

ANEM PREPARATS 2016

Data d'actualització: octubre de 2016

RECOMANACIONS I NORMATIVES PER ORGANITZAR ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EN EL LLEURE AMB MENORS DE 18 ANYS

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.

ÍNDIX

NORMATIVA

Regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys 3

ALTRES NORMATIVES QUE HEU DE CONÈIXER

Instal·lacions juvenils destinades a activitats educatives amb infants i joves 7
Ordenació de la pràctica de l'acampada lliure 8
Tabac i begudes alcohòliques 8
Manipulació d'aliments 8
Mesures de prevenció d'incendis forestals 8
Conveni col·lectiu de treball per al sector del lleure educatiu i sociocultural de Catalunya 9
Professions, oficis i activitats que impliquin contacte habitual amb menors 10
Els drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència 10
Drets d'imatge 11

PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Conceptes i consells previs 11
Pla d'emergència de les instal·lacions juvenils 12
Ubicació dels llocs d'acampada 12
Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades 13
Consells en cas d'incendis forestals 14
Planificació d'excursions i sortides a la muntanya 15
Activitats puntuals de caràcter extraordinari dins l'entorn natural o rural 17
Prevenció i actuació en cas de tempesta 18
Consum d'aigua superficial i de font natural 20
Normes per caminar per carretera 20
Protecció contra el sol 20
Onades i cops de calor 20
Tractament de les mossegades d'escurçó 21
Picades d'insectes 21
Picades de mosques i mosquits 21
Picades de medusa 22
Indisposició o malaltia 22
Comportament general en el cas de primers auxilis per accident o traumatisme 22
Farmaciola i medicació 23
Normes bàsiques per a la manipulació i el consum d'aliments 23
Consells referents a les estufes de gas butà i llars de foc 24
Piscines i altres llocs de bany 25

PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT

Espais naturals 26
Aigua 26
Eliminació de deixalles 26
Piles elèctriques 26
Prevenció d'incendis forestals 26
Eliminació d'excrements en el medi natural 27
Prevenció contra les plagues de mosquits 27

TELÈFONS I ADRECES D'INTERÈS

Telèfon d'emergències de la Generalitat de Catalunya 27
Telèfon de la Generalitat de Catalunya "Sanitat respon" 28
Telèfon de la Generalitat de Catalunya "Emergències mèdiques" 28
Telèfon d'atenció ciutadana de la Generalitat de Catalunya 28
Adreces de la Direcció General de Joventut 28
Adreces d'Internet sobre educació en el lleure 29
Adreces d'Internet sobre consells de prevenció i autoprotecció i de sanitat 29
Adreça i telèfon d'hospitals comarcals i generals d'utilització pública 30

