

ANNEX1. Acollida a Nous Excursionistes

ACOLLIDA A NOUS EXCURSIONISTES

Associació La Massa Centre de Cultura Vilassarenc
SECCIÓ DE MUNTANYA

PREÀMBULI A COLLIDA

La Secció Esportiva de Muntanya de LA MASSA Centre de Cultura Vilassarenc us dona la benvinguda. Desitgem que gaudiu tant com nosaltres de la propera excursió, caminada, travessa, conferència, curset, passi de pel·lícula o activitat que organitzem.

Actualitzem la pàgina de la Secció de Muntanya del nostre lloc web www.lamassaccv.org mensualment amb les fitxes de les excursions i les activitats que fem. Si voleu contactar amb nosaltres, la nostra adreça d'e-mail és: muntanya@lamassaccv.org

Ens acostem a la muntanya amb estima i respecte. Cal deixar doncs els paratges visitats més nets que abans de la nostra arribada, sense malmetre la fauna, la flora i el patrimoni i mirant de respectar els indrets per on transitem.

A les activitats a la muntanya, fins i tot en les excursions curtes, no es pot garantir el risc zero. És per això que en aquest tríptic trobareu consells i normes d'obligat compliment, que tenen com objectiu minimitzar els riscos propis de l'activitat. A més, hi ha activitats (vies ferrades, excursions d'alta muntanya hivernals, escalada, etc.) on a més de portar el material indicat a la fitxa de l'excursió, cal tenir la formació adient. Si teniu previst fer alguna d'aquestes activitats i no teniu aquesta formació, comenteu-ho amb el coordinador de la Secció o el vocal responsable que organitza l'activitat. No oblideu a casa el sentit comú, la prudència i el respecte per la muntanya. Recordeu que qualsevol error pot posar en perill no solament al causant, sinó també a la resta de persones que formen el grup.

ABANS DE L'EXCURSIÓ

Es demana al les persones inscrites a l'excursió l'assistència a la reunió informativa que es fa el dimecres de la mateixa setmana a la sala d'exposicions de La Massa, on s'informa dels horaris, itinerari, desnivell, menjar, material, grau de dificultat, desplaçament fins al lloc de l'excursió, etc.

És molt important avaluar bé la pròpia capacitat física i us aconsellem parar atenció a les dades tècniques de la ressenya –desnivell i durada– a fi de tenir una valoració objectiva de l'excursió. Demaneu el parer dels responsables que han preparat l'excursió, però el millor és prendre consciència autònomament. En cas de dubte feu l'excursió curta (si hi ha aquesta possibilitat). Per no entorpir el ritme del grup, no us aventureu a fer una excursió de la que no n'esteu segurs de poder dur a terme perquè

no heu fet abans una activitat amb la llargada i el desnivell similars.

No està permès dur gossos a les excursions encara que els porteu lligats.

DURANT L'EXCURSIÓ

Els menors hauran d'estar acompanyats per un adult, que se'n farà responsable. Els responsables de l'excursió poden advertir de la manca de calçat i equipament adients a qualsevol participant a l'excursió/ruta i refusar la participació per motius de seguretat.

L'excursió l'obren i la tanquen dos responsables, que en el cas de grups grans poden anar acompanyats d'altres col·laboradors que tindran la funció de fer d'enllaç entremig. Sempre portaran una farmaciola i si el grup és nombrós portaran "walkie-talkies" per estar constantment en contacte. És molt important no perdre el contacte visual amb els companys del davant i del darrere, o els que facin d'enllaç entremig. No us avanceu per davant del responsable que obre l'excursió ni us endarrereu respecte del responsable que tanca l'excursió. Si perdeu contacte visual amb els companys del davant a causa de la boira (que pot aparèixer molt ràpidament), un xàfec o una distracció, no improviseu, ja que tot els companys per darrere vostre us seguirien. Atureu-vos, passeu la veu fins al responsable que tanca l'excursió perquè us doni instruccions. Si us heu d'aturar per algun motiu assegureu-vos que el responsable que us segueix o que tanca la marxa ho sap i us espera per reiniciar-la. En definitiva, cal mantenir informats els responsables de les incidències o canvis que hi sorgeixin, sobretot si som molts: la informació pot ser decisiva per a garantir una excursió reeixida.

