

PROTOCOL DE SEGURETAT PER A PARTICIPANTS EN CIMS X LA LLIBERTAT

1. REGLAMENT
2. MATERIAL
3. CONSELLS

1. REGLAMENT:

- 1.1. Activitat lúdica. Està prohibida la realització corrent o de forma competitiva.
- 1.2. Inscripció obligatòria dins el termini i les condicions publicades. Assegurança obligatòria.
- 1.3. Màxim compliment de les normes, indicacions dels organitzadors i de les normes de conservació i respecte del medi natural.
- 1.4. Conèixer la informació detallada, característiques i perills de l'activitat que l'organització facilita.
- 1.5. Conèixer el material i l'equip recomanat, i la necessitat de portar aigua i aliments suficients i adients a l'activitat.
- 1.6. Informar de qualsevol aspecte que pugui resultar d'interès per a l'organització i la seguretat de l'activitat. Notificar qualsevol incidència durant el transcurs de l'activitat a l'organització.
- 1.7. És obligatori mantenir en tot moment contacte visual amb algun membre de l'equip organitzador.
- 1.8. Qualsevol incidència, necessitat, intenció d'abandonar o requeriment es notificarà immediatament a l'equip organitzador i no es prendran decisions ni accions de forma individual.

2. MATERIAL:

- 2.1. Material recomanat: calçat de muntanya adient al terreny i cim (recomanat bota), jaqueta paravent i impermeable, peça d'abric (polar o similar), protecció solar, barret, guants, ulleres de sol, llum frontal, aigua (1'5 a 2 litres), menjar, motxilla adequada, bastons, qualsevol cosa necessària i considerada adient.
- 2.2. Comunicacions: mòbil amb bateria, si es té.
- 2.3. Farmaciola personal amb manta tèrmica.
- 2.4. Mapa i descripció del recorregut (facilitat per l'organització), GPS (opcional).

3. CONSELLS:

- 3.1. Valorar la forma física i experiència en relació al cim escollit. N'hi ha de totes les dificultats i exigència física. **ESCULL L'ADEQUAT!**
- 3.2. Intenta gaudir i que l'activitat sigui lúdica i festiva. No és una competició!

- 3.3. Si et sents fatigat, decideixes abandonar o pateixes una lesió, **INFORMA** a l'organització! No realitzis cap acció de forma individual!
- 3.4. Hidrata't bé! El dia abans i durant l'activitat. Es recomana anar bevent abans de sentir set, poca quantitat i sovint.
- 3.5. Intenta menjar cada dues hores, evitant aliments pesats o grans quantitats.
- 3.6. Protegeix-te del sol! Crema solar, ulleres, barret...
- 3.7. Aneu sempre acompanyats. En les pujades feu les passes més curtes i manteniu un ritme adequat.
- 3.8. Si pateixes algun problema, dolor o cansament, **NO FORCIS!** Informa a l'organització i segueix les seves indicacions.
- 3.9. No corris! Vigila de no tirar pedres sense voler i avisa a la resta de participants de qualsevol perill.
- 3.10. Deixa distància de seguretat (d'uns 2-3 metres). En fortes pujades, per evitar cops accidentals amb bastons, i en les baixades, per poder veure bé el terreny i anticipar-nos.
- 3.11. Si veus o tens coneixement d'alguna incidència avisa ràpidament a l'organització.
- 3.12. Respecta el Medi Natural. No deixis rastre del teu pas! La brossa amb tu i després als contenidors.
- 3.13. Respecta a la resta de participants. Intentem mantenir un ambient festiu i lúdic entre tots!