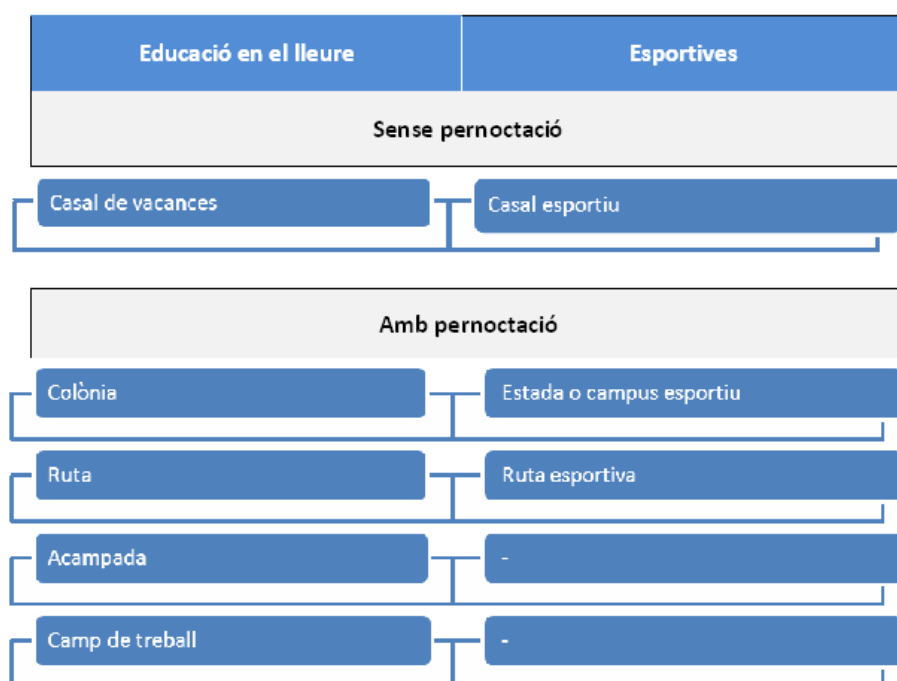
NORMATIVA

Decret 267/2016, de 5 de juliol, de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de divuit anys

El text que ve a continuació és un resum amb els aspectes principals de la normativa sobre activitats d'educació en el lleure. Podeu ampliar-ne la informació en la pàgina [Organitzar i notificar activitats d'educació en el lleure](#) de la Direcció General de Joventut (DGJ).

El [Decret 267/2016, de 5 de juliol](#), regula les activitats tradicionals d'educació en el lleure que es fan a Catalunya en què participin més de quatre menors de 18 anys: les *acampades infantils i juvenils*, els *campes de treball*, els *casals de vacances*, les *colònies* i les *rutes*.

Com a novetat, s'hi inclouen tres nous tipus d'activitats: els *casals esportius*, les *estades o campus esportius* i les *rutes esportives* que es dugin a terme només en èpoques de vacances escolars.



Aspectes que regula el Decret d'activitats

1. La **notificació** de l'activitat a la DGJ. És obligatori notificar les activitats següents:

- **amb pernoctació**, quan durin com a mínim dues nits consecutives.
- **sense pernoctació**, quan durin quatre dies o més consecutius (sense comptar les interrupcions de caps de setmana).

La notificació s'ha de presentar fins a **set dies** abans que s'iniciï l'activitat, si es fa per via electrònica des del portal de la DGJ <http://jove.cat/notificacions>. Si es fa presencialment, el termini per a presentar l'imprès en un registre oficial és de fins a **vint dies** abans d'iniciar l'activitat.

2. 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.

Podeu consultar el nombre de dirigents mínim que estableix el Decret en la [taula detallada amb les ràtios de dirigents](#).

3. La contractació de l'assegurança d'accidents, amb una cobertura mínima de 5.000 euros en cas de mort i de 6.500 euros en cas d'invalidesa, i la de responsabilitat civil, amb una indemnització mínima de 300.000 euros per víctima i 1.200.000 euros per sinistre.
4. Els requisits per a la ubicació d'una acampada juvenil fora de qualsevol instal·lació autoritzada 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").
5. L'allotjament, en el cas de les activitats amb pernoctació, en instal·lacions inscrites al Registre d'instal·lacions destinades a activitats amb infants i joves (a excepció de les rutes i els camps de treball).
6. Les obligacions de la persona responsable de l'activitat.
7. Els documents que cal tenir durant la realització de l'activitat i que acrediten la seva correcta preparació. Aquests són:

7.1 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.

7.2 Autorització de participació a l'activitat de tots els participants menors d'edat, signada per la persona que en tingui la potestat parental.

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.
- Usar un vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat, en el cas de necessitar atenció mèdica.
- Rebre petites cures i medicaments com analgèsics, antipirètics i antiinflamatoris, de formulació infantil i que es lliuren sense recepta, 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.gencat.cat/mossos.

7.3 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.

7.4 Llista alfabètica d'adreces i telèfons de totes les persones assistents a l'activitat.

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 dels infants, joves, membres de l'equip de dirigents i personal de suport que assisteixen a l'activitat.

7.5 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 posseeixi enlloc 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 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.

7.6 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.

