

ANEM PREPARATS 2011

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



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General de Joventut



PRESENTACIÓ

La Direcció General de Joventut edita aquesta publicació per tal d'oferir-vos 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 de les persones 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 rurals, dels mossos d'esquadra, dels agents de protecció civil, del personal sanitari, dels bombers o d'altres agents de l'autoritat.

© Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General de Joventut

Tiratge: 11.000 exemplars
Impressió: Agpograf Impressors
Disseny i maquetació: Unitat d'Autoedició i Disseny de la Direcció General de Joventut
Fotografies: Sandra González
Dipòsit legal: B-16.154-2011

ÍNDEX

6

NORMATIVA

Normativa de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de divuit anys

14-15

Altres normatives que heu de conèixer
Instal·lacions juvenils destinades a activitats educatives amb infants i joves
Ordenació de la pràctica de l'acampada lliure
Tabac i begudes alcohòliques

16-17

Manipulació d'aliments
Mesures de prevenció d'incendis forestals
Conveni col·lectiu de treball per al sector del lleure educatiu i sociocultural de Catalunya
Els drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència

20-21

PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Recull de normes i consells per al desenvolupament de les activitats amb les necessàries condicions de seguretat, sanitàries i d'higiene

Pla d'emergència de les instal·lacions juvenils
Ubicació dels llocs d'acampada

22

Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades

24-25

Consells en cas d'incendis forestals
Planificació d'excursions i sortides a la muntanya

28

Activitats puntuals de caràcter extraordinari dins l'entorn natural o rural
Actuació en cas de tempesta

30-31

Consum d'aigua superficial i de font natural
Normes per caminar per carretera
Protecció contra el sol
Onades i cops de calor
Tractament de les mossegades d'escurçó
Picades d'insectes

32-33

Picades de mosques i mosquits
Picades de medusa

34-35

Indisposició o malaltia
Comportament general en el cas de primers auxilis per accident o traumatisme
Normes bàsiques per a la manipulació i el consum d'aliments
Consells referents a les estufes de gas butà i llars de foc

36

Piscines i altres llocs de bany

38-39

PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT

Indicacions i aspectes que cal tenir en compte per organitzar activitats en el medi ambient natural i rural

Espais naturals
Aigua

40

Eliminació de deixalles
Piles elèctriques
Prevenció d'incendis forestals
Eliminació d'excrements en el medi natural
Prevenció contra les plagues de mosquits

42-43

TELÈFONS I ADRECES D'INTERÈS

Telèfons i adreces de la Generalitat de Catalunya, i de la xarxa d'hospitals d'utilització pública
Telèfons i adreces de la Generalitat

45

Adreça i telèfon d'hospitals comarcals i generals d'utilització pública a Catalunya

46

AGENDA PARTICULAR DE L'ACTIVITAT



NORMATIVA

Normativa de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de divuit anys

El seu text sencer el trobareu dins el nostre web 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 Direcció General 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 portal de la Direcció General de Joventut, més concretament des de www.gencat.cat/joventut. També podeu notificar-ho per mitjà de l'imprès que hi trobareu.
- **La constitució mínima de l'equip de dirigents** de l'activitat –que va en proporció al nombre de participants menors de 18 anys–, els requisits per a la persona responsable de l'activitat i els diplomes d'educador/a en el lleure infantil i juvenil que aquest equip ha de posseir durant la realització de l'activitat. A l'apartat “Comprovants dels diplomes o titulació dels membres de l'equip dirigent” de la pàgina 12, trobareu el detall de quins diplomes o titulacions s'accepten.

A continuació us facilitem un quadre resum que recull, segons el nombre de me-

Participants	Membres de l'equip dirigent	Dirigents diplomats	Distribució dels diplomes
7 - 10	1	1	Responsable: diploma M Rest a equip: -
11 - 20	2	1	Responsable: diploma M Rest a equip: -
21 - 24	3	2	Responsable: diploma M Rest a equip: 1 diploma
25 - 30	3	2	Responsable: diploma D Rest a equip: 1 diploma
31 - 40	4	2	Responsable: diploma D Rest a equip: 1 diploma
41 - 50	5	2	Responsable: diploma D Rest a equip: 1 diplomes
51 - 60	6	3	Responsable: diploma D Rest a equip: 2 diplomes
61 - 70	7	3	Responsable: diploma D Rest a equip: 2 diplomes
71 - 80	8	4	Responsable: diploma D Rest a equip: 3 diplomes
81 - 90	9	4	Responsable: diploma D Rest a equip: 3 diplomes
91 - 100	10	4	Responsable: diploma D Rest a equip: 3 diplomes

