www.atleticmontblanc.cat

NORMES I RECOMENACIONS PER LES ACTIVITATS ORGANITZADES PEL CLUB ATLÈTIC MONTBLANC

IMPORTANT:

- El fet de participar en les nostres activitats (caminades, sortides,....) implica **lôacceptaci· i seguiment d'aquestes normes i recomanacions.**

- Aquestes caminades NO tenen assegurança, . Recomanen que estigueu **federats (llic¯ncia de la FEEC/FEDME) o disposar dôalguna asseguran-a** que us cobreixin els riscos de les activitats per la muntanya, tampoc tenen guia titulat, ni estructura, ni cap tipus de suport. Són sortides d'amics obertes (mentre no vingui massa gent!) a persones avesades a anar per la muntanya amb l'esperit de companyonia del excursionisme/senderisme.

Advertiments i normes de les caminades:

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

El participant ha d'estar en **condicions psíquico-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 dôhaver llegit i ent¯s la ruta o trajecte de la caminada que va a realitzar, i ha de **valorar el grau de dificultat dôacord a la seva condici·** abans de decidir la participació en la caminada. Ha d'assumit el riscos 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 caminadors, a ells mateixos o a terceres persones físiques o jurídiques.

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

- En la convocatòria de cada caminada trobareu la informació especifica i concreta referent a la **ruta o trajecte, grau de dificultat i horaris**. Ho heu de llegir i valorar d'acord a les vostres capacitats, abans de decidir la vostre participació.

Estigueu alertes a la dificultat de la caminada: La dificultat 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:
- Dificultat baixa: ruta suau per a persones acostumades a caminar.
- Dificultat mitjana: ruta per a persones amb experiència en caminades.
- Dificultat alta: ruta complicada, només apta per a persones amb molta experiència

- **Edat**: Excursions recomanades a partir de 10 anys. 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 la caminada 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.

- **Coneixements tècnics mínims requerits**: Els propis de qualsevol caminada o activitat de senderisme de muntanya i d'acord a la dificultat anunciada en cada caminada.

- **Patologies que desaconsellen l'activitat**: Abstenir-se de venir persones no acostumades a caminar, 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 la caminada 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.

- **Requisits físics i psíquics**: Tots els participants han de ser conscients de la seva capacitat i preparació per afrontar la dificultat de la caminada, i han de vetllar per la seva integritat física durant tot el recorregut. La caminada 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 la activitat. Persones amb disminució psíquica han d'anar acompanyats d'un adult responsable.

- **Normes d'actuació**:

- El participant es compromet a seguir fidelment les indicacions dels guies i posar en el seu coneixement tota circumstància personal que intensifiqui 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 la caminada 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 la caminada. Els participants es fan responsables dels danys i perjudicis que puguin ocasionar a altres caminadors, 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.

- **Equip i material**: El participant ha de preveure el material necessari d'acord a la descripció de la caminada, 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 relliscades 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 del recorregut previst.

- 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

- **Mesures dêemerg¯ncia**: 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 la caminada, els organitzadors no tenen mitjans per traslladar als participants a transports públics.

- **Mesures de protecció mediambiental**: S'ha de guardar respecte al mediambient: No llenceu cap tipus de deixalla (encara que sigui orgànica), no arranqueu cap mena de planta i no destorbeu a la fauna.

- 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.