



**ANEM
PREPARATS
2008**

ANEM PREPARATS 2008

Recomanacions i normatives per organitzar activitats
d'educació en el lleure amb menors de 18 anys

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut

Tiratge: 11.000 exemplars

Impressió: Agpograf Impressors

Disseny i maquetació: Unitat d'Autoedició i Disseny de la Secretaria de Joventut



PRESENTACIÓ

La Secretaria de Joventut edita aquesta publicació per oferir les informacions i les recomanacions necessàries per garantir un bon nivell qualitatiu en totes les activitats d'educació en el lleure i per vetllar tant per la seguretat i la integritat física dels participants com pel respecte al medi natural que les acull. No obstant això, el seu contingut no pot substituir, en cap moment, les orientacions en qüestions de salut i de seguretat que facin directament les persones degudament acreditades ni es pot considerar, en cap cas, un text normatiu.

En els casos d'emergència, feu sempre cas de les indicacions dels agents forestals, dels mossos d'esquadra, dels agents de protecció civil, del personal sanitari o dels bombers.



ÍNDEX

NORMATIVA

Normativa de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys	8
Altres normatives que heu de conèixer	12
Instal·lacions juvenils destinades a activitats educatives amb infants i joves	12
Ordenació de la pràctica de l'acampada lliure	12
Activitats físicoesportives en el medi natural	13
Tabac i begudes alcohòliques	13
Mesures de prevenció d'incendis forestals	13

PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Pla d'emergència de les instal·lacions	16
Ubicació dels llocs d'acampada	16
Guió orientatiu per a l'elaboració del pla d'emergència en cas d'acampades	16
Consells en cas d'incendi forestal	18
Planificació d'excursions i sortides a la muntanya	18

Consum d'aigües superficials i de fonts naturals	21
Normes per caminar per carretera	21
Protecció contra el sol	22
Onades i cops de calor	22
Tractament de les mossegades d'escurçó	22
Picades de mosques i mosquits	23
Picades de medusa	23
Comportament general en el cas de primers auxilis	23
Nomes bàsiques per a la manipulació i el consum d'aliments	24
Consells referents a les estufes de gas butà i llars de foc	25
Piscines i llocs de bany	26

PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT

Espais naturals	28
Aigua	28
Eliminació de deixalles	28
Piles elèctriques	28
Prevenició d'incendis forestals	28
Eliminació d'excrements en el medi natural	29
Prevenició contra les plagues de mosquits	29

TELÈFONS I ADRECES D'INTERÈS

Telèfons i adreces de la Generalitat de Catalunya	32
Adreces i telèfons d'hospitals de la xarxa d'utilització pública de Catalunya	34

NORMATIVA



**PREVENCIÓ,
SALUT I
SEGURETAT**

**TELÈFONS
I ADRECES
D'INTERÈS**



**PROTECCIÓ DEL
MEDI AMBIENT**

NORMATIVA DE REGULACIÓ DE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EN EL LLEURE EN LES QUALS PARTICIPEN MENORS DE DIVUIT ANYS*

* El text sencer d'aquesta normativa el trobareu dins el nostre web: <http://www.gencat.cat/joventut/normativa>

El Decret 137/2003, de 10 de juny, regula les acampades juvenils, els camps de treball, els casals de vacances, les colònies, les rutes i qualsevol altra activitat assimilable que habitualment fan les associacions educatives juvenils, en les quals participin persones menors de divuit anys, sempre que les activitats no tinguin caràcter familiar i que es desenvolupin a Catalunya amb una finalitat educativa, cultural, formativa o social. Aquesta normativa regula entre altres:

La notificació de l'activitat a la Secretaria de Joventut, com a mínim 20 dies abans de l'inici, quan l'activitat tingui una durada de tres o més nits consecutives o de quatre dies consecutius en el cas dels casals de vacances, emprant el servei Cat365 en el portal de la Generalitat de Catalunya o, més concretament, des de <http://www.gencat.cat/joventut>, notificar activitats on-line (Cat365). Us aconsellem que us registreu com a usuaris d'aquest servei per tal de poder disposar de tots els seu avantatges. També podeu notificar per mitjà de l'imprès establert a aquest efecte.

La constitució mínima de l'equip de dirigents de l'activitat en proporció al nombre de participants, els requisits per al responsable de l'activitat i les titulacions d'educador en el lleure infantil i juvenil que aquest equip ha de posseir durant la realització de l'activitat. Us facilitem un quadre resum atenent a diversos supòsits de participants:

Nombre de menors participants	Nombre mínim exigít de membres de l'equip de dirigents	Nombre mínim de dirigents que han de disposar de diploma en el lleure o altra titulació assimilable	Distribució dels diplomes de monitor/a (M) i de director/a (D) i altres titulacions assimilables necessàries de l'equip dirigent
7 - 10	1	1	Responsable: diploma M Resta equip: -
11 - 20	2	1	Responsable: diploma M Resta equip: -
21 - 24	3	2	Responsable: diploma M Resta equip: 1 diploma
25 - 30	3	2	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diploma
31 - 40	4	2	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diploma
41 - 50	5	2	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diplomes
51 - 60	6	3	Responsable: diploma D Resta equip: 2 diplomes
61 - 70	7	3	Responsable: diploma D Resta equip: 2 diplomes
71 - 80	8	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes
81 - 90	9	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes
91 - 100	10	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes

La contractació de les assegurances d'accidents i de responsabilitat civil.

Les obligacions del/de la responsable de l'activitat.

Els requisits mínims per a la ubicació d'una acampada juvenil fora de qualsevol instal·lació autoritzada a aquest efecte i la documentació específica necessària, entre la qual hi ha d'haver un pla d'emergència elaborat per l'entitat (pàgina 16, "Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades").

L'allotjament en instal·lacions autoritzades per un organisme competent, excepte quan la pernoctació es fa al ras o en tendes de campanya o quan és un camp de treball.

Els documents que acrediten la correcta preparació de l'activitat que cal tenir durant la realització són:

a) Programa detallat de l'activitat amb indicació dels objectius i dels horaris. El programa us facilita la consecució dels objectius previstos i és important que reculli les diferents variacions de les activitats en funció de l'edat. Programeu activitats alternatives substitutòries per fer en casos imprevistos i els suficients temps de descans, tant per a les persones participants com per a les persones que formen l'equip de dirigents.

