

Centre Cultural Europeu - Barcelona

Secció de Natura i Muntanya

CAMINADES: SUGGERIMENTS I ADVERTIMENTS

Aquest document es complementa amb el **Reglament** i les **Normes de Funcionament Intern** del **Centre Europeu**, i recull una sèrie de suggeriments i advertiments, adreçada a totes les persones que participin en aquelles activitats organitzades per la nostra entitat que incloguin en la seva programació la realització de **caminades**, independentment del seu grau de dificultat / duresa.

En aquest tipus de sortides s'inclouen totes aquelles en què es facin **caminades en el medi natural** sense la necessitat de fer ús de cap mitjà tècnic de progressió (fora dels ja clàssics i optatius bastons de caminadors). Independentment de la duresa (longitud, desnivell, pendent) i de la dificultat (tipus de camí) de la caminada, la finalitat sempre és donar a conèixer a l'assistent les característiques geogràfiques i/o geobiològiques i/o històriques i/o artístiques de les zones que es visiten, mitjançant les explicacions dels Professor i/o Acompanyants Culturals. Aquests recorreguts a peu estan estudiats i detallats perquè tothom pugui triar el que més **s'adapti a les seves necessitats i preparació**.

És per això que cal llegir detingudament els programes detallats, on hi ha les dades tècniques de cada caminada: longitud, desnivell, tipus de camí,... en conseqüència, aquestes sortides estan adreçades a un públic que desitja practicar **caminades culturals**. És a dir, **són sortides que no estan pensades per a persones poc amants de rebre explicacions culturals i/o creguin que es basen en la pràctica d'una activitat esportiva o competitiva**.

RESUM: TRETOS IMPORTANTS

- És OBLIGATORI:

- Llegir i **acceptar** totes les indicacions d' aquest full: **caminades: suggeriments i advertiments**.
- Utilitzar-hi un **calçat específic de muntanya** (aconsellem botes que cobreixin el turmell sencer i tinguin sola antilliscant - veure punt 1).
- Portar-hi **aigua i menjar energètic** (veure punt 2).
- Portar-hi un equipament específic bàsic: **motxilla, roba d'abric i impermeable** (veure punt 1).
- Llegir i assumir les **característiques tècniques** dels recorreguts a peu (veure punt 4).
- **Evitar sortir a la muntanya** si estàs **malalt**, recuperant-te d'una **lesió** o estàs **prenent medicació** (consultar metge - veure punt 4).
- Dur-hi el **DNI i/o passaport** per anar a l'estranger (veure punt 3).

- És ACONSELLABLE:

- Portar-hi el **telèfon mòbil** personal, o si més no una **agenda telefònica** amb els **telèfons útils** anotats (veure punt 3).

- ADVERTIMENTS IMPORTANTS:

- Es recorda que el **Centre Europeu** és una **entitat cultural**, i en organitzar activitats on es contempla la realització de caminades, s'intenta aprofundir en els coneixements geogràfics, biogeològics, històrics i artístics de les zones visitades. En conseqüència, seran **caminades complementades amb explicacions** que els monitors i/o professors realitzaran quan ho considerin oportú.
- En aquestes caminades volem **evitar l'esperit competitiu** i els **riscos innecessaris**. anotats (veure punt 4).
- Amb l'objectiu d'assolir una millor qualitat en les excursions i sobretot per raons de seguretat, a l' inici d'una caminada, els responsables del grup de l'activitat (monitors i/o professors) valoraran la possibilitat de **desaconsellar la participació** (i sense dret a devolució de l' import de l'activitat) a totes aquelles persones que no portin un equipament adient o evidencin un estat de salut que, en realitzar la caminada, pugui posar en perill la seva integritat física i/o el desenvolupament normal de l'excursió. anotats (veure punt 4).
- El Centre Europeu, ni els responsables de les excursions, no es responsabilitzaran de les despeses derivades de la mobilització i/o intervenció dels Grups de RESCAT i SALVAMENT si han estat motivades pel comportament imprudent d'un participant durant el decurs de qualsevol de les activitats organitzades per l'entitat, responsabilitat que recauria íntegrament sobre la persona que hagi comès la imprudència (veure punt 6).