Per a activitats superiors a 100 participants heu de sumar, a les quantitats indicades a les columnes "Membres de l'equip dirigent" i "Dirigents diplomats" corresponents a 91-100, les quantitats indicades en aquestes mateixes columnes que corresponen al nombre de participants que resulta de restar 100 al total de participants. En aquests casos amb un nombre de participants superior a 100, tingueu en compte que sols ha d'haver-hi una persona responsable de l'activitat amb títol de director i que aquest compta dins del 40% de diplomats necessaris.

- **La contractació de les assegurances d'accidents**, amb uns capitals mínims de 3.005,06 euros en cas de mort i de 6.010,12 euros en cas d'invalidesa, i de **responsabilitat civil**, amb uns límits mínims de 150.253,03 euros per víctima i 601.012,10 euros per sinistre.
- **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 22, "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.
- **Les obligacions de la persona responsable de l'activitat.**
- **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 substituïbles 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:

- Intervenir quirúrgicament o prendre qualsevol altra decisió mèdica per part del corresponent equip mèdic, en cas d'urgència.
- 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.
- Usar un vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat, en el cas de necessitar atenció mèdica.
- Rebre petites cures i medicaments com ara antihistamínics, antitèrmics antiinflamatoris i analgèsics, que normalment es lliuren sense recepta i que contenen àcid acetilsalicílic, ibuprofèn o paracetamol, per part dels dirigents.

En el cas d'activitats que es realitzin fora d'Espanya, cal disposar d'una **autorització oficial emesa pels mossos d'esquadra**. Per



fer-la, cal que els pares o tutors **es presentin a una comissaria de l'esmentat cos** de seguretat aportant el llibre de família i els DNI del pare, mare o persona tutora i del menor, si en té. Consulteu les adreces de les comissaries a www.gen.cat.cat/mossos.

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 còmodament 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 cadascuna 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.

Malgrat que la normativa d'activitats amb menors de 18 anys permet que, durant l'activitat, es posseïxi enlloc de la TSI un altre document acreditatiu del dret a la prestació de la sanitat pública o de l'assegurança mèdi-

ca privada, us recomanem disposar de la targeta sanitària per a qualsevol **desplaçament amb pernoctació** –colònies i acampades– i, per extensió, per a qualsevol altra activitat.

En el cas de voler fer una activitat en un país de la Unió Europea, és aconsellable que totes les persones assistents disposin de la corresponent targeta sanitària europea.

f) Comprovants de la contractació de les 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 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'imprès 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, heu de tenir el comprovant de la notificació de l'activitat.

b) Comprovants dels diplomes o 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/a superior en animació sociocultural amb crèdits cursats relacionats amb el lleure infantil i/o juvenil, el qual és assimilable al diploma de monitor/a. S'accepten també com a comprovants, únicament a l'efecte del compliment d'aquest decret:

- Les certificacions emeses durant l'any en curs per les escoles d'educadors en el lleure de Catalunya conforme una persona ha estat aprovada i té el **diploma pendent d'expedició per la Generalitat** de Catalunya, o bé està **pendent de constar en la proposta de titulació** que es presenti en la propera convocatòria.
- Els originals o les fotocòpies dels **diplomes ja expedits** per les escoles d'educació en el lleure reconegudes o homologades per la resta de comunitats autònomes, atenent a la similitud de contingut i a les hores lectives dels seus cursos d'educador en el lleure.
- Els originals o les fotocòpies de titulacions en l'educació en el lleure infantil i/o juvenil de països de la UE, **sempre que es pugui contrastar suficientment la seva equivalència** amb les expedides a Catalunya.

Tots aquests comprovants compten per al compliment de la proporció que determina l'article 4.4 d'aquest decret.

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 Consell General 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 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 22, "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 a les persones 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 de les persones usuàries 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:

- **Fer les reclamacions** que es considerin oportunes a la persona titular o al personal de la instal·lació durant el transcurs de l'activitat.



- Usar les instal·lacions **d'acord amb el Reglament de règim interior.**

- **Observar les normes** lògiques de bona convivència.

- **Comunicar a les persones 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 èmfasi en els aspectes de seguretat de les persones usuàries.