L'horari us ajuda a regular els diversos moments del dia, tant els destinats a les activitats programades com a les que formen part del quotidià. És important per al ritme de les activitats i el biològic de totes les persones assistents que **respecteu al màxim els moments considerats com a inamovibles:** l'hora de llevar-se, les hores dels àpats i la d'anar a dormir.

b) Autorització de participació, signada per qui tingui la pàtria potestat, de tots els participants menors d'edat. Us aconsellem que aquesta autorització genèrica de participació **palesi el coneixement del programa d'activitats** per part de qui la signa i inclogui qualsevol autorització específica que considereu necessària com, per exemple, per a:

- Realitzar activitats especials de risc o físicoesportives.
- Banyar-se en piscines públiques o privades, rius, pantans, basses, llacs o al mar.
- Ser fotografiat durant la realització de les activitats pels dirigents de l'activitat.
- Intervenir quirúrgicament o prendre qualsevol altra decisió mèdica per part del corresponent equip mèdic, en cas d'urgència.
- Usar un vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat, en el cas de necessitar atenció mèdica.
- Efectuar petites cures i subministrar, només, antitèrmics, antihistamínics, antiinflamatoris i analgèsics compostos de paracetamol, àcid acetilsalicílic o ibuprofè, per part de l'equip de dirigents.

c) Fitxa de salut de totes les persones participants menors d'edat. Signada per qui ha signat el full d'autorització corresponent i en forma de declaració o de fitxa, cal que reculli qualsevol informació de salut que considereu necessària: els possibles impediments físics o psíquics per a la realització de les activitats, les malalties habituals o cròniques, les medicacions i/o els aliments als quals es té al·lèrgia, la informació sobre les vacunes rebudes, la medicació o el possible règim que escaigui mantenir durant l'activitat, amb indicació d'horaris i quantitat, entre altres. És important que en aquesta fitxa **hi consti la data del dia que es lliura.**

d) Llista alfabètica d'adreces i telèfons. En cas d'emergències o altres necessitats derivades de la realització de l'activitat, la llista us permet accedir còmoda i ràpidament, sobretot, als telèfons particulars, fixos i/o mòbils, **dels familiars de totes les persones assistents a l'activitat:** infants, joves, membres de l'equip de dirigents i personal de suport.

e) Targeta magnètica d'identificació sanitària o qualsevol altre document acreditatiu de cada una de les persones assistents. Actualment, i d'acord amb les normes de l'Institut Català de la Salut (ICS) aquesta targeta, coneguda també com a targeta sanitària individual (TSI), és obligatòria per accedir a qualsevol de les prestacions mèdiques, farmacèutiques o quirúrgiques de la sanitat pública i **l'ha de posseir tothom**, tingui l'edat que tingui.

En el cas de voler fer una activitat en un país de la Unió Europea és aconsellable que tots els assistents disposin de la corresponent Targeta Sanitària Europea.

Malgrat que la normativa d'activitats amb menors de 18 anys permet que durant l'activitat es posseeixi en lloc de la TSI un altre document acreditatiu del dret a la prestació de la sanitat pública o de l'assegurança mèdica privada, us recomanem disposar de la targeta sanitària per a qualsevol **desplaçament amb pernactació** -colònies i acampades- i, per extensió, per a qualsevol altra activitat.

f) Comprovants de la contractació de les d'assegurances. Les cobertures de les assegurances d'accidents personals i de responsabilitat civil tenen una durada anual, llevat que es tracti de pòlisses temporals contractades només per al període de durada de l'activitat. Comproveu sempre que el període de realització de la vostra activitat queda dins de les dates d'efecte de les pòlisses.

Tanmateix és important que hi consti el valor dels capitals contractats, que han de ser els que consten regulats en l'article 5 del vigent Decret d'activitats amb menors de 18 anys.

Aquests comprovants poden ser els originals i/o les còpies de:

- Les pòlisses i les seves condicions particulars,
- Els rebuts conforme s'ha pagat la prima corresponent a aquell any,
- El butlletí d'adhesió corresponent a aquell any, si es tracta de pòlisses col·lectives contractades per grans entitats per als seus grups i entitats adherides o federades.

A més, quan l'activitat té una durada igual o superior a tres nits consecutives, i en el cas dels casals de vacances un mínim de quatre dies consecutius, els documents següents:

a) Còpia registrada de l'impres de la notificació de l'activitat. Quan una activitat ha estat modificada és important que disposeu del **document original o inicial i del document corresponent a l'última modificació.**

Si la presentació de la notificació l'heu feta a Internet per mitjà del servei Cat365, (<http://www.gencat.cat/joventut>) heu de tenir el "Full resum amb les dades bàsiques de l'activitat", que és el comprovant de la notificació de l'activitat. També s'accepta el full de confirmació de tramitació de la notificació que apareix en la pantalla del Cat365 un cop acabat el procés.

b) Comprovants dels diplomes i/o la titulació dels membres de l'equip dirigent. Aquests comprovants poden ser els originals o les fotocòpies dels diplomes o dels carnets de monitor/a o de director/a d'activitats de lleure infantil i juvenil i, també, del títol de tècnic o tècnica superior en animació sociocultural amb crèdits cursats relacionats amb el lleure infantil i/o juvenil, el qual és assimilable al diploma de monitor/a.

També s'accepten com a comprovants, i compten per al compliment de la proporció corresponent, les certificacions de les escoles d'educadors en el lleure conforme una persona està aprovada durant aquell any i té el diploma pendent d'expedició per la Generalitat de Catalunya.

Si l'activitat, a més a més, és una acampada juvenil que es realitza fora d'una instal·lació o lloc d'acampada degudament autoritzat per un organisme competent, cal posseir els documents següents:

a) Permís escrit de la persona propietària del lloc on es fa l'acampada. Aquest permís el pot fer expressament la persona propietària o pot ser un permís lliurat per l'entitat administradora o per una altra persona autoritzada.

També s'accepta el permís que tàcitament queda implícit en **qualsevol factura de pagament o contracte de lloguer referit al lloc on s'acampa.**

b) Còpia de l'escrit comunicant la realització de l'activitat als ens locals. Aquest escrit s'ha de fer amb la suficient antelació per tal que l'ajuntament -o el consell comarcal, si escau, o el Conselh

Generau d'Aran- corresponent al lloc on es porta a terme l'acampada s'hi pugui oposar, us ofereixi un altre lloc o us doni la seva conformitat.

Fer-ho, tot i que disposeu del permís per acampar de la persona propietària del lloc on acampeu, és una manera de **preveure** possibles actuacions municipals o comarcals no desitjades durant la realització de l'activitat i una **garantia davant de possibles situacions d'emergència.**

c) Pla d'emergència. Elaborat per vosaltres en funció del lloc, els dies d'estada i el nombre de persones d'assistents, aquest pla és l'eina de què disposeu per **autoprotegir-vos** i veure a priori i amb perspectiva les actuacions que us caldria fer **davant d'un foc forestal o de fenòmens meteorològics imprevistos** (pàgina 16, "Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades").

ALTRES NORMATIVES QUE HEU DE CONÈIXER

INSTAL·LACIONS JUVENILS DESTINADES A ACTIVITATS EDUCATIVES AMB INFANTS I JOVES

La Llei 38/1991, de 30 de desembre, i el Decret 140/2003, de 10 de juny, d'aprovació del seu reglament, determinen les condicions tècniques mínimes que han de tenir les instal·lacions juvenils a Catalunya per tal de fer la seva funció amb les degudes garanties sanitàries i de seguretat per als seus ocupants i per a la preservació del medi natural, excepte els campaments juvenils que es regeixen pel Decret 276/1994, de 14 d'octubre, en tot el que els faci referència. A més, determina que hi ha d'haver a disposició dels usuaris de la instal·lació:

L'autorització de funcionament lliurada per l'organisme competent.

El certificat de potabilitat de l'aigua destinada al consum humà i l'informe de l'any en curs que acrediti les correctes condicions higièniques i sanitàries de la instal·lació, lliurats pel Departament de Salut.

La llista de preus vigent.

El Reglament de règim interior.

A més, cal que tingueu en compte:

- Usar les instal·lacions **d'acord amb el Reglament de règim interior.**
- **Fer les reclamacions** que es considerin oportunes al titular o al personal de la instal·lació durant el transcurs de l'activitat.

- **Observar les normes** lògiques de bona convivència.
- **Comunicar als responsables** de la casa qualsevol desperfecte causat a les instal·lacions i els casos de malaltia febril o contagiosa.

