

# Centre Europeu - Secció de Natura i Muntanya

## CAMINADES SUGGERIMENTS i ADVERTIMENTS

Aquest document es complementa amb el **Reglament i 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. **Aquest 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 s'especifiquen 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.**

### TRETS IMPORTANTS



#### - AVÍS MOLT IMPORTANT SOBRE LA ICONA :

La icona del senderista té l'única finalitat d'informar que la sortida o viatge en qüestió conté alguna ruta a peu, informació que caldrà complementar amb la lectura de les dades tècniques de la caminada (longitud, desnivell, durada, tipus de camí, ...) que a més de ser la informació més objectiva, sempre es troba detallada en el corresponent programa detallat.

### NO T'EQUIVOQUIS, LA ICONA DEL "SENDERISTA" NO INFORMA SOBRE EL NIVELL D'UNA CAMINADA, ÚNICAMENT AVISA DE LA SEVA EXISTÈNCIA.

#### - És **OBLIGATORI**:

- **LLEGIR i ACEPTAR** totes les indicacions d'aquest full: **CAMINADES: SUGGERIMENTS i ADVERTIMENTS.**

- Utilitzar-hi un **CALÇAT ESPECÍFIC MUNTANYA** (aconsellem botes que cobreixin el turmell sencer i amb 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 PASSAPORT** per anar a l'estranger ( veure punt 3 )

#### - És **ACONSELLABLE**:

- Portar-hi el **TF MÒBIL** personal, o si més no una **AGENDA TELEFÒNICA** amb els **TELÈFONS ÚTILS** anotats ( veure punt 3 )

- Estar en possessió de la **LLICÈNCIA FEDERATIVA** de **MUNTANYA** ( veure punt 6 )

#### - **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, biològics, geològics, 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 de Grup (Monitors i/o Professors) valoraran la possibilitat de **DESACONSELLAR LA PARTICIPACIÓ** (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. ( veure punt 4 ). El **Centre Europeu, ni cap dels responsables de les excursions, 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 fortuïtes o bé quan hagin estat motivades pel comportament imprudent de la persona accidentada o d'un altre participant, responsabilitat que recauria íntegrament sobre la persona que hagi comès la imprudència (veure punt 6).

### RECULL NORMES

#### 1- EQUIPAMENT. CALÇAT

1.1.-L'Organització del Centre Europeu, els Responsables de Grup (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 és **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. En viatges en què hi hagi 2 o més dies de caminades aconsellem portar-hi un **2n parell de calçat específic de muntanya**.

1.3.- La resta de l'equipament cal que estigui format per una motxilla còmoda i ergonòmica, 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,...) roba d'abric i impermeable, i una indumentària còmoda: si ens abriguem **per capes** (fins i tot a l'autocar) regularem amb facilitat la nostra temperatura corporal; en èpoques de calor i/o en zones caloroses, es recomana un equipament amb color clar, mentre que en èpoques fredes i/o en paratges freds, és preferible que l'equipament sigui de colors foscos (absorbeixen millor la radiació solar); quan es realitzen activitats en un medi natural (sempre, especialment si es fa sols però) és recomana portar-hi una indumentària amb **colors que destaquin dels del medi que ens envolta** (és la millor manera de facilitar el treball als equips de rescat en cas de pèrdua, p.e.); s'aconsella portar **calçat i roba de recanvi** que deixariem a l'autocar perquè, en cas d'arribar-hi xops o suats de la caminada, ens hi poguéssim canviar i així tornar a casa còmodes i sense riscos de refredar-nos.

1.4.- És **aconsellable**: petita farmaciola, protecció contra insectes (especialment en visites a zones humides en dates caloroses), xiulet (fer-lo sonar repetidament en cas d'emergència); encenedor; manta tèrmica (útil per protegir-se del fred en cas de lesió o haver de fer nit a l'aire lliure) llanterna amb piles de recanvi (exc.nocturnes, visites de grutes o coves, allotjament en refugis o albergs, bivac forçat,...), prismàtics (exc. faunístiques), bastons (són perillosos si no se saben utilitzar; en utilitzar-los cal deixar una distància de seguretat 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 **OBLIGATÒRIAMENT** composta per:

2.1.1- **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, torrò, tauletes energètiques,...