Ordenació de la pràctica de l'acampada lliure

Amb la publicació del Decret 183/2010, de 23 de novembre, d'establiments d'allotjaments turístics, s'ha derogat el Decret 55/1982 en establir una nova regulació dels establiments de càmping i no determinar cap supòsit de regulació de l'acampada lliure per part de la Direcció General de Turisme del Departament d'Empresa i Ocupació.

A partir d'ara, l'acampada lliure queda sotmesa totalment a l'àmbit de competències dels ajuntaments, cosa que amb el decret derogat ja es feia en compliment del seu article quart, que reconeixia la facultat d'aquests ens per fixar normes per a l'acampada lliure.

Tabac i begudes alcohòliques

El consum de tabac ha estat regulat darrerament per les lleis 42/2010, de 30 de desembre, i la 28/2005, de 26 de desembre, de mesures sanitàries enfront del tabaquisme i reguladora de la venda, el subministrament,

el consum i la publicitat dels productes de tabac. A Catalunya, a més, tenim 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, mitjançant les quals **queda prohibida la venda i el consum de substàncies com el tabac i l'alcohol en els centres d'ensenyament i, específicament, en els casals i els esports.**

Per tot això, i per extensió **les activitats en general, i en concret totes les regulades en el Decret 137/2003, de 10 de juny, els destinataris de les quals siguin menors de 18 anys**, és prohibit el consum d'aquestes substàncies durant la realització de les activitats i la venda en els espais públics on aquestes es puguin realitzar.

Les persones majors d'edat que siguin dirigents de les activitats han d'**evitar-ne el consum davant dels menors.**

Manipulació d'aliments

Actualment diverses normatives europees, estatals i autonòmiques regulen els aspectes de la higiene alimentària relacionats amb el consum final dels aliments i la seva elaboració. Atenent a la seva relativa complexitat, us aconsellem que us dirigiu al Departament de Salut per tal de rebre informació fefaent sobre la manipulació dels aliments i l'obtenció dels coneixements necessaris i la seva corresponent acreditació. Prèviament, us oferim l'adreça www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/diezpreg.pdf, on trobareu resposta als diversos dubtes que pugueu tenir.

Mesures de prevenció d'incendis forestals

Amb la publicació del Decret 64/1995, de 7 de març, pel qual s'estableixen mesures de

prevenció d'incendis forestals, des **del 15 de març fins al 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.

Tot i la prohibició i l'excepció anteriors, es permet l'ús de fogons de butà per a l'elaboració dels menjars, **només en el cas de les acampades juvenils i les rutes** regulades pel Decret 137/2003, de 10 de juny. Per fer-ho, cal que demaneu una autorització expressa emplenant la corresponent "Sol·licitud per activitats amb risc d'incendi forestal" (activitat d'encendre fogó de gas) a les oficines comarcals de la Direcció General del Medi Natural i Biodiversitat o a l'Ajuntament corresponent al lloc on fareu l'acampada. Aquesta autorització només és vàlida quan es compleixin les condicions per a l'ús dels fogons de butà que estableixi l'esmentada Direcció General en funció de les característiques del lloc de realització i el tipus d'activitat, la qual us n'informarà en el moment de lliurar-vos l'autorització.

El Decret 64/1995 determina també els termes municipals de Catalunya qualificats com a zones d'alt risc d'incendi. És necessari que sapigueu quina classificació té el municipi on fareu l'activitat.

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 períodes i en les zones que estableixi el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural. D'acord amb l'article 18.3 de l'esmentat decret, **en aquests dies i zones estarà prohibit**, entre d'altres:

- Fer qualsevol tipus d'activitat relacionada amb foc, com pot ser l'ús de fogons de gas o similars i fumar.
- **L'acampada lliure.**
- **La circulació de persones i vehicles** no vinculats a la zona.
- La suspensió de totes les autoritzacions prèviament atorgades.

Cada dia heu de consultar el nivell de Pla Alfa existent a la zona on esteu, el qual s'actualitza diàriament a les 9.30 h, hora oficial, mitjançant el web www6.gencat.net/mediamb/incendis/mapa_pla_alfa.html, o puntualment, si s'escau, a través del telèfon de l'Ajuntament on us trobeu o el telèfon d'atenció ciutadana (012). També podeu enllaçar amb www.gencat.cat/joventut/riscos on, a més, podreu consultar el mapa de risc d'incendi forestal.