Així mateix, és important que hi consti el valor dels capitals contractats, que han de ser els que consten regulats en l'article 5 del Decret d'activitats.

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.

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

1. 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.

2. Comprovants dels diplomes o titulació dels membres de l'equip dirigent. En el cas de les activitats de lleure, poden ser els originals o les còpies de les titulacions següents:

- Monitor/a o director/a d'activitats de lleure infantil i juvenil (titulació expedida per la Direcció General de Joventut o per les escoles d'educació en el lleure reconegudes o homologades per la resta de comunitats autònomes)
- Tècnic superior d'animació sociocultural i turística o Tècnic d'animació sociocultural.
- Titulacions en educació en el lleure infantil i juvenil de països de l'UE, sempre que es pugui contrastar suficientment la seva equivalència amb les expedides a Catalunya.
- Certificat de professionalitat de dinamització d'activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil o Certificat de professionalitat de direcció i coordinació d'activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil, expedits pel Departament d'Ensenyament o el Servei d'Ocupació de Catalunya.

També s'accepten 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 Direcció General de Joventut, o bé està pendent de constar en la proposta de titulació que es presenti en la propera convocatòria.

En el cas de les activitats esportives, s'accepten els documents i situacions següents:

- Certificat d'inscripció al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya, com a monitor/a o director/a esportiu/iva.
- Col·legiat en el Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya.

Tots aquests comprovants compten per al compliment de la proporció que determina l'article 4.3 del Decret d'activitats.

3. 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 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 els seus reglaments, el Decret 140/2003, de 10 de juny, per a les instal·lacions juvenils ubicades en edificis i el Decret 203/2013, de 30 de juliol, per als campaments juvenils, determinen les condicions tècniques mínimes que han de tenir aquestes instal·lacions 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. A més determinen que a disposició dels grups o persones usuàries de la instal·lació hi ha d'haver, entre altres:

1. La comunicació prèvia a la posada en funcionament presentada a l'administració pública competent i el document acreditatiu de la seva inscripció al Registre corresponent.
2. Els documents que acreditin la potabilitat de l'aigua destinada al consum humà.
3. L'informe de l'any en curs, lliurat per organisme competent, que acrediti les correctes condicions higièniques i sanitàries de la instal·lació.
4. El Reglament de règim interior, llevat el cas dels campaments juvenils.

A més, tingueu en compte de:

- Fer les reclamacions que es considerin oportunes a la persona titular o al personal de la instal·lació, si és el cas, 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 instal·lació qualsevol desperfecte causat pel grup 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 i de salut 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, es va derogar 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.

Per aquest fet, l'acampada lliure ha quedat sotmesa totalment a l'àmbit de competències dels ajuntaments, cosa que en el decret derogat ja es 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 la Llei 42/2010, de 30 de desembre, que modifica la Llei 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 la Llei 20/1985, de 25 de juliol, de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència, parcialment modificada per la Llei 10/1991, de 10 de maig, 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 esplais.

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 podeu connectar a www.gencat.cat/salut > Àmbits d'actuació > Empreses i establiments > Empreses i professionals de l'àmbit alimentari > Manipuladors d'aliments > Preguntes freqüents.

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 per cuinar o similars i fumar.
- L'acampada lliure.
- La circulació de persones i vehicles no vinculats a la zona.

També es preveu, d'acord amb l'article 18.4, la suspensió de totes les autoritzacions prèviament atorgades.

Cada dia consulteu el nivell de Pla Alfa corresponent a la zona on esteu, el qual s'actualitza diàriament, mitjançant el web www.gencat.cat/medinatural/incendis/plaalfa, o puntualment, si cal, a través del telèfon de l'Ajuntament on us trobeu o el telèfon d'atenció ciutadana (012). També podeu enllaçar amb <http://www.jove.cat/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:

- a) L'activitat d'educació en el lleure dins o fora del marc escolar.
- b) L'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.

Consulteu el text del conveni, la taula salarial corresponent i altres documents complementaris a: <http://www.jove.cat/convenilleure>.