2.1.2.1- Llegums, carn, embotit,...no són aliments recomanables (costa de pair i per tant en ser assimilats els seus nutrients)

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 (ensopegades per pèrdua d'atenció, p.e.), l' alcohol 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, 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 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 la possibilitat d'evitar la parada que habitualment es realitza en ruta per esmorzar (en tal cas s'indicaria al detall). 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-hi sempre el DNI** (document d'identitat)

3.1.1- Si vas a l'estranger, a més del DNI és aconsellable portar-hi també el **passaport**, independentment de l'existència o no de la seva obligatorietat (en cas que el DNI s'extraviï, caldria un altre document oficial per poder tornar a passar fronteres, controls policials, controls aeroports o ports, o simplement per poder realitzar-hi qualsevol tipus de gestió o tràmit quotidià)

3.1.2- En la majoria de països del món i en alguns països europeus no comunitaris, el passaport és obligatori (cal informar-se'n abans del viatge)

3.1.3- Es recomana dur-hi la teva targeta sanitària pública (targeta sanitària europea si vas a l'estranger) i/o privada (validada per a l'estranger).

3.1.4- Cal portar-hi diners (sobretot en efectiu), a més de ser aconsellable dur-hi també alguna targeta de crèdit (prèviament validada per l'entitat bancària en qüestió per poder ser utilitzada a l'estranger)

3.1.5- Si en tens, portar-hi la cartilla d'al·lèrgies i vacunacions.

3.2- Si en tens, seria de gran ajut portar-hi sempre el **telèfon mòbil** .

3.2.1- A l'hora de contractar una empresa de telefonia mòbil, cal ser pràctic i triar-ne aquella que tingui més cobertures, especialment en llocs allunyats de poblacions importants, on generalment es duen a terme les rutes de natura;

3.2.2- Vigila, perquè és possible que perquè el teu mòbil pugui ser utilitzat a l'estranger, ho hagin de comunicar prèviament a la teva empresa de telefonia mòbil, la qual el validarien;

3.2.3- S'aconsella portar-ne sempre la **bateria carregada** o bé portar-ne una de recanvi, podria ser de gran ajuda en casos d'emergència.

3.2.4- En cas de **TEMPESTA ELÈCTRICA cal APAGAR EL MÒBIL**.

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

3.2.6- Independentment d'estar o no en possessió d'un telèfon mòbil, cal que tinguis i duguis sempre en la motxilla una **AGENDA TELEFÒNICA** amb els telèfons que, en cas de necessitat podries fer servir: **Responsables de Grup (Monitors i/o Professors) , URGÈNCIES ( 1 1 2 )**, hotel (allotjament en general), empresa autocars,...

## **4- CONSIDERACIONS TÈCNQUES**



4.1- La **ICONA** del senderista té l' **única finalitat d'informar que la sortida o viatge en qüestió conté alguna ruta a peu**, informació que caldrà **complementar amb la lectura de les dades tècniques de la caminada** (longitud, desnivell, durada, tipus de camí, ...) que a més de ser la **informació més objectiva**, sempre es troba detallada en el corresponent programa detallat.

4.2- En llegir-ne el programa detallat **cal parar atenció en 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.

4.2.1- Paràmetres del **nivell de DURESA**:

4.2.1.1- la **longitud total** (long total) fa referència a la de tot el recorregut, tornada inclosa, si s'escau;

4.2.1.2- 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;

4.2.1.3- la **durada total** 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, l'estat del terra i les condicions meteorològiques.

4.2.2- Paràmetres del **nivell de DIFICULTAT**:

4.2.2.1- 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. Nota important: aquesta escala és simplement orientativa.

4.2.2.2- Independentment del tipus de camí, aquest podria ser pedregós, sorrenc, lliscós, ... que dependria del tipus del rocam, de les condicions meteorològiques i de les alteracions antròpiques imprevistes.

4.3- Segons criteris d' **ADAPTABILITAT** i independentment de la duresa i/o dificultat, s'hi poden diferenciar **TRES TIPUS DE CAMINADES**;

4.3.1- Una caminada és **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 resta del grup.

4.3.2- Una caminada és **PARCIALMENT ADAPTABLE** quan un o més trams de l'itinerari principal és pot / poden considerar com a adaptable (veure punt anterior) o bé, que en determinats punts de l'itinerari és possible abandonar-lo.

4.3.3- Una caminada es pot considerar **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 també haurà d'arribar fins a la seva fi.

4.4- 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 de Grup (Monitors i/o Professors) o un altre company (sempre i quan aquest avisi els Responsables de Grup (Monitors i/o Professors)).

Als recorreguts adaptables, les persones que no desitgin continuar amb els Responsables de Grup (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 de Grup (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 de Grup (Monitors i/o Professors).

4.5- 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.

4.5.1-Per raons de seguretat i assolir una millor qualitat en les excursions, a l' **inici d'una caminada** els Responsables de Grup (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.

4.5.2-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.

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

4.7- 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.

4.8- 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 (caiaç, piragua, ràfting,...), s'aconseja portar banyador i tovallola.