A fi de programar i planificar les vostres activitats amb un coneixement real del lloc on aneu, és convenient que visiteu la instal·lació abans de contractar-la, fent especial esment en els aspectes de seguretat dels usuaris.

ORDENACIÓ DE LA PRÀCTICA DE L'ACAMPADA LLIURE

D'acord amb el Decret 55/1982, de 4 de febrer, es considera acampada lliure la que, respectant les normes que cada ajuntament hagi fixat, **es faci fora dels establiments destinats a l'acampada** (campaments juvenils, càmpings...) per grups integrats per un nombre màxim de quatre tendes, que hauran d'estar separats l'un de l'altre, com a mínim, per una distància de 250 m i fer una permanència màxima de quatre dies al mateix lloc.

No es pot fer acampada lliure a menys d'1 km d'un nucli de població, de llocs concorreguts o d'un càmping, ni a menys de 100 m de qualsevol carretera.

Tampoc no es pot acampar, entre d'altres, en terrenys situats en rambles, llits secs de rius o torrenteres i en aquells susceptibles de

ser inundats (cons de dejecció, terrasses fluvials...), ni en terrenys que per la proximitat de línies elèctriques, vies de comunicació, indústries o instal·lacions insalubres o poc saludables, o per qualsevol altra causa, siguin perillosos. Els practicants de l'acampada lliure estan obligats a deixar els llocs que han utilitzat en les mateixes condicions naturals en què els han trobat.

Les acampades lliures per a grups superiors a quatre tendes o quatre dies, amb una finalitat esportiva, cultural o d'esbarjo, han de ser específicament autoritzades per la Direcció General de Turisme del Departament d'Innovació, Universitats i Empresa.

ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL

El Decret 56/2003, de 4 de febrer, regula les activitats físicoesportives que es duen a terme en l'entorn natural amb una finalitat recreativa i de lleure. Queden excloses de complir-lo **les activitats educatives regulades per la Secretaria de Joventut** en les quals participen menors de 18 anys. Les activitats d'escalada, espeleologia, vies ferrades, alpinisme, esquí de muntanya, bicicleta tot terreny o de muntanya, curses d'orientació, caiac de mar, esquí alpí, esquí de fons, raqueta de neu i surf de neu, quan es realitzen en el marc de les activitats regulades pel Decret 137/2003, de 10 de juny, no requereixen d'altres titulacions en el seu equip de dirigents que les previstes de monitor i/o director d'activitats en el lleure infantil i juvenil.

No obstant això, si es fa alguna activitat físicoesportiva distinta de les indicades en el paràgraf anterior, cal complir el que determina el Decret 56/2003, de 4 de febrer.

TABAC I BEGUDES ALCOHÒLIQUES

D'acord amb les Lleis 20/1985, de 25 de juliol, i 10/1991, de 10 de maig, de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència, **les activitats amb menors de 18 anys es consideren centres d'ensenyament en el lleure**, per la qual cosa és prohibit el consum de substàncies com el tabac i l'alcohol.

Els majors d'edat han d'evitar-ne el consum.

MESURES DE PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS

A conseqüència de la publicació del Decret 64/1995, de 7 de març, des **del 15 de març fins el 15 d'octubre** queda prohibit encendre qualsevol mena de foc, sigui quina sigui la seva finalitat, en tots els terrenys forestals de Catalunya, siguin o no poblats d'espècies arbòries, i a la franja de 500 metres que els envolta, encara que es tingui el permís del propietari del terreny per encendre foc. Aquesta prohibició no regeix per a la utilització de fogons de gas butà en les àrees recreatives i d'acampada establertes específicament.

No obstant la prohibició i l'excepció anteriors, en el cas de les acampades juvenils cal que demaneu autorització per encendre foc de butà a l'ajuntament corresponent al lloc on realitzareu l'acampada.

Quan les circumstàncies meteorològiques siguin d'un risc extrem, i sobretot **entre el 15 de juny i el 15 de setembre**, es podran preveure mesures extraordinàries que seran d'aplicació durant els dies i en les zones que estableixi el Departament de Medi Ambient i Habitatge. En aquests dies i zones estarà prohibit:

- Encendre cap mena de foc, **inclosa la utilització de fogons de gas butà** i fumar.
- **L'acampada.**
- **La circulació de persones i vehicles** que no estiguin vinculats a la zona.

El Decret 64/1995 determina també els municipis de Catalunya qualificats com a zones d'alt risc d'incendi; és bo que sapiguen quina classificació té el municipi on fareu l'activitat.

Podeu veure diàriament el mapa de risc d'incendi forestal a l'adreça d'Internet <http://www.gencat.cat/joventut/riscos>

NORMATIVA



**PREVENCIÓ,
SALUT I
SEGURETAT**



**TELÈFONS
I ADRECES
D'INTERÈS**



**PROTECCIÓ DEL
MEDI AMBIENT**



PLA D'EMERGÈNCIA DE LES INSTAL·LACIONS

Totes les instal·lacions juvenils autoritzades d'acord amb la Llei 38/1991, de 30 de desembre, i qualsevol altra instal·lació autoritzada per organisme competent per tal d'oferir allotjament, disposen del corresponent Pla d'emergències i d'evacuació adequat a les seves característiques. Aquest Pla ha de ser conegut i assumit per l'equip dirigent de l'activitat, que l'ha de complementar amb les actuacions que cregui oportunes dirigides a l'avis i localització dels participants, a l'organització de la seva evacuació i al seu control posterior. Us recomanem que llegiu el punt Pla d'evacuació a l'apartat "Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades", que trobareu en aquesta mateixa pàgina.

UBICACIÓ DELS LLOCS D'ACAMPADA

A més de les limitacions determinades per l'article 7 del Decret 137/2003, de 10 de juny, aplicables a les acampades fora d'una instal·lació o lloc d'acampada degudament autoritzat per organisme competent, tots els llocs d'acampada haurien de ser accessibles per dos camins diferents i, a més, cal que:

- Procureu no acampar mai al mig del bosc; si ho feu, que sigui en clarianes molt grans, lluny de les fondalades i a prop de rius o camins que facilitin l'accés ràpid a una zona no arbrada.
- Tingueu en compte la distància al poble habitat més proper i que el camí per accedir-hi sigui utilitzable per a vehicles.

- Vigileu l'existència propera de llocs de pas de ramats i de bosses de processonària a les pinedes.
- Preveieu el subministrament de l'aigua per beure, cuinar, rentar i netejar els estris.
- Conegueu l'existència de llocs potencialment perillosos tal com pous, espadats, arbres morts, ruïnes, coves o avencs, abocadors, conduccions elèctriques, corrals de bestiar, ruscs d'abelles, bosses de processonària...
- Esbrineu, en cas que porteu telèfons mòbils, els llocs del camp on teniu cobertura.
- Assegureu-vos de l'existència de zones ombrívoles on poder estar i fer activitats en les hores de més sol, entre les 12 i les 16 hores.

Us aconsellem que **visiteu el lloc on acampareu amb anterioritat** a l'inici de l'activitat.