Els organitzadors es reserven el dret a modificar els plans de l'excursió i l'indret avisant abans de vint i quatre hores als participants inscrits per raons meteorològiques o de manca d'assistència prevista.

Us donem la benvinguda i esperem de bon grat les vostres aportacions i suggeriments.

CARNET FEDERATIU

Cal tenir i dur el carnet federatiu: si l'excursió requereix material per progressar (corda, arnés, grampons, etc.) es demana la modalitat C. En cas de disposar de llicència modalitat A o B, s'haurà de comunicar als organitzadors tres dies abans de l'excursió a fi de tramitar la corresponent ampliació de la llicència requerida. Per les excursions de senderisme amb la A n'hi ha prou.

Les persones no federades han de comunicar-ho al coordinador tres dies abans de l'excursió a fi de tramitar la corresponent llicència temporal.

CALÇAT I EQUIPAMENT

És necessari dur un calçat específic de muntanya: aconsellem botes que cobreixin el

turmell sencer i amb la sola ben marcada. Recomanem provar abans el calçat a fi d'evitar la formació de ferides i butllofes.

És necessari portar prou aigua i menjar.

Una motxilla amb la capacitat adient per a l'activitat. No dur bosses de nanses o similars, ni sacs de dormir o altres estris penjant fora de la motxilla.

Roba d'abric i impermeable: és recomanable abrigar-se per capes a fi de regular amb facilitat la nostra temperatura corporal, ja que les condicions climàtiques a la muntanya poden canviar molt ràpidament. En cas de previsió de temps inestable cal dur capelina.

Cal portar sempre jaqueta o paravent i en cas de previsió de pluja, pantalons impermeables.

Calçat i roba de recanvi que podeu deixar al cotxe per canviar-vos després de l'excursió.

Protecció pel cap: buf, cinta per tapar les orelles, barret o similar.

Ulleres de sol, amb factor de protecció 4 en activitats hivernals.

Frontal, que pel poc que pesa s'ha de portar sempre (sobretot quan el dia és curt).

Guants, fins, gruixuts o ambdós, malles i mitjons de recanvi.

És ACONSELLABLE dur també:

Crema solar per a la pell i protecció per als llavis.

Manta tèrmica

Bastons telescòpics i navalla.

Ressenya de l'excursió, mapa i brúixola: aconsellem familiaritzar-vos prèviament amb les característiques tècniques del recorregut i els noms dels paratges que visitarem.

DNI, carnet federatiu (FEECo FEDME) i targeta sanitària.

Telèfon mòbil amb la bateria carregada al màxim i GPS amb *tracks* (opcional).

Pels menors, el xiulet hauria de ser obligatori.

El material que surt a la fitxa específic per a l'excursió: paraneus, cantimplora extra, cordinos, grampons, piolet, casc, material d'escalada (si és el cas)

Si preveieu que el podeu necessitar, algun medicament (analgèsic –, antiinflamatori, etc., o específic per si seguiu algun tractament.

ALIMENTACIÓ

L'alimentació bàsica ha d'estar composta per:

Aigua (un litre com a mínim) i pastilles potabilitzadores

Menjar energètic i fàcilment assimilable: amanides de pasta o arròs, fruita fresca (preferiblement plàtans –prevenen les rampes– i taronges –aporten líquid–) o deshidratada (panses, dàtils, figues), xocolata, galetes, fruit secs (ametlles, avellanes, nous), barretes energètiques.

No és aconsellable començar l'excursió en dejú.

Normalment, abans de posar-nos a caminar fem un mos. Durant l'excursió es fan dues aturades: esmorzar i dinar, àpats que intentarem fer en grup.

Encara que no tinguem set, durant l'excursió ens aturarem cada 60-90 minuts per beure aigua i hidratar el cos.