



Xarxa de Parcs Naturals
Diputació de Barcelona



© Oriol Clavera

Visitem el parc amb seguretat

L'autoprotecció del visitant



**Diputació
Barcelona**



Els parcs tenen un atractiu paisatgístic, biològic i cultural innegable. Els seus paisatges permeten gaudir d'unes sensacions que no són fàcils de trobar en altres indrets. Però aquests espais de vegades són difícils i exigents, i tenen 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 amb una guia i un mapa, dels desnivells i de les dificultats tècniques que us pugueu trobar. Establiu l'horari previst d'arribada i de tornada adient a les hores de llum segons l'època de l'any, com també el material que necessitareu per desenvolupar l'activitat prevista (brúixola, frontal, farmaciola, GPS...).
- Escolliu l'activitat d'acord amb la vostra **capacitat tècnica i física**.
- Consulteu prèviament la **previsió meteorològica** (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.
- Els **incendis forestals**, sobretot a l'estiu, són un risc important per als 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. Consulteu el web d'incendis forestals: <https://interior.gencat.cat/ca/incendis-forestals/inici/index.html>



Durant la sortida

- Porteu **telèfon mòbil** a sobre, amb la bateria carregada i amb la geolocalització activada.
- Procureu caminar sempre pels **senders i camins** clarament marcats o senyalitzats.
- Porteu sempre un **calçat apropiat**, aigua suficient, una petita provisió de queviures, roba còmoda i d'abric, així com una gorra, ulleres de sol, protecció solar, una farmaciola bàsica i repel·lent d'insectes.
- 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**, pel parc hi transiten altres usuaris, serveis i persones residents: circuleu amb precaució.



© Oriol Clavera

Recomanacions específiques



En cas de vent

- El **vent fort** pot provocar la caiguda de branques i altres elements. A les crestes i a 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 desglaç 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 aparat 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, ja que poden convertir-se en fortes avingudes.
- Si la pluja us cala la roba, no us pareu de moure, fins que us pugueu posar roba eixuta. No us deixeu vèncer pel fred. Eviteu el risc d'**hipotèrmia**.
- Vigileu les **superfícies mullades**, especialment les roques 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 dificultat 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 coincideix amb una batuda de senglar, cal que respecteu la senyalització i no us allunyeu dels camins i equipaments. Consulteu el web del parc per conèixer-ne prèviament les restriccions.

112
emergències

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 és possible, no deixeu mai sol l'accidentat i cobriu-lo amb roba d'abric.



© Iñaki Relanzón



Xarxa de Parcs Naturals



Cobertura del 112



Meteomuntanya.cat



Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona

Parc del Castell de Montesquiú, Espai Natural de les Guilleries-Savassona, Parc Natural del Montseny, Sant Miquel del Fai, 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 Fluvial del Besòs, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola i Parc del Foix.



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals

Gerència de Serveis d'Espais Naturals

Comte d'Urgell, 187. 08036 Barcelona

Tel. 934 022 428

xarxaparc@diba.cat · parc.diba.cat