


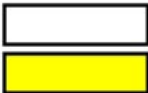


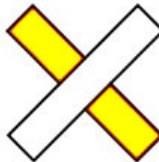
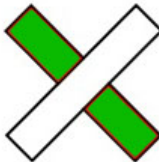
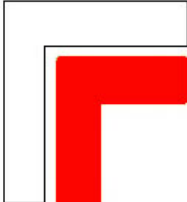
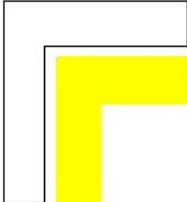
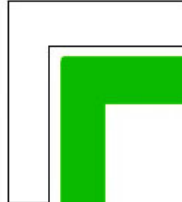
RECOMANACIONS I CONSELLS PER REALITZAR LES RUTES DE QUERALBS NATURA

GADEIX DE LA MUNTANYA AMB SEGURETAT

La pràctica del senderisme és una activitat al medi natural amb molts beneficis per la salut física i mental, no obstant, no podeu oblidar que no està exempta de riscos.

Les rutes de senderisme publicades a la web de Queralbs Natura estan totes senyalitzades i poden ser de diferent tipus, horitzontals (senyals al terra), verticals (pals amb banderoles) i panells informatius. En funció de la ruta escollida, aquestes senyalitzacions podran ser de color groc (xarxa de senders Itinneraria) o bé, amb els colors de la xarxa de senders homologats a Catalunya:

SENYALITZACIÓ SENDERS

	GR	PR	SL
continuitat del sender			
direcció incorrecta			
canvi de sentit del sender			

GR: senders de Gran Recorregut

PR: senders de Petit Recorregut

SL: senders Locals

Abans de realitzar qualsevol de les rutes publicades a la web de Queralbs Natura és important que tingueu en compte els següents aspectes:

- Escolliu el recorregut que millor s'adapti a les vostres condicions físiques i al nivell del grup, especialment si aneu acompanyats d'infants. Aviseu de quina ruta aneu a fer i l'hora prevista de tornada.
- El temps indicat per la realització de les rutes és sense tenir en compte les paredes que pugueu realitzar per menjar, beure o per gaudir del paisatge i la natura.
- Consulteu la previsió meteorològica pel dia que voleu realitzar el recorregut. A l'estiu és recomanable sortir d'hora, així eviteu caminar a les hores centrals de calor i les possibles tempestes de tarda.
 - www.meteocat.cat
 - www.meteomuntanya.cat
- Aneu ben equipats, porteu calçat adequat per la pràctica del senderisme (no feu servir calçat de carrer), roba d'abric i jaqueta impermeable per si hi ha un canvi de temps sobtat, aigua i quelcom per menjar. No us oblideu d'afegir una petita farmaciola, manta tèrmica, ulleres de sol, crema solar, gorra i un frontal per si es fa fosc.
- És recomanable que porteu el mapa del recorregut en paper i si seguïu el track amb el vostre dispositiu mòbil, és necessari portar una bateria externa i el carregador per evitar quedar-vos sense bateria.

Un cop iniciada la ruta, tingueu present:

- Seguir sempre el camí senyalitzat, no feu servir les dreceres. Si no trobeu el següent senyal, torneu enrere fins al últim punt on en vau veure un. Aneu agafant punt de referència que us puguin servir per orientar-vos.
- Hidrateu-vos i alimenteu-vos durant tot el recorregut.
- Si aneu acompanyats de gossos, porteu-los lligats quan us acosteu o passeu per zones on hi hagin ramats.
- Respecteu els tancats i filats del bestiar. És molt important tancar sempre el filat un cop hagueu passat.
- Eviteu passar pel mig dels ramats i no us acosteu als vedells petits ja que les mares us poden espantar, especialment en època de cria.
- No porteu bosses de plàstic a les mans per evitar que les vaques es pensin que porteu sal i s'apropin massa.

- Emporteu-vos totes les deixalles, inclosos els mocadors de paper i tovalloletes , cuidar del medi natural és també la vostra responsabilitat.
- En cas d'accident truqueu al 112 i si teniu descarregada l'aplicació My112 al vostre mòbil aquesta enviarà la vostra ubicació als serveis d'emergències. Recordeu, mantingueu la calma i informeu de les següents dades:
 - lloc de l'accident, si sabeu les coordenades exactes faciliteu-les
 - el nombre de persones accidentades i l'edat
 - la situació de l'accidentat: si està ferit, conscient, si sagna i si respira
 - condicions meteorològiques al lloc de l'accident
 - les senyals internacionals per l'helicòpter de rescat son:



Podeu ampliar la informació sobre seguretat en la pràctica del senderisme a [Seguretat - FEEC - Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya](#)

L'Ajuntament de Queralbs no és responsable dels accidents o danys que puguin patir els usuaris de les rutes publicades ni del mal ús de la informació continguda a la web de Queralbs Natura.



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