GUIÓ ORIENTATIU PER A L'ELABORACIÓ DEL PLA D'EMERGÈNCIA EN CAS D'ACAMPADES

A l'estiu ens podem trobar, principalment, en dues situacions de risc: els focs forestals i els fenòmens meteorològics imprevistos. En aquests casos, al menor indici de foc forestal o davant d'un fenomen meteorològic important i imprevist, no heu d'esperar que aquestes situacions es facin més greus o les instruccions o actuacions de les autoritats competents; **us heu d'autoprotegir marxant del lloc on acampeu i anant a un lloc segur o a la població habitada més propera**. Penseu que, en general, l'autoprotecció és l'actuació

més senzilla i més segura per al grup i facilita les actuacions de les forces d'extinció i de seguretat.

La vigent normativa de regulació d'activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys determina que, quan es desenvolupin les acampades juvenils fora d'instal·lacions autoritzades o de llocs autoritzats per organisme competent -en les quals es poden incloure les acampades derivades de la pernoctació en el cas de les rutes-, cal disposar d'un Pla d'emergències elaborat per l'entitat que fa l'activitat, en el qual han de constar uns requisits mínims. Per això us facilitem una pauta per a l'elaboració de l'esmentat Pla d'emergència, que no és exhaustiva ni vol recollir totes les casuístiques possibles, ja que depèn del coneixement que tingueu de les característiques físiques del lloc i el nombre de persones assistents.

Obtenció d'informació:

Determineu quina persona de l'equip de dirigents s'encarregarà d'obtenir la informació sobre l'estat del temps, les previsions meteorològiques, la informació sobre el risc d'incendi i la seva prevenció o evolució i, a més, la periodicitat d'aquesta informació.

Especifiqueu el sistema per obtenir aquesta informació i, si escau, els números dels telèfons que empareu.

Sistema d'avís:

Hi pot haver tres situacions, que han d'estar previstes:

- Avisar els/les participants de la situació de risc i de la possibilitat d'haver d'evacuar.

- Avisar les autoritats competents de qualsevol situació de risc que us pugui afectar (consulteu l'apartat de telèfons i adreces d'interès, a la pàgina 32).
- Avisar els familiars, si escau.

Pla d'evacuació:

Per a l'elaboració us heu de plantejar diverses qüestions:

- Lloc on us dirigireu. Nom de la població i equipament o servei que us acollirà.
- Camí per on caldrà marxar i existència de camí alternatiu.
- Organització dels grups per a l'evacuació i nom del monitor que tindrà cura de cada un d'ells.
- Estris mínims que caldrà recollir.
- Mitjà de transport que empareu per a l'evacuació.
- Persones responsables de mantenir informats els pares durant l'evacuació.

Finalització de l'emergència:

- Retorn al lloc on es feia l'activitat. Com assegurar el retorn. Forces de seguretat a qui cal consultar. Persones que decidiran el retorn.
- En el cas de no poder retornar a aquell lloc, què fareu.

Us aconsellem que, si és possible, disposeu sempre de dos telèfons mòbils, els números dels quals **haurien de constar a la notificació** corresponent de l'activitat, en l'apartat destinat a aquest efecte.

CONSELLS EN CAS D'INCENDIS FORESTALS

Davant del primer indici d'incendi forestal, sense esperar que es faci més gran, **truqueu al telèfon 112 per demanar informació**. En cas de no poder-hi contactar, **desplaceu-vos a un lloc segur** o a la població habitada més propera, sense esperar les instruccions del cap de bombers ni de qualsevol altra autoritat competent.

No obstant això, si us trobeu a camp obert i veieu una columna de fum o si el foc us agafa desprevinguts...

Com heu d'actuar?

- Mantingueu sempre la **serenitat**.
- Informeu el 112 de la vostra posició i dels vostres possibles moviments, sempre amb un missatge clar i concret per tal de no saturar les línies.

Com us heu de protegir?

- **Mai dins de tendes** de campanya, ja que són inflamables, ni a l'interior de pous o coves, ja que l'oxigen s'hi pot acabar ràpidament.
- Encara que faci molta calor, **cobriu-vos totes les parts del cos amb roba** de fibres no artificials. Abaixeu-vos les mànigues de la camisa, poseu-vos un barret de roba i tapeu-vos la cara i les orelles amb un mocador.
- **Protegiu-vos de la radiació** del foc darrere d'una roca, dins d'una rasa o cobriu-vos amb terra.

- Si us trobeu envoltats pel foc o molt propers, **estireu-vos de bocaterrosa en una clariana o en un camí i, si pot ser, tapeu-vos amb terra**, respireu lenta i poc profundament l'aire més fresc de sota i, si podeu, mulleu el mocador que us tapa la cara.
- Procureu beure líquids per evitar deshidratacions i espereu que passi el foc per fugir.

Com heu de fugir?

- Allunyant-vos del front del foc **pels costats i en la direcció oposada** a l'avenç del front de foc i de fum.
- **No fugiu mai a favor del vent**, ni aneu mai muntanya amunt, llevat que no hi hagi vegetació per cremar (tarteres, camps de conreu llaurats, prats, etcètera).
- **Eviteu les valls estretes**, els ports de muntanya, els congostos, els barrancs i, en general, les zones amb pendent, ja que l'aire calent tendeix a pujar amunt.
- **No deixeu mai els camins**. Si el foc talla el camí i no podeu recular, no l'abandoneu mai. Actueu com si estiguéssiu envoltats pel foc.
- **Entreu a la zona cremada** al més aviat possible.

PLANIFICACIÓ D'EXCURSIONS I SORTIDES A LA MUNTANYA

En cas d'acampades, colònies o rutes incloses dins d'una altra activitat notificada i, en general, en el cas d'excursions i sortides a la muntanya és important que **comuniqueu on aneu i per quant de temps** als responsables de la instal·lació que ocupeu o, en tot

cas, a l'ajuntament corresponent, a qualsevol altre organisme o persona competent i al responsable de la vostra entitat, deixant constància de l'itinerari i els horaris previstos.

Aneu sempre en grup, amb un mínim de dos membres de l'equip de dirigents i cal que **estigueu ben assabentats de les condicions del lloc i de les previsions meteorològiques.**

Com a normes generals cal no deixar mai els camins, respectar les propietats privades, tornar a lloc totes les portes o tanques que trobeu i utilitzar un equip adequat, sobretot pel que fa al calçat i a la roba per a la pluja. També és important que cada participant porti cantimplora i que totes les coses necessàries han d'estar dins la seva motxilla; cal tenir els braços lliures.

La millor garantia per evitar accidents és un bon nivell d'entrenament de totes les persones participants i l'experiència dels monitors. En qualsevol cas, cal excloure la idea de competició, en el sentit de posar a prova l'esforç i la resistència física per tal d'obtenir una victòria o assolir una fita; moltes vegades **cal saber renunciar a continuar l'excursió** per poder tornar-hi en bones condicions un altre dia.

La utilització de cordes per a ràpels o tirolines o d'altre material d'escalada requereix uns coneixements específics. Assessoreu-vos a l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM) o a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).

Les excursions i altres activitats a l'aire lliure **han de ser suspeses o limitades en funció de la pluja o la presència de la boira.** Amb infants caldrà limitar-se a zones de poca altura, preveure el retorn abans que es faci fosc i, en general, evitar caminar per tarteres,

pendents molt forts amb herba i camins massa prop de cingles, esquerdes, barrancs profunds i talussos. **Eviteu el pes excessiu a les motxilles** dels infants.