Professions, oficis i activitats que impliquin contacte habitual amb menors

La Llei 26/2015, de 28 de juliol, modifica l'article 13.5 de la Llei orgànica, de 15 de gener, de protecció jurídica del menor, i estableix que serà requisit per a l'accés i exercici a les professions, oficis i activitats que impliquin contacte habitual amb menors, el no haver estat condemnat per sentència ferma per algun delictes contra la llibertat i indemnitat sexual, que inclou l'agressió i abús sexual, assetjament sexual, exhibicionisme i provocació sexual, prostitució i explotació sexual i corrupció de menors, així com per tracta d'éssers humans.

A tal efecte, s'estableix què, per accedir a un lloc de treball que comporti un contacte habitual amb menors d'edat, s'haurà d'acreditar aquesta circumstància mitjançant l'aportació d'una certificació negativa del Registre Central de Delinqüents Sexuals.

En el cas de persones d'origen estranger o amb una altra nacionalitat, hauran d'aportar també un certificat negatiu d'antecedents penals del seu país d'origen o d'on són nacionals, traduïts i legalitzats d'acord amb els convenis internacionals existents.

Aquesta norma, és d'obligat compliment i s'aplica a totes les entitats, públiques o privades, que desenvolupen projectes en els quals el seu personal, sigui contractat o voluntari, així com aquelles persones que col·laborin en programes de pràctiques, beques o qualsevol tipus de participació, convisquin habitualment amb infants i adolescents.

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, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència, 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 indigne 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.

Drets d'imatge

El dret a la pròpia imatge és un dret fonamental reconegut per la Constitució i regulat per la Llei 1/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar.

Durant la realització de les activitats és habitual fer fotografies o vídeos, en els quals els menors d'edat poden ser clarament identificables. D'acord amb aquest dret fonamental és necessari que en el cas de voler publicar imatges o projectar vídeos de manera pública, amb diverses finalitats, disposeu del corresponent consentiment per escrit dels pares o tutors legals per fer-ho.

PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Recull de normes i consells per al desenvolupament de les activitats amb les necessàries condicions sanitàries i d'higiene i de seguretat davant dels riscos que poden portar a situacions d'emergència.

Conceptes i consells previs

Tipologies d'emergències

Podem establir tres grans tipologies de risc que poden portar a situacions d'emergència:

- Riscos naturals; el seu desencadenament no està directament provocat per la presència o l'activitat de l'home i són, generalment, derivats de situacions meteorològiques: pluges, nevades, sismes, incendis forestals, calor...
- Riscos tecnològics; tots els que poden derivar de l'aplicació i ús significatiu de tecnologies: accidents amb matèries perilloses (en instal·lacions o en transport), radiològics i nuclears.
- Altres riscos; sorgeixen de la interacció de l'home amb elements naturals o manipulats: seguretat en platges, piscines, rius i llacs; grans concentracions de persones, revetlles, desorientacions en zones de muntanya...

Mesures preventives i accions davant de situacions d'emergència

Evacuació

Conjunt d'accions encaminades a abandonar o fer desallotjar la població de les zones de risc. Es pot diferenciar una evacuació espontània i una programada:

- Una evacuació espontània és aquella que es du a terme de forma impulsiva i natural per part de les persones que perceben estar en perill. Cal evitar-la i controlar-la en la mesura que sigui possible però en cas de produir-se cal comunicar-la a Protecció Civil.
- Una evacuació programada és aquella en què alguna autoritat n'ha ordenat l'evacuació després de valorar que es compleixen les garanties de seguretat per a les persones i que, per tant, es pot procedir a la seva evacuació de manera segura.

Tenint en compte el temps necessari per una evacuació segura i la quantitat de mitjans que s'han d'implicar, únicament és recomanable procedir a l'evacuació de la població en aquells casos en què el confinament no sigui eficaç.

