

RECOMANACIONS PER A L'ACOMPANYAMENT D'ACTIVITATS FÍSiques I ESPORTIVES AL MEDI NATURAL

Document adreçat per a voluntaris/es oficials del Centre Excursionista de Catalunya

1. Requisits fonamentals de l'activitat proposada

- Ha de ser segura.
- Ha de ser assumible per tot el grup, tant a nivell de dificultat tècnica com d'exigència física.
- Ha d'assolir els objectius pels quals ha estat proposada (esportius, socials, culturals, formatius,...).

2. Preparació prèvia de l'activitat

Cal una bona preparació prèvia de l'activitat, que contemplarà els següents punts:

- Recerca d'informació veraç i de qualitat sobre la ruta que es vol fer: guies escrites, ressenyes d'internet, amics, guardes de refugi, punts d'informació de parcs naturals,...
- Fer un bon filtre amb els tracks descarregats de la xarxa.
- Treballar bé la ruta sobre el mapa.
- Determinar i memoritzar bé els punts de pas, els desnivells, distàncies i horaris.
- Conèixer les normatives dels espais naturals on es desenvolupi l'activitat (Parcs Naturals o Nacionals, espais protegits, finques privades,...).
- Valorar acuradament la dificultat tècnica i l'exigència física. En aquest sentit, cal establir els requisits tècnics i físics mínims, per tal d'establir el nivell del grup.
- Proposar un nombre de participants d'acord amb les ràtios recomanades per l'entitat, tenint en compte que podrà variar depenent de les característiques de l'itinerari (perills, dificultat tècnica i/o exigència física).

- És molt aconsellable haver fet la ruta prèviament i elaborar una fitxa tècnica que inclogui:
 - El recorregut (origen i destí).
 - Els punts de pas.
 - Horaris.
 - Altituds.
 - Distàncies (parcials i total).
 - Desnivells (parcials i totals).
 - Informació sobre punts de referència de l'entorn.
 - Observacions sobre l'itinerari (per ex., trams difícils, poca senyalització, presència d'elements de suport a la progressió,...).
- Cal portar el traçat general de la ruta memoritzat, independentment dels mapes, GPS,...
- Molt recomanable 2 voluntaris enlloc d'un de sol.
- Recollir informació de tot tipus sobre l'entorn on es realitzarà l'activitat: cultural, històrica, fauna, flora,...

3. Itinerari

Un cop tenim l'activitat i la ruta ben definides, haurem de considerar els següents aspectes:

- Punts d'accés.
- Itinerari lineal, circular o en travessa.
- Perills objectius:
 - Despreniments de pedres.
 - Allaus de neu.
 - Caigudes, luxacions i torçades.
 - Hipotèrmia i disminució dels nivells energètics.
 - Desorientació.
 - Insolació i cremades.
 - Picades.
 - Altres.

- Punts de pas o referències més evidents de l'entorn (anotats a la fitxa tècnica): torrents i rius, llacs, cabanes, cims, roques o arbres solitaris,...
- Punts de possible abandonament o drecera.
- Punts de pas delicats, susceptibles a perills objectius: terreny exposat, forta inclinació del terreny, torrents,...
- Punts de parada previstos: parades llargues (dinar, cim, llac,...) o parades "tècniques" (beure, menjar quatre ganyips, treure o posar roba,...).
- Punts d'avituellament d'aigua: fonts, rius, refugis,...
- Orientacions (buscar l'ombra a l'estiu o el sol a l'hivern).
- Zones d'exposició al vent (progressió per lloms i arestes).
- Planificació horària clara: prendre decisions si l'horari previst no l'estem complint en passar per un punt de pas concret.
- Itineraris alternatius (variants) o itineraris d'abandonament (vies d'escapament).
- "Plans B" per si no es pot iniciar l'activitat proposada.

La informació recollida als punts 2 i 3 ha de ser utilitzada per omplir la fitxa d'activitat a través del formulari online.

4. El grup

És l'àmbit més delicat de la preparació de l'activitat, doncs és totalment variable (factor humà) i requerirà sovint molt psicologia.

És molt recomanable fer una reunió prèvia abans de l'activitat, ja sigui de forma presencial a la seu social del CEC o bé de forma telemàtica.

De totes maneres, hi haurà vegades en les que no coneixerem a tots els integrants del grup fins el mateix dia de l'activitat.