Tens alguna consulta o no saps si el teu equipament és l' adient ? ... truca al 659. 934. 729 i t'hi assessorem (Prof. Jose Antonio Muñoz)

RECALL DE NORMES

1- EQUIPAMENT. CALÇAT

1.1.-L'Organització del Centre Europeu, els Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) i la Companyia Asseguradora declinaran qualsevol responsabilitat de les conseqüències i perjudicis derivats de l'ús de calçat i/o equipament inadequats, la qual recaurà sobre el participant. Per tal raó, l'Organització i els Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) determinen que sigui **OBLIGATORI L'ÚS DE CALÇAT I EQUIPAMENT ESPECÍFICS DE MUNTANYA** a totes les caminades, independentment del seu nivell.

1.2.- A l'hora de triar el calçat d'una caminada, i independentment del seu nivell, t' aconsellem unes **botes de muntanya que cobreixin el turmell sencer i amb sola antilliscant**. Recorda que en qualsevol terreny irregular, i sobretot en les baixades de fort pendent, el calçat ha d'estar ben cordat. A més, en sortides que hi inclogui 2 o més dies de caminades aconsellem portar-hi un segon parell de calçat específic de muntanya.

1.3.- La resta de l'equipament cal que estigui format per una motxilla còmoda, roba d'abric i impermeable (si ens abriguem per capes regularem amb facilitat la nostra temperatura corporal, fins i tot a l'autocar), calçat i roba de recanvi (en deixar-los a l'autocar ens podem canviar en cas d'arribar-hi xops o suats de l'excursió), gorra o barret, guants, protecció de llavis i pell contra el sol, ulleres de sol (també com a protecció contra el vent, la pols, vegetació,...),

1.4- És **aconsellable**: dur-hi una petita farmaciola, protecció contra insectes (especialment en visites a zones humides en estacions caloroses), xiulet (fer-lo sonar repetidament en cas d'emergència); encenedor; manta tèrmica (útil per abrigar-se en cas de lesió o haver de fer nit a l'aire lliure) llanterna (exc.nocturnes, visites de grutes o coves, allotjament en refugis o albergos, bivac forçat,...), prismàtics (exc. faunístiques), bastons (són perillosos si no se saben utilitzar, i l'hora de la seva utilització cal deixar una distància de seguretat, si més no, amb les persones que vénen al darrera; generalment, els dos trams dels bastons extensibles han de tenir la mateixa llargada; en baixar i en pujar, els bastons han de ser més llargs i més curts, respectivament; la mida normal és terra-colze), banyador i tovallola (recorreguts i/o estades amb possibilitat de bany).

2- ALIMENTACIÓ DURANT LES CAMINADES

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

2.1.1- és obligatori dur-hi **AIGUA** (un litre i mig com a mínim, i més els dies de calor) i aconsellable els **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 o arròs, xocolata, galetes, fruita natural seca (ametlles, avellanes, nous, etc.) i deshidratada (panses, dàtils, figues,...), plàtans, taronges, torró, tauletes energètiques,...

2.1.2.1- Els llegums, la carn, un entrepà,...no són aliments recomanables (triguen hores en ser assimilats correctament i s'han de mastegar prou bé i lentament per evitar indigestions).

2.1.2.2- Els àpats han de ser-hi freqüents i en poques quantitats.

2.2- És **desaconsellable** :

2.2.1- L' **alcohol**. A més dels perjudicis que té sobre el sistema nerviós, l' alcohol deshidrata i produeix una dilatació arterial, provocant pèrdua de calor corporal, efectes contraindicats durant una activitat física.

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

2.3- Fora que s'indiqui el contrari al programa corresponent, a les caminades d'una jornada, l'esmorzar habitualment es realitza per lliure i en ruta, en un poble o àrea de servei, mentre que el dinar s'efectua normalment en paratges naturals, és per això que cal dur-lo enllestit de casa. D'altra banda, per tal de començar les caminades el més aviat possible, i degut a que en algunes sortides és impossible compatibilitzar els horaris dels autocars (obligats per la legislació vigent que regula el transport públic) amb els horaris dels recorreguts (per la seva durada o per la llunyania de la zona on es realitzen), a més de la cada cop major dificultat de trobar en les carreteres d'accés prou establiments de restauració oberts i/o degudament condicionats perquè un col·lectiu de persones hi pugui esmorzar amb un mínim de qualitat, en algunes sortides es contemplaria (s'indicaria al detall) la possibilitat d'evitar la parada que habitualment es realitza en ruta per esmorzar. Per tant, en aquest supòsit seria aconsellable no presentar-s'hi en dejú, i assistir-hi ja esmorzats de casa (abans però d'iniciar la caminada, i en el mateix punt d'inici, s'hi deixaria una estona per poder fer un mos energètic)

3- DOCUMENTACIÓ I TELÈFONS

3.1- És obligatori portar sempre el DNI, document d'identitat, (o passaport) sobretot si vas a l'estranger, la teva targeta sanitària pública i/o privada (si s'escau, validades per a l'estranger), així com també diners (sobretot en efectiu), targetes de crèdit i, si en tens, cartilla d'al·lèrgies i vacunacions.