Conveni col·lectiu de treball per al sector del lleure educatiu i sociocultural de Catalunya

El conveni regula les relacions laborals en les empreses i/o entitats privades que tenen com a activitat principal la prestació de serveis de lleure educatiu i sociocultural consistents en activitats complementàries a l'educació formal, els quals, amb l'objectiu de desenvolupar hàbits i habilitats socials com a forma d'educar integralment la persona, comprenen les accions següents:

- a) **Activitat d'educació en el lleure** dins o fora del marc escolar.
- b) **Organització i gestió de serveis socioculturals**, tant d'equipaments com de programes socials i culturals, com ara els adreçats a centres cívics i culturals, casals infantils, cases de colònies i albergs infantils i juvenils, activitats i programes d'educació mediambiental, tallers socioculturals i casals de vacances, entre d'altres, i, en general, qualsevol tipus de gestió d'equipaments, programes i

esdeveniments d'acció sociocultural i d'educació en el lleure i per a totes les edats.

D'acord amb les especials característiques d'aquest sector, destaquem la regulació que el conveni fa dels aspectes següents:

- Mobilitat funcional.
- Classificació del personal, llevat l'alta direcció: gestió, atenció educativa i de lleure, administració i serveis generals.
- Tipus de contractes.
- Estructura salarial i retribucions.
- Jornada laboral setmanal de 37,5 hores.
- Hores de treball directes i indirectes.
- Jornada irregular i hores extraordinàries.
- Descans setmanal i vacances.
- Jornada especial per a cases de colònies.
- Dietes i desplaçaments.

Podeu consultar el text del conveni i les taules salarials corresponents a www20.gencat.cat/docs/Joventut/Documents/Arxiu/Lleure/conveni_lleure_2008_2010.pdf.

Els drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència

Les activitats d'educació en el lleure són **moments d'extraordinària intensitat educativa**, en les quals cal garantir el desenvolupament físic, mental, espiritual, moral i social dels infants i dels adolescents d'una manera lliure, integral i harmònica, potenciant en tot moment les seves capacitats educatives i d'aprenentatge i procurant-los el benestar físic, psicològic i social. Per tot això **calen actuacions formatives** per prevenir-los de les situacions que els són perjudicials per al seu desenvolupament integral i en les quals **els nois i les noies es relacionin i expressin els seus sentiments a partir del respecte mutu, l'autonomia i la llibertat**. D'acord amb la Llei 14/2010, de 27 de maig, durant la preparació i la realització de les activitats de lleure és molt important vetllar pel respecte



- dels drets dels menors participants, evitant-los especialment:
- Qualsevol forma d'**exclusió o discriminació** per raó de raça, sexe, idioma, religió, opinió, origen, posició econòmica, estat de salut...
 - Qualsevol forma de **maltractament o càstig físic**.
 - Qualsevol forma de **maltractament psicològic**, tracte indigno o càstig denigrant.
 - La **inducció o la coacció** a participar en qualsevol activitat sexual il·legal.
 - La **participació en qualsevol tasca que pugui ésser perillosa**, perjudicar-ne la salut o entorpir-ne l'educació, la formació o el desenvolupament integral.
 - Qualsevol forma de **negligència** en l'atenció física, sanitària o educativa.
 - El **consum de drogues**.
 - Les **condicions de treball perilloses** i en especial les recollides en la normativa específica de prevenció de riscos laborals i de protecció del treball dels infants i els adolescents.



PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Recull de normes i consells per al desenvolupament de les activitats amb les necessàries condicions de seguretat, sanitàries i d'higiene

Pla d'emergència de les instal·lacions juvenils

Totes les instal·lacions juvenils autoritzades d'acord amb la Llei 38/1991, de 30 de desembre, i qualsevol altra instal·lació autoritzada per un 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, el qual l'ha de complementar amb les actuacions que cregui oportunes dirigides **a l'avis i a la localització de les persones participants, a l'organització de la seva evacuació i al seu control posterior**. Les acampades juvenils realitzades fora d'instal·lacions autoritzades per organisme competent, d'acord amb el Decret 137/2003, també han de disposar-ne. En qualsevol cas 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 a la pàgina següent.

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 l'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 els 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.
- Heu de conèixer 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 acampeu, 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 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 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 un 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 del 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 emprareu.