## **5- COMPORTAMENT EN CAS DE PÈRDUA**

5.1- A la muntanya cal recordar sempre els **mòbils dels Responsables de Grup** i tenir sempre present el telèfon d' **URGÈNCIA 112**.

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 i no saps per on continuar:

1r-Conserva la **CALMA**.

2n-**AVISA** 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 un **OBJECTE PERSONAL VISIBLE**.

4t-**NO INTENTIS TROBAR EL CAMÍ** bo, podries ficar-te involuntàriament en camins perillosos i/o allunyar-te encara més del grup.

5è-**ESPERA** perquè tard o d'hora t'hi trobaran.

6è-En el supòsit que no hi arribi ningú, **NO ESPERIS QUE ES FACI DE NIT** i **TRUCA al 112 URGÈNCIES** o bé **demana ajut a qualsevol persona** que passi per la teva posició, encara que no formi part del teu grup.

7è-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. Abrega't bé i amb la **manta tèrmica** (veure 1.4), raciona l'aigua i el teu menjar energètic (mira l'apartat d'alimentació), i mentre estiguis despert/a fes servir amb regularitat el **xiulet** (1.4) i/o la **llanterna** (veure 1.4)

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.

## **6- ASSEGUANCES. COBERTURES. RESPONSABILITATS**

6.1- Ni els Responsables de 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.

6.2- 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. En conseqüència, en cap cas **el Centre Europeu, ni cap dels Responsables de Grup, 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 el full de "**Caminades: Sugeriments 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...**

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

La Llicència Federativa és un document personal i intransferible, en forma de targeta, que a més de cobrir les despeses generades per un rescat/salvament, comporta l'obtenció d'una sèrie d'avantatges, descomptes, serveis als federats,... I té diferents modalitats, depenent de les activitats que es vulguin practicar i de les zones on es desitgin dur 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](http://www.feec.cat)

6.3- En totes les activitats organitzades pel Centre Europeu, els participants estan coberts per una **Assegurança Mèdica d'Accident** i en tots els viatges de 2 o més dies (a tota la CE i Espanya) per una **Assegurança de Viatge** (més informació en **Reglament i Normes de Funcionament Intern**)

6.4- En la majoria de casos, queden fora de qualsevol tipus de cobertura totes aquelles persones que en el moment de l'accident estiguin en situació de baixa laboral.

6.5- 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.

6.6- 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.

6.7- 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,...).

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.

6.8- El Centre 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.

6.9- Qualsevol incidència personal que tingui lloc durant el desenvolupament d'una caminada, cal comunicar-la immediatament als Responsables de Grup (Monitors i/o Professors) Ni els Responsables de Grup (Monitors i/o Professors) 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, esclavissades o caigudes de pedres, cops i caigudes fortuïtes, etc...

## **7- ALTRES**

7.1- Com que durant els recorreguts a peu 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- Durant el decurs de les nostres activitats s'acostuma a captar **imatges fotogràfiques digitals** que posteriorment són exhibides i visualitzades en la web de la nostra entitat. Si no vols que la teva imatge hi aparegui, l'hauries de comunicar en inscriure't en les activitats.

7.3- 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: Suggestiments i Advertiments**, i al **Reglament i Normes de Funcionament Intern** \* 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.

7.4- El desconeixement de l'existència dels programes detallats, del full de Caminades: Suggestiments i Advertiments i del Reglament i Normes de Funcionament Intern \*, no eximeix el participant de la seva responsabilitat.

7.5- Totes les indicacions i condicions d'aquest full de Caminades: Advertiments i Suggestiments, 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)**  
**Telf.: 659 934 729 (dilluns a divendres feiners, fins les 20:30h)**

\* El Reglament i Normes de Funcionament Intern del Centre Europeu és un conjunt d'articles on es recullen i es tracten de forma general tots drets i normes dels socis a l'hora de participar en qualsevol de les seves activitats. Si encara no el tens cal que consultis la web o ens el demanis, i te'l farem arribar el més aviat possible.  
**Text revisat /actualitzat el 1-10-2011 (vàlid fins a la següent revisió /actualització).**



## **Centre Europeu - Barcelona**

Av. Diagonal 441 (Muntaner) - Barcelona 08036 - Horari: 17 a 20 h  
Tels. 93.532.02.19 - 93.430.99.79 - 687.560.502 - 687.560.501 - Fax 93.430.99.79  
[www.CentroEuropeo.es](http://www.CentroEuropeo.es) - [www.CentreEuropeu.cat](http://www.CentreEuropeu.cat) - E-mail: [centroeuropeo@ono.com](mailto:centroeuropeo@ono.com)