



# Visitem el parc amb seguretat

## L'autoprotecció del visitant



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea d'Espais Naturals**  
*Xarxa de Parcs Naturals*

Els parcs tenen un atractiu especial, paisatgístic, biològic i cultural. Els seus paisatges permeten gaudir d'unes sensacions que no són fàcils de trobar en uns altres indrets. Però aquests espais són de vegades difícils i exigents, i amb una climatologia variable, que es pot tornar adversa.

Tots estem exposats als diferents riscos que es poden generar en el medi natural, però els podem minimitzar si disposem d'una informació i una preparació adequades i si ens apropem als espais naturals amb el respecte i la prudència que requereixen.

La prevenció és la millor eina per reduir els riscos i és la base de la seguretat a la muntanya.

Esperem que aquestes recomanacions serveixin perquè tingueu una estada al parc ben agradable.



**La vostra seguretat  
és la nostra preocupació,  
però no oblideu  
que és la vostra responsabilitat.**

**Sigueu prudents.  
Us recordem que el rescat d'una persona  
té un cost social i econòmic molt elevat.**

## Recomanacions generals



### Abans de la sortida

- Planifiqueu bé la vostra activitat i la ruta que voleu seguir. Informeu-vos prèviament del traçat del recorregut, dels desnivells i les dificultats tècniques que us pugueu trobar i establiu l'horari previst d'arribada i de tornada, com també el material que necessitareu per desenvolupar l'activitat prevista.
- Escolliu l'activitat d'acord amb la vostra capacitat tècnica i física.
- Consulteu prèviament la previsió meteorològica (<http://www.meteo.cat>). No oblideu que a la muntanya el temps pot variar ràpidament. Les previsions de situacions meteorològiques de risc s'han de prendre sempre en consideració per desestimar o modificar les activitats que voleu fer.
- Eviteu sortir sols a la muntanya. Expliqueu la ruta prevista als vostres amics o familiars.
- Si porteu telèfon mòbil, comproveu que dugui la bateria carregada.
- Els incendis forestals, sobretot a l'estiu, són un risc important pels nostres paisatges, però, sobretot, per a la seguretat de les persones. Informeu-vos del risc d'incendi i, si és alt, extremeu la precaució i seguïu les indicacions de la senyalització o les que us doni el personal competent.



### Durant la sortida

- Procureu caminar sempre pels senders o camins clarament marcats o senyalitzats.
- Porteu sempre un calçat apropiat, aigua, una petita provisió de queviures, roba còmoda i d'abric, així com una gorra, ulleres de sol i protecció solar.
- Si aneu en grup no perdeu el contacte visual amb la resta de companys. No abandoneu ni deixeu mai enrere un company de ruta.
- Si aneu en bicicleta, penseu que podeu compartir el camí amb els vianants: circuleu amb precaució.



## Recomanacions específiques



### En cas de vent

- El vent fort pot provocar la caiguda de branques i altres elements. A les crestes o les carenes, es pot incrementar el risc d'accidents. En condicions de vent intens eviteu els indrets exposats.



### En cas de pluja o boira

- Després d'un període intens de pluges, o de desglac a la primavera, es poden produir despreniments de roques. Vigileu els marges pronunciats.
- En cas de boira és fàcil desorientar-se. No abandoneu el camí principal. De vegades és millor aturar-se per no agreujar la situació.
- En cas de xàfecs o tempestes amb aparell elèctric, abandoneu les crestes dels cims, els arbres aïllats i l'entrada de les coves. Un bosc dens i atapeït pot servir d'aixopluc.
- En cas de pluja forta no subestimeu la força de l'aigua. Vigileu rieres i rierols aparentment tranquils que poden convertir-se en fortes avingudes.
- Si la pluja us cala la roba, no pareu de moure-us, fins que us pugueu posar roba eixuta. No us deixeu vèncer pel fred.
- Vigileu les superfícies mullades, especialment les ro-



ques gelades o cobertes de neu. Una relliscada en un lloc perillós pot tenir conseqüències greus.



### **En cas de neu o fred intens**

- Les nevades incrementen el risc d'exposició al fred, solen produir mala visibilitat i, si s'acumula neu o gel, afecten greument la vialitat dels senders. En aquestes condicions, porteu sempre l'equip adequat i desestimeu les activitats més exposades.



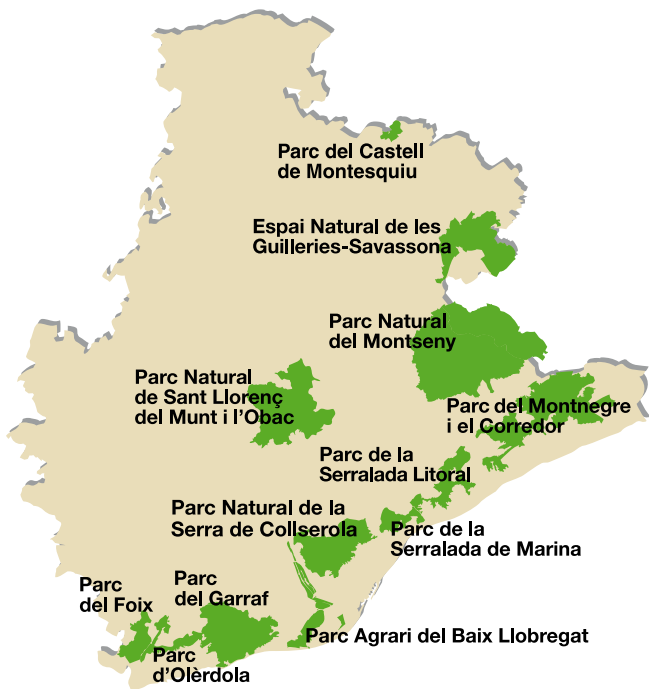
### **En relació amb la fauna**

- Heu de tenir cura dels animals que viuen a la muntanya. Si se senten acorralats, la seva actitud pot ser agressiva. Sigueu respectuosos.
- La cacera és una activitat regulada que es duu a terme, també, dins dels parcs. Si coincideu amb una battuda de senglar, cal que respecteu la senyalització i no us allunyeu dels camins i equipaments.



### **En cas d'accident**

- Si teniu o presencieu un accident, mantingueu la calma. Aviseu el servei d'emergències (112) i doneu la localització de la manera més exacta possible. Seguiu estrictament les seves recomanacions. Si pot ser, no deixeu mai sol l'accidentat i cobriu-lo amb roba d'abric.



**La Xarxa de Parcs Naturals posa a l'abast dels ciutadans centres d'informació i documentació, itineraris senyalitzats i rutes guiades, museus i exposicions, equipaments pedagògics i culturals, albergs, allotjaments rurals i d'acampada, publicacions i audiovisuals, tallers, cursos i estades ambientals, entre d'altres serveis i activitats.**

### **Xarxa de Parcs Naturals**

Parc del Castell de Montesquiú, Espai Natural de les Guillerries-Savassona, Parc Natural del Montseny, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc de la Serralada Litoral, Parc de la Serralada de Marina, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola, Parc del Foix.



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea d'Espais Naturals**  
*Xarxa de Parcs Naturals*

Comte d'Urgell, 187  
08036 Barcelona  
Tel. 934 022 428  
xarxaparcs@diba.cat  
www.diba.cat/parcsn