Els bivacs **no són recomanables durant l'hivern.** A l'estiu, es poden fer amb el material i les condicions tècniques adequades a cada edat, lloc i circumstància i amb la participació d'adults, llevat d'activitats específiques que tinguin l'oportuna autorització paterna.

Eviteu caminar pel mig de ramats o tancats on hi hagi animals i per les pinedes on hi hagi les característiques bosses de processionària a dalt dels arbres, **sobretot en dies de vent**, i no us acosteu ni toqueu les eruges quan fan les processons d'enterrament.

Per tal d'ajudar-vos a planificar correctament les vostres excursions us adjuntem diverses taules que us poden ajudar perquè no signifiquin cansaments excessius o esforços que després influeixin en actituds negatives envers aquestes activitats.

CAMINAR

Edats dels participants	Durada màxima de la caminada
De 6 a 7 anys	Menys de 2 hores
De 8 a 9 anys	2 hores 30 minuts
De 10 a 11 anys	3 hores 30 minuts
De 12 a 13 anys	4 hores 30 minuts
De 14 a 15 anys	5 hores 30 minuts
De 16 a 17 anys	7 hores

Si els participants caminen sols, haurien d'anar en **grups mínims de tres persones**. El recorregut hauria d'estar senyalitzat i l'equip dirigent haver-lo recorregut abans, de manera que en cas de problemes se'ls puguin localitzar i actuar ràpidament.

DESNIVELLS

S'entén per desnivell la diferència d'alçada que hom pot ascendir a peu en un dia, sense motxilla. Observeu la taula següent:

Edats dels participants	Desnivell màxim
De 6 a 7 anys	300 metres
De 8 a 9 anys	500 metres
De 10 a 11 anys	700 metres
De 12 a 13 anys	800 metres
De 14 a 15 anys	1.000 metres.
De 16 a 17 anys	1.300 metres

Tot i que amb l'entrenament això pot variar, per a les edats de 14 a 17 anys cal restar, del corresponent desnivell màxim, de 200 a 400 metres, segons si el pes de la motxilla es pot considerar lleuger o pesat.

ALÇADES

L'alçada és l'elevació dels accidents geogràfics amb relació al nivell del mar. L'alçada màxima a què pot ascendir una persona queda indicada a la taula següent, tot i que està estretament relacionada amb l'alçada del lloc on es viu o es resideix temporalment.

Edats dels participants	Metres per sobre del lloc on es viu
De 6 a 7 anys	500 metres
De 8 a 9 anys	1.000 metres
De 10 a 11 anys	1.500 metres
De 12 a 13 anys	2.000 metres
De 14 a 15 anys	2.500 metres
De 16 a 17 anys	3.000 metres

PESOS

Com que el desenvolupament físic no és paral·lel al cronològic, ni la força i resistència dels participants és equivalent a llur aparença corporal, és molt difícil establir una norma general per al pes a transportar a dins les motxilles; vegeu els pesos màxims indicatius que es poden portar:

Edats dels participants	Pes màxim indicatiu que es recomana transportar
De 6 a 7 anys	3 quilos
De 8 a 9 anys	4 quilos
De 10 a 11 anys	6 quilos
De 12 a 13 anys	8 quilos
De 14 a 15 anys	10 quilos
De 16 a 17 anys	12 quilos

CONSUM D'AIGÜES SUPERFICIALS I DE FONTS NATURALS

Mai no s'ha de beure cap tipus d'aigua superficial ni de font natural llevat que es tingui la certesa, en el cas de la font, que està controlada. Tampoc no s'hi han de rentar fruites i verdures ni se n'ha d'utilitzar l'aigua per fer glaçons ni refrescos. L'ajuntament us pot informar de la potabilitat de les fonts del seu terme municipal.

No consumeu aigua d'una font on hi hagi la indicació d'aigua no potable i, en general, desconfieu de qualsevol font natural, ja que molts comportaments incívics en fan desaparèixer les indicacions; en cas de dubte val més no arriscar-se. En qualsevol sortida a la muntanya porteu sempre suficient aigua potable. Si passeu uns dies d'acampada prop d'una font, tingueu la precaució de desinfectar l'aigua. Aquesta desinfecció es pot aconseguir:

- **Bullint l'aigua de manera turbulenta** com a mínim durant 10 minuts; posteriorment s'haurà de remoure un cop s'hagi refredat, a fi d'oxigenar-la.
- **Afegint-hi unes gotes d'un desinfectant especial** apte per a la desinfecció de l'aigua per beure. Es ven a les farmàcies i heu de seguir les indicacions d'ús.
- **Afegint-hi unes gotes de lleixiu comercial**, sempre que l'etiquetatge indiqui que el lleixiu és APTA PER A LA DESINFECCIÓ DE L'AIGUA PER BEURE, i seguint les instruccions de dosificació indicades a l'etiqueta. Com que la dosificació generalment està expressada en gotes, heu de con-

siderar que 20 gotes són un mil·lilitre. Perquè la desinfecció sigui efectiva cal que espereu un temps de contacte de mitja hora abans de consumir-la.

NORMES PER CAMINAR PER CARRETERA

És prohibit caminar per autopistes i autovies i cal evitar caminar per qualsevol altre tipus de carretera. Si això no és possible:

- Camineu **sempre per l'esquerra i pel voral**, si n'hi ha.
- Si aneu en grup, **camineu l'un darrere l'altre**. Com a mínim, un dels dirigents anirà al davant i un altre al darrere.
- Si a més camineu de nit, **utilitzeu armelles reflectants homologades**, o roba de colors clars amb elements reflectors i/ o llanternes, sobretot el primer -llanterna blanca- i l'últim -llanterna vermella- per tal de fer-vos visibles als conductors.
- A l'hora de travessar la carretera, **feu-ho pels llocs on la visibilitat sigui màxima**, mai en revolts i canvis de rasant.
- **Manteniu-vos al voral** en els revolts tancats i els canvis de rasant.

PROTECCIÓ CONTRA EL SOL

Empreu crema fotoprotectora d'índex 15, com a mínim, a les hores de més sol i després del bany.

No aneu innecessàriament amb el tors nu i poseu-vos un barret al cap i ulleres de sol.

ONADES I COPS DE CALOR

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes traslladeu la persona afectada a un lloc fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la i aviseu immediatament el 112 o el 061 dels serveis sanitaris.

Com a mesures de prevenció, cal que tingueu en consideració:

- **La protecció del sol i la calor.** Heu d'estar a les zones més ombrívoles, fresques i ventilades, eviteu el sol directe, limiteu

l'activitat física en les hores de més calor, utilitzeu roba lleugera de colors clars i ampla, camineu per les ombres i, si podeu, mulleu-vos de tant la cara i la roba.

- **La beguda i l'alimentació.** Beveu aigua i sucres tant com pugueu, fins i tot sense tenir set, no prengueu begudes alcohòliques i eviteu el menjar calent i de moltes calories.

TRACTAMENT DE LES MOSSEGADES D'ESCURÇÓ

- **Manteniu** la persona afectada en el repòs més absolut.
- **Renteu** la ferida amb aigua i sabó i **apliqueu-hi** un antisèptic que no deixi coloració.
- **Cobriu** la ferida amb una gasa estèril i **doneu-li** un analgèsic per calmar el dolor.
- **Traslladeu-la a l'hospital** tot mantenint l'extremitat afectada en un nivell més baix que el cos i aplicant-hi, mestrestant, bosses d'aigua freda separades de la pell per una tovallola; no poseu mai gel directament sobre la ferida.
- **No feu res més;** qualsevol altra cosa pot produir complicacions.

