

Guia de rutes d'Esplais Catalans



esplac
Esplais Catalans

Publicat el maig de 2022



ÍNDEX

ABANS DE LA RUTA	5
5 mesos abans	5
DECIDIM ON ANEM I LA DURADA DE LA RUTA	5
RELLEU A L'EQUIP DE MONITORES	7
COM IMPLIQUEM ELS INFANTS/JOVES?	7
ENLLAÇOS D'INTERÈS	7
3 mesos abans	8
PLANIFIQUEM BÉ LES ETAPES	8
DURADA I DISTÀNCIA	8
DESNIVELL	8
PUNTS D'AIGUA I MENJAR	9
ON DORMIREM	9
TRANSPORT	10
COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?	10
ENLLAÇOS D'INTERÈS	11
3 mesos abans	12
ON PODEM DORMIR?	12
COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?	12
ENLLAÇOS D'INTERÈS	13
2 mesos abans	14
QUÈ MENJAREM?	14
COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?	15
ENLLAÇOS D'INTERÈS	15
2 mesos abans	16
Parlem de diners	16



COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?	17
1 mes abans	17
QUÈ POSEM A LA MOTXILLA?	17
MATERIAL PERSONAL	18
COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?	18
ENLLAÇOS D'INTERÈS	19
MATERIAL COMÚ	20
FARMACIOLA	20
Com informem a les famílies?	21
Què voldran saber?	21
1 mes abans	22
PERMISOS I DOCUMENTACIÓ	22
DOCUMENTACIÓ DE L'ESPLAI	22
DOCUMENTACIÓ DELS INFANTS	23
DOCUMENTACIÓ DE L'EQUIP DE MONIS	23
Consells de cures, prevenció i seguretat	24
A l'hora de caminar...	24
A l'hora de dormir...	24
A l'hora de cuinar...	24
En cas de tempesta...	25
ENLLAÇOS D'INTERÈS	25
EL PLA D'EMERGÈNCIA	27
PROTEGIM EL MEDI AMBIENT	29
FEM UN BON TANCAMENT!	30
ANNEXOS	31

INTRODUCCIÓ

A les vostres mans teniu la nova guia de rutes d'Esplais Catalans, un recurs que us serveix de suport a l'hora de planificar una ruta amb infants i/o joves.

La guia desplega els passos a seguir a l'hora de preparar la ruta, alguns consells a tenir en compte durant la ruta i les coses que hem de fer un cop hem tornat a casa.

En cada apartat hi trobareu els **aspectes més rellevants a tenir en compte** i amb quina **antelació** els hauríem d'abordar, a més a més d'algunes idees per implicar els infants i joves, **enllaços d'interès** sobre el tema i algunes **curiositats** sobre el món de la muntanya.

Cal recalcar que aquest recurs vol actuar com a **complement de la guia de Campaments, Colònies i Rutes**, i que, per tant, **recull només aquelles coses que diferencien una ruta de la resta de tipologies d'activitat**, sense repetir els passos comuns a totes les activitats, com són la definició d'objectius, centre d'interès, activitats, etc.

Al final de la guia hi podreu trobar l'**annex** amb ampliació de la informació per a rutes fora de Catalunya.

Esperem que us sigui d'utilitat i que tingueu una bona ruta!

ABANS DE LA RUTA

5 mesos abans

DECIDIM ON ANEM I LA DURADA DE LA RUTA

El lloc on volem anar dependrà de molts factors. Catalunya, afortunadament, ens ofereix nombroses possibilitats, i per decidir el lloc podem tenir en compte coses com:

- si volem mar o muntanya,
- si volem pujar algun cim,
- si volem fer la ruta als voltants del campament on hi ha la resta de l'esplai,
- si volem camins ben senyalitzats, passar per pobles o ciutats o desconnectar de tota civilització,
- si volem anar a algun lloc que coneixem bé o a un indret encara per descobrir, etc.

Segons els dies que tinguem i les característiques del grup, decidirem **quantes etapes volem que tingui la ruta**, tenint en compte si volem dedicar algun dia a descansar o a fer alguna altra activitat.



Segons el grup d'edat, la ruta podrà ser més curta o més llarga. Aquí teniu una **proposta aproximada**:

Infants de 6 a 8 anys	2 etapes
Infants de 9 a 11 anys	Entre 3 i 4 etapes
Joves de 12 a 14 anys	4 o 5 etapes, o fins a 7 si fem algun dia de descans
Joves de 15 a 17 anys	Fins a 8 o 9 etapes, amb 1 descans.

