2. **Edat**: Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats pels seus pares o d'una persona responsable major d'edat. Els responsables dels menors, prèviament, hauran d'avaluar la dificultat (distància, desnivell acumulat, ritme, duració, riscos,..) de l'activitat abans de prendre la decisió de la participació del menor, ells són els responsables d'analitzar les capacitats, resistència i possibilitats d'aconseguir-ho dels menors.
  3. **Coneixements tècnics mínims requerits**: Els propis de qualsevol activitat de muntanya i d'acord a la dificultat anunciada en cada activitat.

4. **Patologies que desaconsellen l'activitat:** Abstenir-se de venir persones no acostumades a l'activitat, amb problemes respiratoris, cardíacs o altres patologies que facin desaconsellable realitzar esforços importants. Si teniu problemes cardíacs, respiratoris, si patiu diabetis o qualsevol altra malaltia significativa encara que aquesta disfunció no us impedeixi participar, ho heu de fer saber als coordinadors de l'activitat abans de la sortida. Persones que es mediquin amb anticoagulants (tipus sintrom o similar) haurien d'abstenir-se de participar per el risc que comporta si patissin qualsevol ferida durant el trajecte.
5. **Requisits físics i psíquics:** Tots els participants han de ser conscients de la seva capacitat i preparació per afrontar la dificultat de les activitats, i han de vetllar per la seva integritat física durant tot el recorregut. L'activitat es recomanada únicament per a persones que, tot i estar habituades a l'esport, hagin realitzat una preparació prèvia escaient, excloent al convocant de qualsevol responsabilitat enfront de problemes derivats del seu estat de salut. El participant es compromet a no estar sota els efectes de substàncies relaxants, excitants o al·lucinògenes, a la data en que es desenvolupa l'activitat. Persones amb disminució psíquica han d'anar acompanyats d'un adult responsable.
6. **Equip i material:** El participant ha de preveure el material necessari d'acord a la descripció de la l'activitat en termes generals son:
  - Calçat adequat per a camins de muntanya (totalment desaconsellat calçat tipus platja, tenis, esports de pista, etc..). Es recomana que tingui la sola gravada i la canya alta per evitar rrelliscades i protegir el turmell.
  - Roba adequada per a camins de muntanya, es recomanat dur pantalons llargs i màniga llarga.
  - Estigueu atents a la meteorologia per si fos necessari dur un impermeable.
  - Menjar i aigua suficient en funció de l'activitat prevista.
  - Gorra per protegir-se del sol i crema de protecció solar amb nivell de filtre adequat.
  - Telèfon mòbil amb la bateria carregada
  - Mapa de la zona i brúixola. (El GPS també és molt pràctic)
  - Una petita farmaciola i un xiulet
7. **Mesures d'emergència:** En cas d'accident o perill imminent, s'ha de comunicar d' immediat al guia o trucar al telèfon d'emergències 112 si la situació ho requereix. En funció del perill, el guia pot sotmetre a consens les actuacions a seguir per tal de resoldre la situació de la millor manera possible i segons el criteri del grup.

En cas de accident o indisposició imprevista, els organitzadors o convocants no tenen mitjans per evacuar als participants, encara que col·laboraran per fer-ho de la millor manera. Tanmateix, en cas d'abandonament o al final de l'activitat, els organitzadors no tenen mitjans per traslladar als participants a transports públics.
8. **Mesures de protecció mediambiental:** Guardar respecte al mediambient: No llençar cap tipus de deixalla (encara que sigui orgànica), no arrancar cap mena de planta i no destorbar a la fauna.

9. Trasllats al punt de sortida: Els trasllats fins al punt de sortida de la caminada NO formen part de l'activitat i són exclusiva responsabilitat del participant buscar els mitjans per anar i tornar, tot i que en moltes ocasions es suggereixin. Si fos necessari l'ús de vehicle per anar fins al punt de sortida, nosaltres no disposem d'aquest servei ni tant sols gestionem les possibles places lliures que puguin haver en cotxes d'altres participants.

## **SUSPENSÍO / ANUL·LACÍO de l'activitat**

En cas d'anul·lació de l'activitat intentarem comunicar-ho en les xarxes socials o e-mail l'abans possible, per tant, es recomana comprovar-ho abans de sortir cap al punt d'inici, amb tot, podria ser que per raons imprevistes i circumstàncies excepcionals no es pugues comunicar l'anul·lació. En qualsevol dels casos que es puguin donar, no ens podem fer responsables de les despeses que hàgiu tingut ni dels perjudicis que es puguin derivar de la anul·lació de l'activitat.

### **Notes addicionals:**

- Informeu-vos de les condicions meteorològiques abans de sortir.
- Prepareu els itineraris amb mapes o guies i porteu-los sempre al damunt. Complementeu-ho amb sistemes d'orientació i situació (brúixola, altímetre, GPS...).
- Si porteu gos, el seu amo és el responsable del comportament del animal i de que no molesti a la resta dels participants. Cal dur-lo lligat i seguir les normatives concretes referents al animal.
- No s'admeten bicicletes de muntanya a les caminades.
- Es recomanat no tocar les torres elèctriques que es puguin trobar en el recorregut
- El mal temps no serà obstacle per dur a terme l'activitat, encara que ens reservem el dret de suspendre-la en cas que es consideri justificat per la seguretat
- Itineraris: En aquestes activitats no estan previstes senyals per seguir la ruta, per tant s'aniran fent aturades per reagrupar als participants. Es demana que es segueixi les indicacions dels guies i esperar en cada re-agrupament la nova ordre de marxa. També es demana que es segueixi el ritme del grup, ni massa alt per evitar que el grup s'estiri en excés, la dispersió del grup augmenta el risc de pèrdues, ni massa baix ja que l'alentiment d'uns quants frenen a tot el conjunt. Tot i que el ritme no serà alt, és una activitat esportiva, no una passejada.

*(versió del text: febrer/2019)*

*(L'aplicació d'aquest tipus de normes és habitual en tots els centres que fan activitats de muntanya. El contingut i redactat de les normes que apliquem al grup Xino Xano del Lluïsos de Gràcia són una versió adaptada de les que són vigents al Centre Excursionista Montblanc.)*