



C/Uruguai s/n (Palma- Arena)  
Telf. 971291374  
e-mail: secretaria@fbmweb.com  
www. fbmweb.com



## **CONSELLS PER A UNA BONA PRÀCTICA DEL SENDERISME I L'EXCURSIONISME**

El senderisme en qualsevol de les seves múltiples modalitats: marxes, acampades, excursions, torrents, etc. és una activitat lúdic-esportiva i gratificadora ja que es practica en contacte amb la natura, però no per això l'excursionista està exempt de riscos.

Per que la pràctica d'aquest esport sigui el més segur possible i això et permeti gaudir en les teves sortides de tots els seus aspectes, com poden ser, contacte amb la natura, contemplació de paisatges, conèixer les formes de vida i explotació que en anys no tan llunyans (segle XX ) es realitzava a la nostra Illa, etc., ens permetem relacionar alguns consells dictats per l'experiència de molts excursionistes:

1) No emprenguis cap activitat de muntanya per a la qual no estiguis degudament preparat físicament

- Planifica la teva sortida, informat damunt la mateixa amb ressenyes, bibliografia, mapes o informacions fidedignes.
- Planifica els punts d'avituallament d'aigua.
- Porta la cartografia adequada i una brúixola.
- Informa't de la meteorologia que s'acosta per als dies que tens previst fer l'excursió.
- Sol·licita, si és possible, autorització als propietaris de les finques privades que tinguis previst transitar.
- En cas de mal temps o boira, inicia una prudent retirada.
  - No "paguis la novatada" d'omplir la motxilla de coses inútils.
- Fes servir indumentària còmoda, adequada a l'època de l'any i activitat que vagis a realitzar.
- Porta el telèfon mòbil carregat.

2) Per norma general, no surtis del camí o sender i segueix les fites i marques tradicionals i evita les dreceres, gaudeix del paisatge, respectant les plantes i els animals, si passeu per unes cases, fer el mínim de soroll i si hi ha els seus propietaris, saludar, demanar-los permís i informar de la vostra ruta.

3) Feu cas de les indicacions que trobeu, si una barrera està tancada, deixeu-la tancada, aneu amb compte amb les reixetes, filats i parets de partió. Les possibles destrosses o trencaments que es facin, ho són en la propietat d'algú i aquesta persona no li agradarà el que ha passat (penseu que vosaltres fóssiu els propietaris, us agradaria?

Eviteu portar cans al entorn natural, i si algun cop ho feieu, porteu-los sempre fermats, poden molestar o atacar els ramats que pasturen per les finques.

- 4) Si en algun moment et sents perdut, actua de la següent manera:
  - a) Intenta desfer el camí realitzat fins aquell moment.
  - b) Si no ho aconsegueixes, intenta arribar a algun punt singular que recordes haver passat (restes d'una construcció, un clar en el bosc, etc.) els quals et puguin ajudar a trobar el camí perdut.
- 5) No vulguis ser un solitari (com a mínim dues / tres persones) i deixa sempre dit a algun familiar o amic de la ruta que vas a recórrer, quin tipus d'excursió i l'hora que tens previst tornar.
- 6) No t'acostis excessivament als llocs amb perills objectius (penya-segats, avencs, coves, etc.), i més amb temps inestable.
- 7) Convé portar a la motxilla una petita farmaciola de primers auxilis i una manta tèrmica.
- 8) En cas d'accident:
  - Estabilitzar al ferit.
  - Si es possible deixar-lo en una zona segura.
  - Abrigar a la persona ferida per que no entri en hipotèrmia.
  - Si no hi ha cobertura al lloc de l'accident, cerca el lloc més proper que ni hi hagi i avisa al 112. No marxis del lloc i espera que els serveis de rescat se posin en contacte amb tu per poder donar les explicacions necessàries i així agilitzar el rescat.
- 9) Tenir una cobertura d'assegurança adequada a l'activitat que es desenvolupa, lo millor es està federat.
- 10) A la muntanya, la responsabilitat és de cada persona i no es pot responsabilitzar els altres de les pràctiques individuals ni de participar en una activitat per a la qual no s'està capacitat. Es el lloc on practicar el nostre esport, ens toca cuidar-la i mantenir-la.

## MATERIAL NECESSARI PER A UN BON EXCURSIONISTA

---

El material a portar pot variar depenent de l'activitat a realitzar i de l'època de l'any. Aquest es un recull bàsic del mateix.

- Calçat adequat per muntanya botes per protegir els turmells (molt adequades a l'Hivern o si se porta gran pes a la motxilla o sabates de trekking
- Mitjons adequats tipus coolmax o similars
- Pantalons, llargs a l'hivern, curts a la primavera - estiu
- Camisa o samarretes, folre polar o tallavents
- Capa impermeable
- Barret per al fred, gorra pel sol.
- Guants, bufanda o similar, per als dies freds.
- Motxilla, adaptada a l'equip que hem de transportar i en funció del pes corporal de l'excursionista.
- Farmaciola amb material de primers auxilis, (tiretes, benes, iode, manta tèrmica etc.), no donar mai medicaments a terceres persones (poden ser al·lèrgics)
- Bastó de muntanya, telescòpic, o d'una sola peça.
- Cantimplora o ampolles d'aigua.
- Tassó de metall o plàstic.
- Alimentació, la qual s'estimi oportuna per a cada persona. A tenir en compte que no es pot encendre foc a la muntanya.
- Bosses de plàstic, per recollir les escombraries i restes produïdes, i fer-los fora posteriorment en un contenidor.