PICADES DE MOSQUES I MOSQUIT S

La millor prevenció és evitar els llocs humits, calorosos i amb aigües estancades. És important que les obertures tinguin teles mosquiteres i que us protegeixi amb roba de màniga llarga, pantalons llargs i mitjons i/o amb repel·lents adequats. Si us piquen el millor és rentar la zona afectada amb aigua i sabó i desinfectar-la convenientment. Si persisteixen les molèsties, cal consultar el metge.

PICADES DE MEDUSA

En general cal evitar el contacte amb les meduses i els seus tentacles, evitant-ne els bancs i les zones on trenquen les onades. Per evitar el contacte amb la pell cal posar-hi barreres: cremes solars, banyadors que cobreixin el màxim de superfície corporal... i altres robes com les samarretes.

Les reaccions cutànies que produeixen varien amb l'edat de la persona afectada, l'estat de salut, la sensibilitat a les al·lèrgies, la superfície i el tipus de pell i si anteriorment ha estat picada per medusa.

Si és possible, **intenteu identificar o fer una descripció de l'espècie de medusa** que ha produït l'accident. Això pot facilitar el tractament en el cas que s'hagi d'hospitalitzar la persona picada per la medusa. Penseu que, a més, una persona que ja ha estat picada anteriorment pot tenir reaccions molt més severes.

Produïda la picada i un cop fora de l'aigua, ràpidament què heu de fer?

- **No fregueu mai la zona afectada** amb tovalloles o altres peces, ni amb sorra.
- **Traieu de la pell les restes de tentacles** que estiguin enganxats, amb pinces o guants.
- **Netegeu la zona afectada** amb aigua salada; no utilitzeu mai aigua dolça.
- **Apliqueu fred** sobre la zona afectada durant uns 5 minuts fent servir una bossa de plàstic on hi hagi gel; no el poseu mai directament damunt la pell. Si el dolor continua, cal aplicar altre cop gel durant 5 minuts.
- **Apliqueu-hi 3 o 4 cops al dia un antisèptic**, per evitar la infecció de la ferida.
- **Porteu la persona afectada immediatament a l'hospital** més proper si les molèsties continuen i el seu estat empitjora progressivament després d'haver-hi aplicat gel i comencen tremolors, marejos, dolor intens i alteracions respiratòries o cardíaques.

COMPORTAMENT GENERAL EN EL CAS DE PRIMERS AUXILIS

- **No heu de substituir mai el personal sanitari competent**, sinó protegir tan sols la persona accidentada fins que l'assistència sanitària sigui possible. Tingueu serenitat i feu el que sigui necessari, però res més.

- **No mogueu la persona afectada** ni cap part lesionada fins al moment de traslladar-la amb ambulància, llevat que sigui totalment imprescindible.
- **Aïlleu-la**, procurant que no hi hagi gent al voltant i situeu-la amb la màxima comoditat.
- **No toqueu** les ferides innecessàriament ni estreneu gaire els embenatges.
- **Faciliteu-li** la respiració al màxim afluixant-li la roba del pit, la cintura i el coll.
- **Abrigueu-la** i procureu que estigui sempre en posició horitzontal. Si està inconscient poseu-la en posició lateral de seguretat.
- **Animeu i tranquil·litzeu** la persona accidentada.
- **No li doneu** mai begudes alcohòliques.
- **Eviteu que s'aixequi** i que camini, sobretot en el cas d'accidents greus.
- **No li heu de treure mai la roba** ni les restes de roba, en cas de cremades.
- **Atureu les hemorràgies** per mitjà dels punts de compressió.
- **No doneu aliments** o líquids a persones accidentades que hagin perdut el coneixement o que tinguin lesions abdominals.
- **Si heu de traslladar** un menor d'edat a un hospital o centre sanitari cal que l'acompanyi sempre un dirigent, el qual ha de tenir la documentació sanitària del menor.

NORMES BÀSIQUES PER A LA MANIPULACIÓ I EL CONSUM D'ALIMENTS

Per a les persones que manipulen els aliments:

- **Manteniu la higiene personal** i la de la roba que es fa servir.
- **Tingueu cura de rentar-vos les mans** amb aigua i sabó o detergent tantes vegades com calgui, sobretot després d'anar al servei i de mocar-vos.
- **En cas d'afectació cutània** cal protegir-la amb un embenatge impermeable, que s'ha de mantenir sempre net.
- **No fumeu ni mengeu xiclet, ni esternudeu o tossiu** sobre els aliments.
- **No apliqueu insecticides** sobre els aliments, els estris de cuina i altres materials que puguin estar en contacte amb els aliments.

Per a la preparació i l'emmagatzematge dels aliments:

- **Feu servir aigua potable.** Si l'aigua no prové d'un sistema de subministrament públic, desinfecteu-la abans d'utilitzar-la.
- **Netegeu les superfícies de treball i els estris de cuina abans i després de fer-los servir,** especialment en el cas de manipular aliments crus.
- **Protegiu els aliments dels insectes,** rosegadors i d'altres animals.

- **Abstenui-vos d'utilitzar maionesa** d'elaboració pròpia.
- **El menjar que sobri** confeccionat amb ou o llet s'ha de llençar.
- **Consumiu els aliments** immediatament després de cuinar-los.
- **La llet ha de ser envasada** i s'ha de llençar la que sobri. Es pot fer servir també llet condensada o en pols, utilitzant sempre aigua potable.
- **La carn i el peix** s'han de conservar sempre en fred.
- **La carn i el peix congelats** han d'estar completament descongelats abans de cuinar-los. Cal començar a descongelar-los el dia abans de la cocció, la qual ha de fer-se sempre al frigorífic a 4° C; si això no fos possible, cal, com a mínim, fer-ho en un lloc fresc, ombrejat i protegit.
- **Les verdures congelades** es couen sense descongelar.
- **La verdura i la fruita** s'han de rentar amb aigua potable abans del consum i, si s'han de consumir crues, cal submergir-les en una solució d'aigua amb lleixiu apte per a la desinfecció d'aigua per beure durant 5 minuts (per a cada litre d'aigua, 4 gotes de lleixiu, si és de 50 g/l). Finalment, s'han d'esbandir bé amb aigua potable.
- **Els aliments continguts en llaunes** o envasos que estiguin rovellats, abonyegats o bombats o que en obrir-se desprenduin gas o mala olor s'han de llençar. Cal vigilar les dates de caducitat.
- **No s'han d'emmagatzemar** els aliments en llocs que siguin molt calorosos, assolellats o excessivament humits

CONSELLS REFERENTS A LES ESTUFES DE GAS BUTÀ I LLARS DE FOC

En algunes de les instal·lacions que pugueu emprar, possiblement hi hagi estufes de gas butà o llars de foc. Tot i que moltes vegades el fred fa que les encenguem, el seu ús no està exempt de perills. En general, la perillositat deriva de l'acció directa del foc i les brases o de les superfícies calentes, i d'un enemic molt més subtil i invisible que és el monòxid de carboni, que es produeix en les combustions poc riques en oxigen o quan el combustible no crema adequadament. Penseu que el monòxid de carboni no té olor ni color.