RELLEU A L'EQUIP DE MONITORES

Quan preparem una ruta, és útil que puguem recórrer a aquelles persones que van estar amb el grup en anteriors rutes, per tal de saber quins **reptes** els van representar més **dificultat**, quines activitats els motiva fer durant les sortides a peu, com va anar la organització de les participants, entre altres. Així ens complementem amb la resta de monitores obtenint informació sobre la seva experiència amb el grup i la seva evolució.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS/JOVES?

Podem fer una **pluja d'idees** dels llocs on volen anar i per què. Després entre totes ho valorem i **arribem al consens**, trobant un lloc que satisfaci a tothom. Abans de començar, però, hem de definir bé com és el grup, quines són les nostres motivacions i quines necessitats hem de tenir en compte. A més a més, haurem de preveure si hi ha condicions prèvies (per exemple, ha de ser a prop del campament). Si no hi ha molt a triar, potser val més que aquest punt el decideixin els i les monitores i fem participar al grup d'infants en els altres punts del procés.

IMPORTANT: Abans de decidir el lloc i el tipus de ruta, ens hem d'assegurar que **TOTES les participants del grup la podran fer**, siguin quines siguin les seves característiques.

La inclusió és una necessitat col·lectiva i garantir-la és deure de totes, així que caldrà que pensem solucions per no deixar MAI ningú fora.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Parcs naturals de Catalunya](#)
- [Xarxa de senders senyalitzats](#)
- [Les rutes més boniques de Catalunya](#)

SABIES QUE....?

El camí de ronda (part del GR-92), que voreja tot el litoral de la Costa Brava des de Blanes fins a Portbou, es diu així perquè era el camí que utilitzaven els carrabiners i la guàrdia civil durant el segle XIX i XX per fer la «ronda» i controlar les activitats de contraban il·legal que es donaven a la costa. Tot i així, és un camí mil·lenari que també servia per comunicar les poblacions del litoral i garantir als pescadors la tornada a casa si la seva barca naufragava prop d'un altre port.

3 mesos abans

PLANIFIQUEM BÉ LES ETAPES

De cada etapa hem de tenir en compte els següents aspectes amb molt deteniment:

DURADA I DISTÀNCIA

Tenint en compte que la velocitat mitjana d'una persona caminant és de **4 Km/h**, a l'hora de planificar les rutes **segons el grup d'edat**, hem de tenir en compte la següent taula:

Edat	Temps màxim a caminar per dia
De 6 a 7 anys	2 hores
De 7 a 9 anys	2h 30 min
De 10 a 11 anys	3h 30 min
De 12 a 13 anys	4h 30 min
De 14 a 15 anys	5h 30 min
De 16 a 17 anys	7 hores

DESNIVELL

La durada i l'esforç invertit en cada etapa dependrà molt de les pujades i baixades que hi hagi. Per això també **hem de calcular molt bé el desnivell que farem (sobretot el de pujada)** d'un punt a l'altra de l'etapa.

Per fer-ho, cal que ens fixem molt bé en les corbes de nivell dels mapes i les alçades que ens indica a cada punt. **Com més juntes estan les corbes al mapa, més intensa serà la pujada** (o baixada).

També podem buscar l'itinerari per internet, si és un GR o una ruta molt freqüent. L'Institut Català de Cartografia té [una aplicació mòbil](#) que permet descarregar tot el mapa cartogràfic català i gravar rutes amb GPS encara que no tingueu connexió.

Segons l'edat dels infants, també podem acumular més desnivell o menys. Podem fer servir aquesta taula d'orientació:

Edat	Desnivell màxim acumulat de pujada
De 6 a 7 anys	300 m
De 8 a 9 anys	500 m
De 10 a 11 anys	700 m
De 12 a 13 anys	800 m
De 14 a 15 anys	1000 m
De 16 a 17 anys	1300 m