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 qual-sevol situació de risc que us pugui afectar (consulteu l'apartat de telèfons i adreces d'interès a la pàgina 43).
- 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 o de la monitora que tindrà cura de cada grup.
- Estris mínims que caldrà recollir.
- Mitjà de transport que emprareu per a l'evacuació del grup.
- Persones responsables de mantenir informats els familiars durant l'evacuació.

Finalització de l'emergència:

- Retorn al lloc on es feia l'activitat. Com assegurar el retorn. Agents de l'autoritat 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 i tapeu-vos la cara i les orelles amb un mocador.
- **Protegiu-vos de la radiació** del foc barre d'una roca, dins d'una rasa o cobriu-vos amb terra.
- Procureu beure líquids sovint per evitar deshidratacions i espereu que passi el foc per fugir.
- Si us trobeu envoltats pel foc o 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.

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 que està 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** a les persones 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 dels horaris previstos.

Aneu sempre en grup, amb un mínim de dos membres de l'equip dirigent que obrin i tanquin la marxa, **estiguen ben assabentats de les condicions del lloc i de les previsions meteorològiques** i eviteu perdre el contacte visual entre la primera persona i l'última.

Cal no deixar mai els camins excepte que sigui necessari i n'estiguen segurs; acostumeu-vos a girar de tant en tant per tal de veure i memoritzar l'aspecte del camí i l'entorn, sobretot en els creuaments de camins, per



si heu de tornar endarrere; empreu els mapes per saber en tot moment on sou, d'acord amb l'itinerari previst. A més, respecteu les propietats privades i torneu a lloc totes les portes o tanques que trobeu.

Utilitzeu un equip adequat, sobretot pel que fa al calçat i a la roba per a la pluja, i assegureu-vos que cada participant porti la cantimplora plena i totes les coses necessàries 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 i/o monitores. 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 les 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 de persones adultes, llevat d'activitats específiques que tinguin l'oportuna autorització paterna.

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

En general, està prohibit l'ús de fogons mòbils de butà durant les rutes, excursions o sortides, fora de les àrees recreatives i d'acampada previstes específicament, per la qual cosa cal portar aliments que es puguin menjar sense haver-los d'escalfar, en carmanyola o entrepà. No obstant això, només en el cas de les rutes acollides al compliment del Decret 137/2003, es podrà permetre el seu ús si es disposa de l'oportuna autorització emesa per la Direcció General de Medi Natural i Biodiversitat.

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

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

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 de 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

Activitats puntuals de caràcter extraordinari dins l'entorn natural o rural

Quan el programa d'una activitat regulada en el Decret 137 inclou la realització d'accions, actuacions o activitats puntuals dins l'entorn natural o rural que per les seves característiques ultrapassen les condicions de risc normals i requereixen més preparació, atenció i seguretat, com ara **activitats físicoesportives**, jocs d'orientació, de pistes i de nit, **raids**, descobertes del medi..., heu de complir allò que el decret estableix genèricament en els seus articles 6, 7.2 c), 11.1.5, 11.1.6 i 11.1.9. A aquesta finalitat, **us aconsellem**, a més:

- Tenir en compte l'**edat dels participants** en el moment de plantejar l'activitat.
- No fer les activitats sense l'**autorització expressa** dels pares o tutors.
- Tenir en compte la **climatologia**, l'orografia i la hidrografia del lloc on esteu.
- Emprar **material adequat**, tant personal com comunitari.
- Respectar el dia a dia i els **horaris dels habitants i dels serveis** de la zona.
- **Pactar amb les persones potencialment afectades** la realització de l'activitat.
- Fer cas dels coneixements dels **habitants de la zona** i de les autoritats locals.

A més a més, **cal que eviteu**:

- Fer l'activitat **si les condicions de l'entorn no són favorables**.
- Les sortides dels participants, sols o en grup, sense la presència d'algun dirigent o la **constant vigilància i control de**

L'**activitat** que permeti conèixer en tot moment la situació geogràfica dels participants i el desenvolupament d'aquesta.

- La realització d'activitats físicoesportives sense la **preparació i formació tècnica adequada** dels adults responsables.
- Fer activitats que en circumstàncies normals i davant de qualsevol incidència l'equip de dirigents de l'activitat **no pugui resoldre per ell mateix**.
- Fer sortides, excursions o raids de "supervivència" on els participants no tenen coses a fer ni a oferir i/o **no porten el seu menjar corresponent**.
- Els **actes o accions vandàliques** contra les propietats, els animals i les plantes que existeixen en el medi natural i rural.
- Les **molèsties a les persones** que viuen i en viuen del medi natural.
- Qualsevol activitat amb foc.