Com a norma general **no s'haurien d'emprar aquestes estufes**. No obstant això, si es fa, cal que sigui amb les precaucions següents:

- Durant la combustió cal garantir la **renovació constant de l'aire**, per tal d'evitar el consum de l'oxigen ambiental i la combustió defectuosa.
- A l'hora de dormir, les llars de foc han d'estar correctament **apagades** i les estufes de butà, i en general qualsevol altre tipus, **apagades o bé fora de les habitacions**, garantint, igualment, la renovació de l'aire.

PISCINES I LLOCS DE BANY

Si durant la realització de l'activitat empreu una piscina pública o privada amb més de 200 m² de làmina d'aigua, recordeu que ha de tenir un servei de salvament i socorrisme. Si la piscina, però, té menys dels 200 m² indicats, únicament es obligatòria la presència d'una persona encarregada de la vigilància dels banyistes i del compliment de les normes de règim intern; aquesta persona ha d'estar en possessió de les competències que determina el Decret 165/2001 del Departament de Salut, el qual és d'aplicació a les piscines d'ús públic. Us aconsellem que en el primer cas aviseu de la vostra presència a l'esmentat servei i, en ambdós casos, col·laboreu en la vigilància dels vostres infants i joves i els feu fàcilment identificables.

En el cas de les piscines de menys de 200 m² situades en allotjaments turístics o instal·lacions juvenils amb ús exclusiu de les persones allotjades, la persona encarregada de la vigilància dels banyistes i del compliment de les normes de règim intern no cal que estigui en possessió de les competències que determina l'esmentat Decret 165/2001, llevat que s'hi organitzin activitats de natació o jocs aquàtics. Si vosaltres sou usuaris d'aquests tipus de piscina la direcció de l'establiment us pot demanar, de paraula o per escrit, que us feu responsables de la vigilància del vostre grup; en aquest cas qui ho faci cal que estigui diplomad com a monitor/a en el lleure infantil i juvenil.

Fora de les piscines públiques o privades autoritzades, l'ús de qualsevol altre lloc per banyar-se (mar, riu, llac, pantà o bassa) incrementa, per diversos motius, el perill. En aquests casos cal

que disposeu de dirigents amb habilitats bàsiques de natació i socorrisme, incrementeu la vigilància i delimitau, previ reconeixement del lloc, la zona de bany.

Per qüestions higièniques en un cas i per evitar accidents en l'altre, **porteu sabatilles de bany** per circular per dins dels recintes de les piscines i la zona de dutxes i, en el cas dels altres llocs de bany, porteu-les sempre posades.



NORMATIVA



**PREVENCIÓ,
SALUT I
SEGURETAT**



**TELÈFONS
I ADRECES
D'INTERÈS**



**PROTECCIÓ DEL
MEDI AMBIENT**

ESPAIS NATURALS

Com a usuaris de qualsevol espai natural, heu de garantir en tot moment:

- La **protecció** del sòl
- La **netedat** de les aigües continentals
- L'**eliminació** de sorolls innecessaris
- L'**equilibri** dels ecosistemes
- La **protecció** de la fauna salvatge
- L'**harmonia** del paisatge
- El **manteniment** de la diversitat vegetal
- La **no-emissió de gasos** a l'ambient atmosfèric
- L'**educació** en el respecte a la natura i el coneixement del medi natural.

AIGUA

A l'hora de la higiene personal i de rentar els plats i altres estris de cuina, **no ho feu directament al riu**. Eviteu que l'escuma vagi a parar a l'aigua. No obstant això, recordeu que podeu trobar una gran varietat de sabons biodegradables. En tot cas, feu un clot per abocar-hi les aigües brutes d'escuma, oli, greixos... tenint cura de posar-hi un filtre fet amb branques d'arbust per tal de retenir-los. Després tireu el filtre a les escombraries. En el cas dels olis de fregir, el millor, és acumular-los en un bidonet i portar-los a la deixalleria més pròxima o, en tot cas, a la benzinera més pròxima, on els passen a recollir.

ELIMINACIÓ DE DEIXALLES

No deixeu cap rastre d'escombraries al vostre pas.

Cal llençar les deixalles als abocadors municipals. En tot cas, feu un "clot de deixalles", suficientment lluny per evitar olors i insectes, que us permeti abocar-hi la matèria orgànica de fàcil descomposició, però mai els pots de vidre, les llaunes, els tetrabrics, els plàstics, els cartrons i els papers.

PILES ELÈCTRIQUES

Recordeu que les piles elèctriques han de llençar-se en una deixalleria o establiment que disposi d'un servei de recollida de piles.

PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS

Els boscos són necessaris. Tingueu present que:

- **És important que informeu al 112 (emergències)**, davant del primer indici d'incendi forestal.
- La millor prevenció és complir les normes vigents i **no encendre cap mena de foc, en cap lloc i en cap època**, sobretot en dies de vent.

- **No fumeu** al bosc, en zones de pastures o conreus, o en zones amb matolls i bardisses pròxims, però si ho feu no tireu llumins ni puntes de cigarretes enceses; assegureu-vos que estiguin apagats i, si pot ser, enterreu-los en un petit clot.
- **No deixeu mai cap aparell de butà encès.**
- **Instal·leu els llums i els fogons de butà al centre d'un cercle de 3 metres** de diàmetre, com a mínim, lliure d'arbres, de vegetació baixa i arbustiva, d'herba, de restes vegetals de qualsevol tipus o de qualsevol altre material susceptible de propagar un foc, i feu-ho de manera que no puguin tombar-se o caure quan els utilitzeu.
- Les ampolles, els trossos de vidre i les llaunes que per refracció puguin ser origen de foc s'han de llençar als llocs adequats, **mai no s'han d'abandonar.** En darrer terme feu un clot i enterreu-los.
- **No useu cap producte pirotècnic** en les vostres activitats.

ELIMINACIÓ D'EXCREMENTS EN EL MEDI NATURAL

Bàsicament cal evitar les olors i els insectes, per la qual cosa els excrements han de ser convenientment colgats si no es disposa de cap altre sistema d'eliminació. El millor sistema és la latrina, individual o col·lectiva, que ha de tenir, com a mínim, de 80 cm a 1 m de llarg per 40 cm d'amplada i 50 cm de fondària. Cada cop que es faci servir s'hi ha de tirar al damunt una capa de terra per cobrir

els excrements. Cal clausurar-la quan encara faltin uns 8 o 10 cm per arribar a dalt de tot, abocant-hi la terra que resta de la que s'havia tret i piconant-la, procurant que visualment es noti tan poc com sigui possible. Situeu-la a una distància prudencial de la zona d'acampada.

PREVENCIÓ CONTRA LES PLAGUES DE MOSQUITES

Aquests insectes, en general, tenen un cicle vital que els permet, en uns 7 o 10 dies passar d'ou a individu adult, sempre que es desenvolupin en un medi aquàtic. Per tal que no afectin les persones és important que a l'estiu, que és l'estació més favorable per al seu desenvolupament, tingueu la precaució d'eliminar qualsevol recipient, petit o mitjà, natural o artificial, que pugui contenir o acumular aigua estancada prop vostre i, després de ploure, buidar o netejar qualsevol lloc o recipient que tingui aigua acumulada.



