

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.

L'excursió l'obren i la tanquen dos responsables.

Sempre porten 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. No us avanceu per davant del responsable que obre l'excursió ni us endarrerieu 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. 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.



LLICÈNCIA FEDERATIVA

- Cal tenir i dur la targeta federativa: si l'excursió és per sobre dels 2.000 metres, modalitat C. En cas de disposar de llicència modalitat A o B, s'haurà de comunicar al coordinador de la Secció de Muntanya tres dies abans de l'excursió a fi de tramitar la corresponent ampliació de llicència.
- Els no federats han de comunicar-ho al coordinador tres dies abans de l'excursió a fi de tramitar la corresponent llicència temporal i fer el pagament dels 5 €.

ABANS DE L'EXCURSIÓ

Es demana als inscrits 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 a lloc de l'excursió etc.

És molt important **avaluar bé la pròpia capacitat física** a fi d'escollir bé entre l'excursió curta o bé la llarga. 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 que no heu fet mai tenint en compte la llargada i el desnivell. No està permès dur gossos a les excursions encara que els porteu lligats.

ACOLLIDA ALS NOUS EXCURSIONISTES



SECCIÓ DE MUNTANYA

- PREÀMBUL I ACOLLIDA
- CALÇAT I EQUIPAMENT
- ALIMENTACIÓ
- DURANT L'EXCURSIÓ
- LLICÈNCIA FEDERATIVA
- ABANS DE L'EXCURSIÓ



PREÀMBUL I ACOLLIDA

La Secció 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 de la nostra “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 no és suficient portar el material indicat a la fitxa de l'excursió, si no que s'ha de tenir la **formació** adient. Si teniu previst fer alguna d'aquestes activitats i no teniu la formació adient, comenteu-ho amb el cap de la Secció o la persona 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, si no a la resta de persones que formen el grup.

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. Portar sempre jaqueta i 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 tancar 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-hi també:

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

- Document d'identitat, **carnet de la FEEC** i targeta sanitària.
- Telèfon mòbil 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, material d'escalada (si és el cas)



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.