Confinament

El confinament és una mesura de protecció de les persones, que consisteix en què la població romangui tancada en un local totalment aïllat de l'exterior, preferentment sense finestres o en habitacions interiors, obturant les aportacions d'aire exterior i tancant els sistemes de climatització i ventilació. El confinament es mantindrà fins que les condicions a l'exterior siguin segures.

Allunyament

Una altra opció és l'allunyament, en què la població abandona de manera preventiva, amb els seus propis mitjans, la zona de risc per situar-se en llocs segurs, normalment poc distants i per

poc temps, com podria ser allunyar-se de les proximitats de les lleres dels rius o guals en el cas que es tingui coneixement de pluges intenses i/o increments de cabals de rius i rieres.

Una altra mesura de seguretat possible és la restricció a la mobilitat, que és una mesura de protecció de les persones que consisteix en què la població resti dins d'una àrea determinada que es considera segura (per exemple, dins del nucli de població). No es necessari romandre dins dels edificis.

Consells

Descarregueu-vos l'aplicació gratuïta gencat.mobi per a iphone i sistemes android per rebre avisos geolocalitzats de protecció civil en funció del lloc on us trobeu.

Feu-vos seguidors del twitter i del facebook d'emergències per estar informats en cas que ho necessiteu: @emergenciescat i www.facebook.com/emergenciescat.

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'avís 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 també han de disposar d'un Pla d'emergència, d'acord amb l'article 7.2 c) del Decret 137/2003.

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 13.

Ubicació dels llocs d'acampada

Considerant les característiques de l'atmosfera a partir de certes altures i la durada i els requeriments físics de les acampades quant al descans de l'organisme humà, cal plantejar la seva ubicació en funció de l'edat dels participants i l'alçada en metres des del lloc on hom viu, d'acord amb el quadre següent:

<i>Edats dels participants</i>	<i>Alçada màxima des d'on es viu</i>
De 6 a 7 anys	Desaconsellable
De 8 a 9 anys *	500 metres
De 10 a 11 anys	1.000 metres
De 12 a 13 anys	1.500 metres
De 14 a 15 anys	2.000 metres
De 16 a 17 anys	2.500 metres

* Per aquestes edats és més aconsellable fer una estada en una instal·lació autoritzada per organisme competent per oferir allotjament, sempre que no es superin els 1000 m d'alçada respecte al lloc on habitualment viuen.

També, l'article 7 del Decret 137/2003, de 10 de juny, determina unes limitacions aplicables a les acampades fora d'una instal·lació o lloc d'acampada degudament autoritzat per l'organisme competent; a més d'aquestes, tots els llocs d'acampada haurien d'estar situats fora de la zona de policia de les lleres de qualsevol tipus de corrent d'aigua i ser accessibles per dos camins diferents. A més, cal que:

- Procureu no acampar mai al mig del bosc. Si ho feu, que sigui en clarianes molt grans lleugerament inclinades i/o prominents, 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 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 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 empareu.

Actualment, la Direcció General de Protecció Civil us ofereix dues eines per obtenir informació:

- 1.- Consultar de forma gratuïta les notícies relatives a emergències i consells d'autoprotecció per mitjà de l'aplicació *gencat.mobi* o per mitjà del navegador web del mòbil teclejant l'adreça <http://gencat.mobi/pcivil>.
- 2.- Subscriure's a una plataforma de missatgeria, disponible per a mòbils iPhone i Android, que permet rebre els avisos d'emergències i les instruccions en el cas que sigui necessari. En el moment de configurar-vos aquest servei, podreu triar rebre informació relativa a les emergències

que es donin just en el lloc on esteu, per mitjà de la geolocalització, o en una comarca o municipi que sigui del vostre interès. La forma de subscriure-us a aquesta plataforma és descarregar l'aplicació *gencat.mobi*, obrir la icona Gencat i, des de "configuració", escollir "emergències" i allí l'optar per "geolocalització" o "ubicació" segons preferiu. En qualsevol moment es pot canviar la vostra elecció.