Actuació en cas de tempesta

Estigueu atents als símptomes que anuncien o precedeixen una tempesta:*

- Aparició i creixement de **núvols** del tipus cumulonimbus.
- Sentir un so ambiental semblant al brunzit d'abelles.
- Tenir els **cabells eriçats**.
- Percebre sensació d'inquietud.
- **Vent fort i a rauxes**.
- Baixada **ràpida i sobtada del baròmetre** o l'altímetre.

* Podeu calcular la distància en metres que us separa de la tempesta multiplicant 330 (velocitat del so en m/s) pel temps (en segons) transcorregut entre que veieu el llamp i sentiu el tro.



Si la tempesta **us agafa en el lloc on realitzeu l'activitat**, instal·lació fixa o campament:
— **No sortiu a l'exterior.**

- **Tanqueu portes i finestres** per evitar corrents d'aire.
- No us fiqueu prop de les llars de foc.
- No us acosteu a objectes o elements metàl·lics que puguin atraure llamps.
- **Protegiu els pals metàl·lics** de les tendes, amb elements rodons o específics.
- Eviteu els terres mullats.

Si **us agafa fent una excursió**:

- **Poseu-vos les capelines** immediatament i busqueu un refugi segur. Si és al principi **valoreu la conveniència de tornar al lloc de partença** o si és al final aneu a l'acabament sense dilacions.
- No us poseu **mai sota un arbre**.
- **Eviteu córrer**, ja que el buit que es deixa darrere nostre pot atraure els llamps.
- No us fiqueu prop d'un ramat.
- **Traieu-vos els objectes metàl·lics** que porteu damunt.
- No us quedeu a la boca d'una cova o balma ni toqueu les parets humides.
- **Allunyeu-vos de carenes**, crestes i llocs aeris i/o molt oberts.
- Marxeu dels llocs on el terra estigui moll.
- **Allunyeu-vos de les torres de conducció elèctrica.**

Consum d'aigua superficial i de font natural

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. Lajuntament 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 DESINFECTIÓ 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 considerar 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 una persona darrere l'altra**. Com a mínim, una persona dirigent anirà al davant i un altre dirigent al darrere.
- Si a més camineu de nit, **utilitzeu armilles 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, feu-li aire 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 ombrívols, 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 en 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 sense 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, mentrestant, 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 d'insectes

- Si ha picat un insecte verinós, a més del dolor, la zona estarà inflamada i envermellida; **apliqueu-hi al damunt** un drap amb un xic de gel embolicat o mullat amb aigua freda. **No hi poseu** alcohol o amoníac ni empreu remeis casolans.

— Si hi ha vàries picades per tot el cos i hi apareixen vesícules vermelles, fa molta picor, malestar general i/o provoca vòmits, **porteu la persona afectada a urgències.**

— Si era una abella, haurà deixat clavats a la pell l'agulló amb una petita bossa de verí; **traieu-lo amb l'ajuda d'una agulla o pinces.** Si la picada és a la boca, va bé que la persona afectada llepi un gelat o un glaçó mentre **aneu a urgències.**

— **Les picades d'escorpi i d'escolopendra** han de ser vistes per personal mèdic.

Picades de mosques i mosquits

— **Eviteu** els llocs humits, calorosos i amb aigües estancades i procureu que a les obertures hi hagin cortines o reixes de tela mosquitera.

— **Protegiu-vos** amb roba de màniga llarga, pantalons llargs i mitjons i/o amb repel·lents adequats.

— Si us piquen, **renteu** la zona afectada amb aigua i sabó i **desinfecteu-la.**

— Si continuen les molèsties, **consulteu** el més aviat possible el/la metge/ssa.

Picades de medusa

Procureu no contactar amb les meduses i els seus tentacles, evitant els bancs i les zones on trenquen les onades. Per impedir el contacte amb la pell, cal posar-hi barres: cremes solars amb efecte repel·lent de meduses, 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** que estiguin enganxades, 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 cardíques.

Indisposició o malaltia

Davant de símptomes com tos persistent, esternuts, febre alta, tremolors i/o malestar general, aviseu el/la metge/ssa o porteu la persona afectada al centre sanitari més proper, tan aviat com sigui possible. Mentrestant:

- Ailleu-la de la resta del grup, en un lloc tranquil i ventilat.
- Feu-li beure líquids en abundància (aigua, suc, infusions...).
- Doneu-li analgèsics típics paracetamol. Eviteu d'emprar aspirina.

