

Amb aquest document, us relacionem tota una sèrie de informacions, i recomanacions que creiem que és important que tingueu en compte, per a poder participar en les activitats que portem a terme el CENTRE EXCURSIONISTA ANEM A CAMINAR:

El Centre Excursionista, està registrat com a Secció Esportiva, amb el número A01174, i com a entitat jurídica 32139-

Estem regulats pel Decret 56/2003 del 4 de febrer de la Generalitat de Catalunya.

Tenim una assegurança de Responsabilitat Civil amb la companyia UMAS MUTUA DE SEGUROS, amb el número de pòlissa 713480/0, i amb una cobertura de 300.000 €.

Per a participar en les activitats del centre excursionista, no cal ser-ne soci o estar federats (en aquest cas només en algunes activitats concretes).

SER SOCI: Vol dir tenir dret a participar en les decisions de l'entitat, disposar del material que tenim en comú, tenir dret i vot a l'assemblea.

LA QUOTA PER L'ANY 2009, és de 6 €.

La podeu fer efectiva al compte de CAIXA GIRONA
núm: 2030.0073.45.3300010993

o a qualsevol membre de la Junta : Iolanda, Joan Carles, Ramon, Natxo, Isabel i Montse.

Documents adjunts: [fitxa inscripcio.pdf](#)
[material disponible.doc](#)

ESTAR FEDERAT: Vol dir estar cobert per una assegurança d'accident, segons la modalitat que cada un contracti.

Els federats tenim descomptes als refugis de muntanya de Catalunya, als albergs de joventut, alguns càmpings, a botigues d'esport, descompte a l'aparcament del Monestir de Montserrat, etc.

En aquest enllaç hi ha la relació de tots els descomptes que ens fan per el fet d'estar federat:

<http://www.feec.org/examples/servlet/Descompte?idioma=1>

Segons quines activitats es facin cal estar federats per a participar-hi: activitats d'alta muntanya (a partir de 2500 m.), ruta, sortides amb

raquetes, en aquests casos us demanarem la modalitat d'assegurança modalitat C.

Les quotes per l'any 2009 per a majors de 18 anys són:

Modalitat A: 25.50 € - sense revista VERTEX

Modalitat B: 38.50 €

Modalitat C: 70,90 €

Modalitat D: 102 €

Modalitat E : 404,70 €

Us adjuntem dos documents, on hi han les cobertures i altres preus per les diferents modalitats, i per a menors de 18 anys.

[quadre llicencies majors.xls](#)

[quadre llicencies menors.xls](#)

Els que us vulgueu federar el proper any 2009, cal que feu un ingrés al compte de CAIXA GIRONA 2030.0073.45.3300010993, abans del 21 de desembre per l'import de la modalitat que heu escollit, més l'import de la quota de soci de 6 €. És molt important que indiqueu el vostre nom i cognoms.

També es poden tramitar llicències temporals, per només una activitat en concret.

Us adjuntem també un document en el qual hi ha els passos que hem de seguir en cas d'accident: [en cas accident.doc](#)

ALTA MUNTANYA:

Es considera alta muntanya a partir de 2500 metres d'altitud, i es necessita estar federat per a participar-hi (en cas de que vingués algú sense estar federat, el centre excursionista podria estar sancionat per una falta administrativa).

MENORS D'EDAT:

Els menors d'edat que vinguin sense els seus pares, han de portar una autorització signada per els pares, com el document adjunt, i aquesta autorització és vàlida per a participar en totes les activitats del centre excursionista del curs 2008-2009.

[Document adjunt : autorització paterna.doc](#)

RESPONSABLE DE L'ACTIVITAT:

- Els participants de l'activitat han d'estar informats de l'activitat que es portarà a terme així com dels riscos si és que n'hi ha.
- A cada activitat hi ha d'haver un responsable. El qui porta l'activitat és el responsable, i per tant, com a responsable ha d'informar de l'activitat i dels riscos, ha d'assenyalar el camí a passar, ha d'avisar (i fins i tot vetar), una persona que creu que no està preparada o no ve amb el material adequat (venir amb calçat no apte...).
- El responsable, pot demanar per escrit l'acceptació de riscos en fer una activitat

[Document adjunt: acceptació riscos.doc](#)

ELS QUE PORTEU ANIMALS A LES SORTIDES, HEU DE TENIR PRESENT QUE:

- La normativa, és que els gossos han d'anar lligats perquè no molestin d'altres caminants, ni espantin el bestiar o altres animals. Això és responsabilitat de l'amo de l'animal.

Nosaltres els exigirem que vagin lligats si interfereixen o molesten la marxa normal del grup.

PERÒ SEMPRE HAN D'ESTAR LLIGATS EN ELS ÀPATS I EN LES ATURADES.

Taules per planificar correctament les excursions, segons publicació departament Joventut de la generalitat Catalunya

Caminar

Edat durada màxima caminada

6-7 anys	menys de 2 hores
8-9 anys	dos hores 30 minuts
10-11 anys	3 hores 30 minuts
12-13 anys	4 hores 30 minuts
14-15 anys	5 hores 30 minuts
16-17 anys	7 hores

Desnivells

Edat desnivell màxim

6-7 anys	300 metres
8-9 anys	500 metres

10-11 anys	700 metres
12-13 anys	800 metres
14-15 anys	1.000 metres
16-17 anys	1.300 metres

Alçades

<u>Edat</u>	<u>Metres per sobre del lloc on es viu</u>
6-7 anys	500 metres
8-9 anys	1.000 metres
10-11 anys	1.500 metres
12-13 anys	2.000 metres
14-15 anys	2.500 metres
16-17 anys	3.000 metres

Pesos

<u>Edat</u>	<u>pes màxim indicatiu</u>
6-7 anys	3 quilos
8-9 anys	4 quilos
10-11 anys	6 quilos
12-13 anys	8 quilos
14-15 anys	10 quilos
16-17 anys	12 quilos

Recomanacions

La millor garantia per evitar accidents és un bon nivell d'entrenament de totes les persones participants i l'experiència dels responsables. En qualsevol cas, **cal excloure la idea de la competició** (a muntanya no es va a competir en el sentit de posar a prova l'esforç i la resistència física per tal d'obtenir una victòria o assolir una fita o arribar abans que els altres; moltes vegades **cal saber renunciar a continuar l'excursió** per poder tornar-hi en bones condicions un altre dia.