Atesa la importància de l'autoprotecció en les activitats regulades pel Decret 137/2003, de 10 de juny, us aconsellem emprar aquestes eines durant la realització de les vostres activitats actuals i futures, ja que us permet estar informats i ser avisats abans de les tempestes o onades de calor.

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 27).
- Avisar els familiars, si escau.

Pla d'evacuació. Per elaborar-lo, 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 dirigent major d'edat 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, desplaçeu-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 de fibres naturals 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.

—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 i, sempre, els ajuntaments que en puguin estar afectats i a qualsevol altre organisme o persona competent. De la realització d'aquestes activitats i els seus detalls també n'hauria d'estar-ne assabentada la persona responsable de la vostra entitat.

Aneu sempre en grup, amb un mínim de dos membres de l'equip dirigent que obrin i tanquin la marxa, estigueu 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'estigueu 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 encreuaments 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 aliments energètics, 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 haurien de fer-se a l'hivern. A l'estiu es poden fer a partir dels 12 anys amb el material i les condicions tècniques adequades a cada lloc, alçada 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 processionària 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.

<i>Edats dels participants</i>	<i>Durada màxima de la caminada</i>
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:

<i>Edats dels participants</i>	<i>Desnivell màxim</i>
--------------------------------	------------------------

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

Nota: 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, si el pes de la motxilla es considera 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.

<i>Edats dels participants</i>	<i>Metres per sobre del lloc on es viu</i>
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.

<i>Edats dels participants</i>	<i>Pes màxim indicatiu que es recomana transportar</i>
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 137/2003, de 10 de juny, 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. Amb 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 l'orografia, la hidrografia i la climatologia del lloc on esteu. Consulteu a <http://www.meteo.cat/> la previsió dels fenòmens meteorològiques de perill. Si les previsions quant a l'estat del temps són dolentes, renunciieu a realitzar-la.
- 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.

Prevenció i actuació en cas de tempesta

Prevenció

Per tal d'evitar els efectes negatius d'una tempesta la millor actuació és la prevenció, la qual dependrà del tipus d'activitat que es realitza. En general estiguen 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.

I, en el cas de les acampades, a més:

- Tingueu les tendes plantades en terrenys amples, no inundables i lleugerament prominents i/o inclinats i amb la porta orientada a favor dels vents dominants de la zona i/o de la inclinació del terreny.

- Protegiu els pals metàl·lics de les tendes amb elements rodons o específics.
- Tingueu sempre les tendes tancades per evitar l'entrada sobtada de l'aigua.
- Resgardeu-vos sota coberts instal·lats expressament o, si ho heu de fer dins les tendes, eviteu entrar i sortir mentre dura la tempesta, tocar els sostres de les tendes i tenir les portes obertes.
- Mantingueu en tot moment l'ordre dins les tendes per tal d'evitar, en el cas d'haver de resguardar-vos de cop, embrutar i mullar la roba.
- Els sacs de dormir un cop ventilats al matí cal que es guardin, plegats, a les tendes.

Actuació

A - 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.
- Eviteu els terres mullats.

B - 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 partida 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.
- Aparteu-vos dels ramats.
- 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.

Nota: * 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.

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. 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 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, etcètera) 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, considereu:

—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 sucus 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 vèries 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'escorpió 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 barreres: 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:

—Aïlleu-la de la resta del grup, en un lloc tranquil i ventilat.

—Feu-li beure líquids en abundància (aigua, suc, infusions...).

—Doneu-li analgèsics tipus 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.

—Aïlleu-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, 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 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.

Farmaciola i medicació

Els medicaments continguts en la nostra farmaciola no actuen igual en l'organisme dels menors de 14 anys que en el dels adolescents i adults per la qual cosa s'ha de tenir molta cura a l'hora d'administrar-los. Amplieu informació a: <http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut>

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.
- Absteniu-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 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 > Àmbits d'actuació > Empreses i establiments > Empreses i professionals de l'àmbit alimentari > Manipuladors d'aliments.