Comportament general en el cas de primers auxilis per accident o traumatisme

En aquests casos, entre altres símptomes externs i evidents, poden haver-hi fractures d'os internes o obertes amb arestes afilades, hemorràgies internes i/o traumatismes en els òrgans, acompanyats, generalment, d'un estat de xoc. Per tot això:

- **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 a l'hospital, llevat que sigui totalment imprescindible.
- **Si el trasllat l'heu de fer vosaltres i existeix una fractura en alguna extremitat**, abans de moure-la, haureu de posar-li una fèrula al voltant de la part trencada, la qual consistirà a lligar-hi un element rígid convenientment protegit amb materials tous, de manera que les articulacions situades per sobre i per sota de la fractura quedin immobilitzades.

- **Ailleu-la**, procurant que no hi hagi gent al voltant, i situeu-la de manera que estigui còmoda.
- **No toqueu** les ferides innecessàriament ni estreneu gaire els embenatges.
- **Faciliteu-li** la respiració al màxim, afllixant-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 s'ha de traslladar** una persona menor d'edat a un hospital o centre sanitari, cal que l'acompanyi sempre un/a dirigent, que ha de tenir la documentació sanitària del/de la 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 utilitzeu.

- **Tingueu cura de rentar-vos les mans** amb aigua i sabó o detergent tantes vegades com calgui, sobretot després d'anar al vàter 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.
- **Abstenu-vos d'utilitzar maionesa** d'elaboració pròpia.
- **El menjar que sobri** confectionat 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 4º C; si això no fos possible, cal, com a mínim, fer-ho en un lloc fresc, ombrejat i protegit.
- **Les verdures congelades** s'han de coure 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 desprenguin 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.
- Les truites d'ou sempre **han d'estar ben cuites** per tal d'evitar salmonel·losi. **A l'estiu no en feu** si aquestes no han de ser consumides immediatament.

Amplieu aquesta informació a: www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/csam_2.htm.

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 com a mínim 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 de qualsevol altre tipus, **apagades o bé fora de les habitacions**, garantint la renovació de l'aire.

Piscines i altres llocs de bany

Una piscina pública o privada amb més de 200 m² de làmina d'aigua **ha de tenir un servei de salvament i socorrisme**. Si la piscina té menys de 200 m², únicament **és obligatòria la presència d'una persona encarregada de la vigilància dels/de les 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/de les banyistes i del compliment de les normes de règim intern no cal que estigui en possessió de les competències que determina el Decret 165/2001, llevat que s'hi organitzin activitats de natació o jocs aquàtics. Si 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 sigui una persona diplomada 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, que incrementeu la vigilància** i que delimitau, previ reconeixement del lloc, la zona de bany.

La natació i el bany són activitats saludables i divertides, però cal prevenir les lesions per caigudes o relliscades i els ofegaments per submersió, per la qual cosa cal, per part dels adults responsables, la supervisió i **la vigilància contínua durant la seva realització** sense fer cap altra activitat que els distregui d'aquesta tasca com ara llegir, parlar per telèfon, jugar a cartes... o consumir begudes alcohòliques. També, a vegades, una malaltia prèvia, la calor o altres circumstàncies fan que el contacte brusc amb l'aigua desencadeni una indisposició que fa difícil mantenir-s'hi flotant. A més, assegu-reu-vos que:

- Els infants que no saben nedar **duguin posat un dispositiu** (armilla, bombolleta, etcètera) adaptat a cada edat, que afavoreixi la flotabilitat i ajudi a mantenir el cap fora de l'aigua. No confieu la seguretat dels infants a la flotabilitat de les joguines inflables.

- Els infants i els adolescents **respectin les normes de seguretat** de les instal·lacions i no juguin a donar-se empentes a la vora de l'aigua, a saltar l'un per sobre de l'altre, a enfonsar-se, a tirar-se en cadena pels tobogans, etcètera.

- **Ningú no es banyi si hi ha bandera vermella** i es faci cas dels socorristes.

- No s'entri de cop a l'aigua la primera vegada que es banyin, després de menjar, d'haver pres molt el sol o d'haver fet un exercici físic intens.