Pautes d'actuació:

- Afavorir sempre la cohesió del grup.
- Assumir que el grup és variable en referència a les seves capacitats físiques i tècniques, i que tothom s'hi haurà d'adaptar en major o menor mesura.
- Afavorir el bon ambient, fins i tot en situacions tenses.
- Tenir molta empatia amb tothom.
- Ser pacient.
- Transmetre seguretat en tot moment.
- Ser realista i resolutiu/va si la situació es complica i cal prendre decisions que no agraden.
- Abstreure's de la pressió i prendre decisions basades fonamentalment en dades objectives, en la raó i el sentit comú, i no tant en les emocions.

5. Inici de l'activitat

- Fer una benvinguda i presentació del voluntari/a o voluntaris/es, i de cadascun dels participants (breu).
- Comentar la ubicació general de la zona (terme municipal, comarca, massís,...) i explicació de l'itinerari a trets generals, amb els trams més delicats (si n'hi ha).
- Repassar el material general: principalment calçat, roba adequada i d'abric suficient, aigua, menjar. Procurar no portar sobrepès a la motxilla.
- Repassar el material específic (en cas que n'hi hagi). Ex. material d'esquí de muntanya, material de seguretat,...
- Donar instruccions grupals: mantenir el grup compacte, no perdre el contacte visual amb el company/a del davant, mantenir sempre la comunicació fluida (molt important).

Les instruccions que cal donar hauran de ser:

- Les mínimes imprescindibles.
- Curtes.
- Clares, que el llenguatge no doni lloc a equívocs.
- Les instruccions que tenen a veure amb la seguretat individual i del grup s'han de donar de manera taxativa si la situació ho requereix.

6. Durant l'activitat

- Iniciar-la sempre amb un ritme suau (escalfament).
- El ritme adequat serà aquell que permeti progressar a tothom sense forçar l'organisme.
- El grup ha d'anar sempre raonablement compacte.
- Tenir el grup sempre controlat. Cal fer el recompte sovint.
- Fer parades curtes de reagrupament, si cal.
- Delegar alguna funció de control a algun dels participants (tancament de grup, control de la zona mitja,...).
- Fer les mínimes parades imprescindibles i en llocs predeterminats, a ser possible (zones planeres, arrecerades del vent, amb ombra).
- Evitar petites pèrdues de temps que durant el dia es van acumulant.
- Quan es fa una parada, avisar de l'hora que es preveu reiniciar la marxa, i avisar uns minuts abans de sortir.
- No reiniciar mai la marxa fins que tothom estigui preparat.
- Controlar els viatges al "WC".

7. Final de l'activitat

- Acabar l'activitat amb un ritme suau (tornada a la calma).
- Fer posada en comú de l'experiència (feedback immediat): com ha anat?, què es pot millorar?, on s'ha fallat?,...
- Comiat.

8. Gestió d'imprevistos

Si algú no pot continuar temporalment per esgotament o altra causa.

- Evitar deixar a la persona sola. Si s'ha de quedar a un punt en concret, millor acompanyada.
- Garantir un punt concret i segur.
- Assegurar que la persona té abric, aigua i menjar suficient.
- Comprovar que en aquest punt hi hagi cobertura de mòbil.
- Reintegrar la persona al grup a la tornada (només possible en rutes lineals).
- Si la ruta no és lineal (ruta circular o travessa) i està en condicions de tornar al punt d'origen, caldrà:
 - Fer la tornada acompanyat/da.
 - Assegurar que està en condicions físiques suficients per tornar de forma segura.
 - Assegurar que coneix perfectament el camí de tornada.

 - Acordar la decisió: a partir d'aquell punt i moment, la responsabilitat de qualsevol cosa que li pugui passar és seva. Hi ha d'haver testimonis de la decisió.
 - Si no es pot donar cap paràmetre dels descrits, caldrà avortar l'activitat o trucar al 112 per efectuar un rescat.
 - Si la persona està impedita, caldrà trucar al 112 per efectuar un rescat.

9. Altres recomanacions

- Participar de les càpsules de formació per al voluntariat que programa l'Escola de Muntanya del CEC:
 - Orientació (mapa i brúixola).
 - Cartografia digital i GPS.
 - Primers auxilis i seguretat en muntanya.
 - Nivologia i allaus.
 - Meteorologia.
 - Lideratge i conducció de grups.
 - Preparació física i nutrició per a activitats de muntanya.

- Portar una farmaciola ben equipada i manta tèrmica.
- No proporcionar medicació.
- Portar kit de reparacions: brides, mosquetons, cinta americana, cordill, navalla, encenedor,...
- Ser prudent i actuar amb sentit comú.