3.2- Cal que tinguis i duguis sempre en la motxilla una **agenda telefònica** amb els telèfons que, en cas de necessitat podries fer servir: **Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors)** , **URGÈNCIES (112)**, hotel (allotjament en general), empresa autocars... I si en tens, seria de gran ajut portar-hi sempre el **telèfon mòbil** (si s'escau, validat per fer-lo servir a l'estranger).

4- CONSIDERACIONS TÈCNiques

4.1- S'hi poden diferenciar **DOS TIPUS DE CAMINADES**, independentment de la seva duresa i/o dificultat:

- Una caminada és **ADAPTABLE** quan l'itinerari contempla 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 que més li agradi per descansar-hi i esperar-hi la resta del grup.

- Una caminada es pot considerar **NO ADAPTABLE** quan l'itinerari NO contempla la possibilitat de tornar al punt de començament pel mateix camí, el que obliga que tothom que iniciï la caminada també haurà d'arribar fins a la seva fi.

4.2- En llegir-ne el programa detallat aconsellem atenció a les dades tècniques, així en tindràs una valoració més objectiva d'un recorregut o excursió i en sabràs quina és la més adient a la teva experiència en muntanya i a la teva condició física.

4.1.1- Paràmetres del nivell de DURESA:

4.1.1.1- la longitud fa referència a la de tot el recorregut, tornada inclosa, si s'escau;

4.1.1.2- el desnivell 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 és el temps orientatiu que es triga en la realització de la totalitat del recorregut a peu. Aquest temps no contempla els de descansos, i a més dependrà de factors com el nombre de participants i la meteorologia.

4.1.2- Paràmetres del nivell de DIFICULTAT:

4.1.2.1- el tipus de camí en ordre creixent de dificultat: asfalt, pista, camí de ferradura, calçada romana, sender, corriol, camp a través, grau, grimpada i escalada.

4.3- 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. **Córrer molt implica esperar molt**. Si necessites fer-hi una parada avisa els Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) o un altre company (sempre i quan aquest avisi els Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors)). Als recorreguts en què l'anada i la tornada es facin pel mateix camí, les persones que no desitgin continuar amb els Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) i la resta del Grup 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 i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) i la resta del Grup de l'Activitat hi tornin, i no podran marxar o continuar l'excursió sense el consentiment del Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) .

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, comença per excursions de nivell inferior. Per caminar, el millor entrenament és caminar.

4.4.1- Per raons de seguretat i assolir una millor qualitat en les excursions, a l' **inici d'una caminada** els Responsables del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) tenen la potestat d'impedir la participació (i sense dret a reclamacions o retorn de diners) a totes aquelles persones que no portin un equipament 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.

4.4.2- Quan una persona s'apunta a una sortida amb unes característiques inadequades a la seva experiència en caminades o a les seves capacitats físiques (es prega llegir el detallat de cada sortida), podria impossibilitar el compliment de la programació de la sortida (amb les conseqüents queixes i problemes de convivència amb la resta del Grup 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- Desitgem que tots els participants gaudeixin de la natura. Intentem evitar els ambients competitius i riscos innecessaris.

4.6- En cas que oferíssim activitats d'aventura que comportin cert risc (alpinisme, esports de neu, esports aquàtics, globus...), sempre estarien dirigides i executades per empreses / professionals titulats, i els participants estarien coberts amb pòlisses d'assegurances específiques.

4.7- En aquelles sortides que es contempli la possibilitat de practicar el bany voluntari (balnearis, piscines, platges, rius, llacs,...) i en aquelles en que s'hi inclogui la pràctica d'esports aquàtics (caiac, piragua, ràfting,...), s'aconsella portar banyador i tovallola.