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

L'ús de les piscines mòbils o desmuntables, inflables o no, no està regulat de manera genèrica, però **es desaconsella totalment el seu ús per a les edats de 0 a 6 anys** dins dels espais on es fa l'activitat, atenent el que estableix l'article 7.4 de l'Ordre d'11 de maig de 1983, de regulació de les condicions higiènicosanitàries i de seguretat de compliment obligat pels centres d'atenció assistencial per a infants de menys de sis anys, ja que el col·lectiu destinatari de l'ús és, bàsicament, el mateix i no es poden garantir les òptimes condicions higièniques i de seguretat. **Tampoc no és recomanable emprar-les per a edats superiors a 6 anys**.



PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT

Indicacions i aspectes que cal tenir en compte per organitzar activitats en el medi ambient natural i rural

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** de tot tipus 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, llenceu 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 de qualsevol indici d'incendi forestal.
- La millor prevenció és complir les normes vigents i **no fer cap mena d'activitat amb 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 lluny de la massa forestal i al centre**

d'un cercle de 3,5 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 tornar-se o caure quan els utilitzeu. Quan els utilitzeu, no deixeu de vigilar-los.

- 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 mosquits

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.





TELÈFONS I ADRECES D'INTERÈS

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

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**
- **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

Podeu sol·licitar informació, entre altres, referent a l'estat de les carreteres, previsió meteorològica, xarxa d'albergs juvenils, transports públics, defensa del consumidor...

Adreces de la Direcció General de Joventut

Serveis centrals

Calàbria, 147. 08015 BARCELONA
Tel. 93 483 83 83
Fax 93 483 83 00
joventut.bsf@gencat.cat

COORDINACIONS TERRITORIALS

Coordinació Territorial a Barcelona

Calàbria, 147. 08015 BARCELONA
Tel. 93 483 84 44
Fax 93 483 83 00
joventut.barcelona.bsf@gencat.cat

Coordinació Territorial a Girona

Plaça de Pompeu Fabra, 1. 17002 GIRONA
Tel. 872 975 000
Fax 872 975 009
joventut.girona.bsf@gencat.cat

Coordinació Territorial a Lleida

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

Coordinació Territorial a Tarragona

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

Coordinació Territorial a les Terres de l'Ebre

Montcada, 23 (Palau Abària). 43500 TORTOSA
Tel. 977 44 12 34
Fax 977 51 05 30
joventut.ebre.bsf@gencat.cat

Adreces d'Internet sobre educació en el lleure

www.gencat.cat/joventut/educaciolleure
www.gencat.cat/joventut/notificacions
www.gencat.cat/joventut/formacio
www.gencat.cat/joventut/instal
www.gencat.cat/joventut/guia

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

www.gencat.cat/interior/emergencies/plans
www.gencat.cat/mediamb
www.gencat.cat/salut
www.meteocat.com
www.gencat.cat/joventut/riscos

Altres recursos educatius en el web

www.tolerance-spinning.org

Adreça i telèfon d'hospitals comarcals i generals d'utilització pública de Catalunya

<u>Nom</u>	<u>Adreça</u>	<u>Telèfon</u>
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	93 260 76 00
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 Sant Joan de Déu de Manresa	Joan Soler, s/n	93 874 21 12
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, 21-23	93 893 16 16
GIRONA		
Comarcal de la Selva, de Blanes	Ctra. Cala St. Francesc, 5	972 35 32 64
Hospital de Campdevànol	Ctra. de Gombrèn, 20	972 73 00 13
Hospital de Figueres	Ronda 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	Mulleras, 15	972 26 18 00
Hospital de Palamós	Hospital, 17-19	972 60 01 60
Hospital de Puigcerdà	Pl. de Santa Maria, 1-2	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 Rovira 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, 5	973 64 00 04
Comarcal del Solsonès, Solsona	Pl. Guitart, 1	973 48 11 72
Jaume d'Urgell, Balaguer	Av. 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 79 00
TERRES DE L'EBRE		
Comarcal de Ribera d'Ebre, Móra d'Ebre	Benet i Messeguer, s/n	977 40 16 74
Mare de Déu de la Cinta, de Tortosa	Esplanetes, 44 - 58	977 51 91 00
Comarcal del Montsià, Amposta	Jacint Verdaguer, 11 - 13	977 70 00 50



EN CAS D'ACCIDENT DE MUNTANYA...

112



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 de Benestar Social i Família
Direcció General de Joventut