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, de 12 de juny, de modificació del Decret 95/2000, de 22 de febrer, pel qual

s'estableixen les normes sanitàries aplicables 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, assegureu-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 específica, 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, que regula les condicions higienicosanitàries 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

Els seus usuaris heu de garantir sempre:

- 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.

Prevenió d'incendis forestals

ELS BOSCOS SÓN NECESSARIS. Tingueu present que:

- És important que informeu al 112 (emergències), davant de qualsevol indicatiu 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 tombar-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.

Prevenió 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 o qualsevol altre ajut 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
- Dificultats de rescat en el lloc de l'accident.

Mentre arriba l'ajut sol·licitat mantingueu la calma i estigueu atents a les indicacions dels serveis d'emergència.

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 de la Generalitat de Catalunya: “Emergències mèdiques”

112

Cal emprar-lo en cas d'urgència mèdica. Quan truqueu, professionals sanitaris us assessoraran sobre que cal fer a cada situació.

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.tsf@gencat.cat

COORDINACIONS TERRITORIALS

Coordinació Territorial a Barcelona
Calàbria, 147. 08015 BARCELONA
Tel. 93 483 84 44 / Fax 93 483 83 00
joventut.barcelona.tsf@gencat.cat

Coordinació Territorial a Girona
Plaça de Pompeu Fabra, 1. 17002 GIRONA
Tel. 872 975 000 / Fax 872 975 009
joventut.girona.tsf@gencat.cat

Coordinació Territorial a Lleida
Rambla d'Aragó, 8. 25002 LLEIDA
Tel. 973 27 92 17 / Fax 973 27 92 01
joventut.lleida.tsf@gencat.cat

Coordinació Territorial a Tarragona

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

Adreces d'Internet sobre educació en el lleure

www.gencat.cat/joventut/educaciolleure
www.jove.cat/notificacions
www.jove.cat/formacio
www.jove.cat/instal
www.jove.cat/triaelteuestiu

Adreces d'Internet sobre consells de prevenció i autoprotecció i de sanitat

www.gencat.cat/emergencies
www.mediambient.gencat.cat
www.gencat.cat/salut
www.meteo.cat

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

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

Hospital Universitari de Bellvitge, 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
Corporació Sanitària Parc Taulí, de Sabadell	Parc Taulí, 1	93 723 10 10
Hospital d'Igualada	Av. Catalunya, 11	93 807 55 00
Hospital Sant Joan de Déu de Manresa	Dr. Joan Soler, s/n	93 874 21 12
Hospital Comarcal Sant Jaume, de Calella	Sant Jaume, 209-217	93 769 02 01
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	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 Campdevàrol	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	Av. de França, s/n	972 94 02 00
Sant Jaume, d'Olot	Av. Països Catalans, 86	972 26 18 00
Hospital de Palamós	Hospital, 36	972 60 01 60
Hospital de Puigcerdà	Pl. de Santa Maria, 1-2	972 88 01 50
Salus Infirmorum, de Banyoles	Pg. Mn. Lluís Constans, 130	972 57 02 08
LLEIDA		
Arnau de Vilanova, de Lleida	Av. Alcalde Rovira Roure, 80	973 70 52 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
TARRAGONA		
Sant Joan, de Reus	Av. Dr. Josep Laporte, 2	977 31 03 00
Joan XXIII, de Tarragona	Dr. Mallafré i Guasch, 4	977 29 58 00
Pius Hospital, de Valls	Pl. Sant Francesc, 1	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 Messeguer, s/n	977 40 16 74
Hospital Verge de la Cinta, de Tortosa	Esplanetes, 14	977 51 91 00
Comarcal del Montsià, Amposta	Jacint Verdaguier, 11 - 13	977 70 00 50

PER A MÉS INFORMACIÓ I PER TENIR-LA ACTUALITZADA

Mapes meteorològics i previsió general del temps.

Mapa de risc d'incendis forestals.

Mapa actualitzat Pla ALFA

Butlletí de Perill d'Allaus

El temps al mòbil

jove.cat/riscos