5- COMPORTAMENT EN CAS DE PÈRDUA

5.1- A la muntanya cal recordar sempre els **telèfons mòbils dels Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors)**, així com també el tel. **112** per resoldre-hi alguna situació d'urgència i, sobretot,

5.2- Abans de començar una recorregut de muntanya, assabenta't i recorda 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 davanter i tens dubtes si el camí on t'hi trobes és el correcte:

- 1r Atura-t'hi i espera el Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) de reraguarda en un lloc segur i sense sortir del camí.
- 2n Si no hi arriba cap component dels Responsables del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors), mai gosis trobar el camí bo i menys si estàs sol / sola (pots ficar-te involuntàriament en camins perillosos i/o allunyar-te encara més del grup).
- 3r Si tens telèfon mòbil i hi ha cobertura, intenta trucar al mòbil dels Responsables del Grup (Monitors i/o Professors) , o al de qualsevol company de l'excursió o al de l'empresa transportista, o al de l'entitat organitzadora, en aquest ordre (Vigila de trucar als telèfons d'urgència únicament en cas d'extrema necessitat: lesions, caigudes, es fa de nit, ..).
- 4t Si no tens mòbil, s'ha quedat sense bateria o no hi ha cobertura, no et moguis, potser t'estiguin buscant.
- 5è Si ja ha passat força estona, s'està fent de nit, s'aproxima mal temps,... afegeix-te a qualsevol grup de persones, independentment del seu destí. Un cop arribat a una població, restaurant, casa, refugi,... assabentant del nom de l'indret.
- 6è Tant si és com si no el lloc d'arribada o qualsevol dels punts de pas del teu Grup de l'Activitat, dona l'avís immediatament als telèfons especificats amb anterioritat i seguint el mateix ordre. En aquesta situació, ja fora de perill, ja no cal que truquis als telèfons d'urgència (fes-ho únicament si tens alguna lesió o urgència mèdica).
- 7è Si ha hagut mala sort i s'ha fet de nit, busca el millor aixopluc natural que trobis (o fes-t'ho tu mateix/a amb branques o pedres) el més a prop possible del lloc de pèrdua. Abriga't bé amb la teva roba i amb la manta tèrmica (mira l'apartat d'equipament), raciona l'aigua i el teu menjar energètic (mira l'apartat d'alimentació), i mentre estiguis despert/a fes servir el xiulet (i la llanterna si ja es nit tancada) amb certa regularitat (mira l'apartat d'equipament).
En cas d'una nit freda i amb el teu encenedor 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 n'has fet, de focs, 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.

6- ASSEGURANCES. RESPONSABILITATS

6.1- A les activitats organitzades pel **Centre Europeu**, els participants estan coberts per una assegurança d'accidents i de responsabilitat civil, amb uns límits determinats. També hi ha una assegurança específica d'assistència en viatges per tot Europa, per les sortides, viatges i circuits de 2 ó més dies, amb unes cobertures determinades i d'acord amb les condicions de contractació de l'agència de viatges responsable.

6.2- No obstant això, ni els Responsables, ni els Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors) ni el Centre com a entitat no es faran responsables de les conseqüències o perjudicis derivats del comportament irresponsable dels participants.

6.3- Quan, durant el decurs d'una activitat que es desenvolupi en el medi natural català, el comportament imprudent i irresponsable d'una persona hagi provocat una situació de risc que hagi perjudicat la seva integritat física i/o la d'altres persones, la persona en qüestió haurà de fer-se càrrec íntegrament de la totalitat de les despeses originades per la mobilització de les unitats dels Serveis de Rescat i Salvament de Catalunya.

6.4- En conseqüència, en cap cas **el Centre Europeu, ni cap dels responsables de les excursions, 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.**

6.5- Algunes de les **IMPRUDÈNCIES**: **no revisar** els corresponents **programes detallats** ni el full de "**Caminades: Suggeriments i Advertiments**"; **fer cas omís del consells i normes** indicades prèviament per l'organització de l'entitat, o bé dels responsables de grup durant el decurs de l'activitat; assistir-hi amb un **equipament i/o calçat inadequats**; seguir una **alimentació i/o ingesta de líquids deficitàries** durant 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...**

6.6- Si durant el desenvolupament d'una activitat organitzada pel **Centre Europeu** s'ha contractat els serveis (conductor i/o mitjà de transport) d'una empresa de transport públic o privat (autocars, avions, vaixells, embarcacions lleugeres, trens, telefèrics, vehicles 4x4, taxis, ...), aquesta es responsabilitzarà dels perjudicis dels participants afectats per un hipotètic accident del mitjà de transport utilitzat, i en conseqüència també es responsabilitzarà de les cobertures d'assegurança d'accidents corresponents, segons la legislació vigent. Cal recordar que en utilitzar un mitjà de transport equipat amb dispositius de seguretat passiva obligatoris (ex. el cinturó de seguretat en els nous autocars o en els taxis), l'usuari té l'obligatorietat de fer-los servir. L' incompliment d'aquesta obligatorietat li comportaria assumir responsabilitats sobre els perjudicis i conseqüències que li pugui ocasionar un possible accident.

6.7- Si durant el desenvolupament d'una activitat organitzada pel **Centre Europeu** s'ha contractat els serveis d'un monitor o guia pertanyent a una empresa d'activitats considerades d'aventura o de risc (esquí alpí, esquí nòrdic, rafting, raquetes de neu, escalada, ...), serà aquest monitor o guia –o l'empresa a la qual pertany- qui es responsabilitzarà dels perjudicis dels participants afectats per un hipotètic accident durant el decurs de l'activitat de risc en qüestió, i en conseqüència també es responsabilitzarà de les cobertures d'assegurança d'accidents corresponents, segons la legislació vigent.

6.8- Cal recordar que durant el desenvolupament d'activitats que incloguin la possibilitat de practicar el bany (platges, cales, llacs, rius, embassaments, piscines, balnearis, etc...), aquest sempre serà voluntari. A més, el banyista haurà d'assumir els riscos potencials del bany, i per tant haurà de responsabilitzar-se dels perjudicis i conseqüències que li pugui ocasionar qualsevol incidència o accident que hi tingui lloc (ofegament per no saber nedar, talls de digestió, picades d'organismes aquàtics, hipotèrmia, insolació, cop de calor, asfíxia per immersió, ...).

6.9- A tal efecte, el **Centre Europeu** no es responsabilitzarà 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 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.

6.10- El **Centre Europeu** no es fa responsable de les conseqüències derivades del comportament d'aquelles persones que facin actes imprudents o perillosos que afectin a la seva seguretat personal o la del col·lectiu, o bé, aprofitin l'assistència a qualsevol de les nostres activitats per separar-se del Grup de l'Activitat i fer caminades pel seu compte.

6.11- Qualsevol incidència personal que tingui lloc durant el desenvolupament d'una caminada, cal comunicar-la immediatament als Responsables i/o Acompanyants del Grup de l'Activitat (Monitors i/o Professors). Ni els Responsables i/o Acompanyants del Grup (Monitors, Guies i/o Professors) ni el **Centre Europeu** 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 els àpats, i 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 el contenidor més pròxim. La reincidència en l' incompliment d'aquestes normes serà penalitzat amb la baixa com a soci de la nostra entitat. Cal que tots els participants a les sortides i viatges, respectin l'entorn i el patrimoni natural, històric, artístic i cultural.

7.2- La Direcció del **Centre Europeu** considera que tot participant de les activitats que incloguin caminades, ha llegit prèviament els seus respectius **programes detallats**, accepta totes les indicacions existents en aquest full de **Caminades: Suggeriments i Advertiments**, i en el **Reglament i Normes de Funcionament Intern** de l'entitat i és l'únic responsable de les conseqüències i perjudicis que li pugui originar fer cas omís de les obligatorietats, consells i indicacions hi exposats.

7.3- El desconeixement de l'existència dels programes detallats, del full de **Caminades: Suggeriments i Advertiments** i del Reglament i Normes del **Centre Europeu**, no eximeix el participant de la seva responsabilitat.

7.4- Totes les indicacions i condicions d'aquest full de **Caminades: Suggeriments i Advertiments**, són vàlides únicament i exclusivament per a totes les activitats que incloguin una o més caminades en la seva programació.

Consells i Consultes (no inscripcions ni anul·lacions):
Contacta amb el Professor José Antonio Muñoz (Llicenciat en Biologia) Tlf.: 659. 934. 729 (dilluns a divendres feiners)

**Text revisat / actualitzat el dia 1 d'octubre del 2009 (vàlid fins a la següent revisió / actualització)*

Centre Cultural Europeu - Secció de Natura i Muntanya

Av.Diagonal 441 (Muntaner) - Barcelona - Tels. 93.435.45.35 - 93.430.99.79 - 687.560.501 - 687.560.502
www.centroeuropeo.es – www.centroeuropeu.cat – E-mail: centroeuropeo@ono.com