NORMATIVA



**PREVENCIÓ,
SALUT I
SEGURETAT**



**TELÈFONS
I ADRECES
D'INTERÈS**



**PROTECCIÓ DEL
MEDI AMBIENT**

TELÈFONS I ADRECES DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Telèfon d'emergències de la Generalitat de Catalunya

112

El telèfon **112**, únic per a tot l'àmbit europeu i amb resposta immediata les 24 hores del dia, centralitza totes les trucades d'urgència a qualsevol organisme o servei. Serveix perquè els ciutadans i ciutadanes pugueu sol·licitar els serveis públics d'urgències sanitàries o ambulàncies, d'extinció d'incendis i salvaments i de seguretat ciutadana; és a dir, activar el sistema de protecció civil quan us trobeu davant d'una situació d'emergència.

A l'hora de demanar **socors per telèfon al 112** o a qualsevol entitat, servei o organisme, públic o privat, cal donar les dades següents:

- Nom complet de qui telefona
- Número de telèfon des d'on es telefona
- Lloc de l'accident i població més propera
- Tipus d'accident
- Nombre d'accidentats i edats
- Estat dels accidentats
- Condicions meteorològiques i possibles dificultats de rescat en el lloc de l'accident

Telèfon de la Generalitat de Catalunya: "Sanitat respon"

902 11 14 44

Durant les 24 hores del dia podeu sol·licitar informació i efectuar consultes sanitàries davant de **qualsevol cas relacionat amb la salut dels assistents** a les vostres activitats.

Telèfon d'atenció ciutadana de la Generalitat de Catalunya

012

Durant les 24 hores del dia podeu sol·licitar informació, entre altres, referent a actes culturals, estat de les carreteres, estat del trànsit, previsió meteorològica, xarxa d'albergs juvenils, transports públics (RENFE, línies d'autobusos i Ferrocarrils de la Generalitat), defensa del consumidor...

Adreces de la Secretaria de Joventut

Serveis centrals

C. de Calàbria, 147

08015 Barcelona

Tel. 93 483 83 83

Fax 93 483 83 00

secretariadejoventut.dasc@gencat.cat

Coordinationes territorials

Coordinació Territorial a Barcelona

C. de Calàbria, 147
08015 Barcelona
Tel. 93 483 84 44
Fax 93 483 83 00
joventut.barcelona.dasc@gencat.cat

Coordinació Territorial a Girona

C. de Juli Garreta, 14
17002 Girona
Tel. 972 41 29 99
Fax 972 41 27 81
joventut.girona.dasc@gencat.cat

Coordinació Territorial a Lleida

Rambla d'Aragó, 8
25002 Lleida
Tel. 973 27 92 17
Fax 973 27 92 01
joventut.lleida.dasc@gencat.cat

Coordinació Territorial a Tarragona

C. Sant Francesc, 3, 1a
43003 Tarragona
Tel. 977 92 01 77
Fax 977 92 01 80
joventut.tarragona.dasc@gencat.cat

Coordinació Territorial a les Terres de l'Ebre

C. de Montcada, 23 (Palau Abària)
43500 Tortosa
Tel. 977 44 12 34
Fax 977 51 05 30
joventut.ebre.dasc@gencat.cat

Adreces d'Internet sobre l'educació en el lleure

<http://www.gencat.cat/joventut/educaciolleure>
<http://www.gencat.cat/joventut/notificacions>
<http://www.gencat.cat/joventut/formacio>
<http://www.gencat.cat/joventut/instal>
<http://www.gencat.cat/joventut/guia>

Adreces d'Internet sobre plans de protecció, consells de prevenció i de sanitat

<http://www.gencat.cat/interior/emergencies/plans>
<http://www.gencat.cat/mediamb>
<http://www.gencat.cat/salut>
<http://www.meteocat.com>
<http://www.gencat.cat/joventut/riscos>



ADRECES I TELÈFONS D'HOSPITALS DE LA XARXA D'UTILITZACIÓ PÚBLICA DE CATALUNYA

Nom	Adreça	Telèfon
BARCELONA		
Germans Trias i Pujol, de Badalona	Ctra. del Canyet, s/n	93 465 12 00
Clínic i Provincial, de Barcelona	Villarroel, 170	93 227 54 00
Vall d'Hebron, de Barcelona	Pg. Vall d'Hebron, 119-129	93 489 30 00
Prínceps d'Espanya, de l'Hospitalet de Llobregat	Feixa Llarga, s/n	93 335 70 11
Sant Bernabè, de Berga	Ctra. de Ribes, s/n	93 824 34 00
Hospital de Mataró	Ctra. de Cirera, s/n	93 741 77 00
Sant Joan de Déu, d'Esplugues Llobregat	Pg. de St. Joan de Déu, 2	93 280 40 00
General, de Granollers	Av. Francesc Ribas, s/n	93 842 50 00
Consorci Sanitari Parc Taulí, de Sabadell	Parc Taulí, s/n	93 723 10 10
Hospital d'Igualada	Av. Catalunya, 11	93 807 55 00
Hospital General de Manresa	Bases de Manresa, 6-8	93 873 25 50
Consorci Sanitari de Terrassa	Ctra. de Torrebonica, s/n	93 731 00 07
General, de Vic	Francesc Pla «El Vigatà», 1	93 889 11 11
Comarcal, de Vilafranca	Av. Espirall, s/n	93 818 04 40
Comarcal, de Vilanova i la Geltrú	Rbla. Sant Josep, 21	93 893 16 16
GIRONA		
Comarcal de la Selva, de Blanes	Ctra. Cala St. Francesc, 5	972 35 32 64
Hospital de Campdevàno	Ctra. de Gombrèn, 20	972 73 00 28
Hospital de Figueres	Rector Aroles, s/n	972 50 14 00

Doctor Josep Trueta, de Girona	Ctra. de França, s/n	972 94 02 00
Sant Jaume, d'Olot	Mulleres, 15	972 26 18 00
Hospital de Palamós	Hospital, 36	972 60 01 60
Hospital de Puigcerdà	Pl. de Santa Maria, 1	972 88 01 50
Salus Infirmorum, de Banyoles	Av. Mn. Lluís Constans, 130	972 57 02 08

LLEIDA

Arnau de Vilanova, de Lleida	Av. Alcalde R. Roure, 80	973 24 81 00
Fundació Sant Hospital, de la Seu d'Urgell	Pg. de Joan Brudieu, 8	973 35 00 50
Comarcal del Pallars, Tremp	Pau Casals, 5	973 65 22 55
Espitau de la Val d'Aran, Vielha e Mijaran	Espitau, 8	973 64 00 04
Comarcal del Solsonès, Solsona	Pl. Guitart, 1	973 48 11 72
Jaume d'Urgell, Balaguer	Urgell, 2	973 45 03 04

TARRAGONA

Sant Joan, de Reus	St. Joan, s/n	977 31 03 00
Joan XXIII, de Tarragona	Dr. Mallafré i Guasch, 4	977 29 58 00
Pius Hospital, de Valls	Pl. Sant Francesc, s/n	977 61 30 00
Hospital del Vendrell	Ctra. N340, pol. Les Mates	977 25 15 70

TERRES DE L'EBRE

Comarcal, de Móra d'Ebre	Benet i Messeguer, s/n	977 40 18 63
Mare de Déu de la Cinta, de Tortosa	Esplanetes, 44	977 51 91 00
Serveis Assistencials d'Amposta	Jacint Verdaguer, 11	977 70 00 50

EN CAS D'ACCIDENT DE MUNTANYA...



YES
Necessito ajuda



NO
Tot va bé

RECORDEU...

Cal estar dret i immòbil, de cara a l'helicòpter i amb els braços estesos



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut