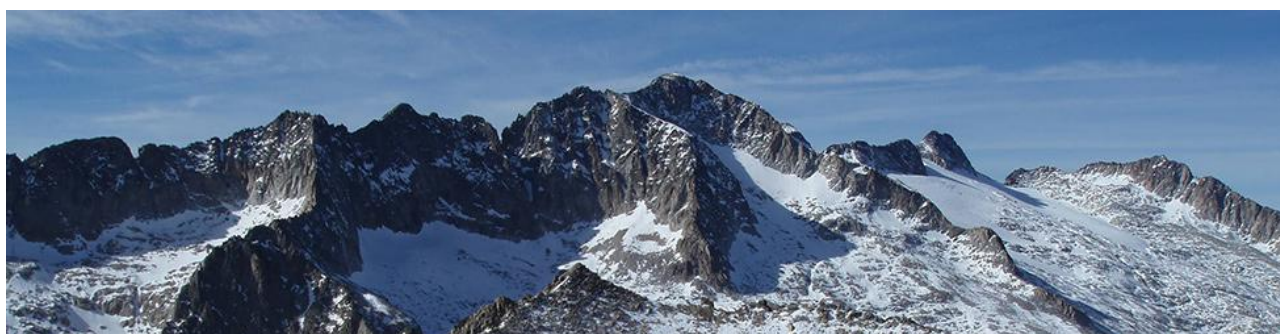
PUNTS D'AIGUA I MENJAR

Ens hem d'assegurar que cada dia passarem almenys per un **punt d'aigua potable**, que pot ser un poble, un refugi, un càmping o una font. Algunes fonts surten marcades al mapa, però és important assegurar-nos de que estan en funcionament i/o que són potables, trucant a l'Ajuntament més proper o anant-hi a fer una visita.

També hem de preveure si passarem per llocs on es pot comprar menjar o l'hem de carregar tot a la motxilla des del primer dia. **Cal assegurar-nos de que els pobles per on passarem tinguin comerços, ja que no en trobarem a tot arreu.**

ON DORMIREM

Al lloc on dormim sempre **hi ha d'haver aigua i aixopluc** d'alguna mena. Al següent apartat podrem veure quines possibilitats tenim per pernoctar durant la ruta.



TRANSPORT

Segons el lloc des d'on comencem i on arribem caldrà mirar **com hi arribem i com tornem**. La majoria de rutes del Pirineu no són accessibles amb tren i haurem de contractar un autocar o calcular si ens surt a compte l'autobús de línia.

Si hi podem arribar en **transport públic** és important saber si les estacions i els trens que hi passen estan adaptats. Podem comunicar-nos amb l'empresa de transport per notificar l'ús del servei i especificar les necessitats de mobilitat.

A més, segons les necessitats del grup i la ruta ens ho permet, és oportú que tinguem en compte un pla B, preparant una ruta que **tingui les etapes disponibles per fer caminant i en transport públic**, per tal d'adaptar-nos a cada cas i que les persones que ho necessitin, puguin seguir la ruta si no poden continuar caminant.

IMPORTANT! Estigui o no senyalitzat el camí es recomana **SEMPRE fer la ruta una vegada abans** de realitzar-la amb els infants o joves. Això ens permetrà conèixer l'estat dels camins, dels punts d'aigua, i comprovar si hem fet bé els nostres càlculs.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

En aquest punt és on podem aconseguir que els **infants i/o joves es facin seva la ruta**. És important implicar-los en el **disseny de les etapes**, per tal de que, un cop allà, sàpiguen el que van a fer, quant caminaran, on dormiran, etc. i no vagin preguntant tota l'estona «quant queda?», esperant el final de l'etapa.

Amb infants petits és més complicat i potser els monitors haurem de decidir les etapes i fer alguna activitat perquè les puguin descobrir, a través de mapes o fotografies. Però a partir dels 11 o 12 anys **elles mateixes poden calcular les etapes, amb l'ajuda d'un mapa, d'un ordinador o dispositiu digital amb connexió**. Podem fer petits grups i que cadascú calculi les distàncies i desnivells d'una de les etapes, busqui si hi ha punts d'aigua, amb l'acompanyament per part dels monitors i monitores. Els i les joves ja es poden fer la ruta a la seva mida, completament autogestionada, decidint on dormiran, quant caminaran, etc. El més interessant és que, un cop a la ruta, siguin els mateixos infants qui intentin guiar el grup, amb els mapes o les senyalitzacions que ens anem trobant pel camí, naturalment amb la nostra supervisió.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

[CompeGPS/Land](#) – Programa per calcular distàncies i desnivells. Podeu comprar la llicència o descarregar una versió gratuïta per 30 dies.

[Wikiloc – Rutes del Món](#) – Pàgina on trobarem milers d'itineraris detallats i ben calculats de tot el món.

[Càlcul d'altimetria](#) – Web que et calcula el desnivell entre diversos punts automàticament (de vegades no troba tots els llocs, però els pobles sempre).

[Ruta transpirenaica](#) – El GR que creua els Pirineus de punta a punta.

[Instamaps](#) – Web que permet crear mapes per a planificar les nostres rutes.

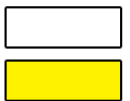
[Oruxmaps](#) – App de tracking que ens permet accedir a mapes online i offline.

SABIES QUE....?

El GR-11 és un sender senyalitzat que creua tots els Pirineus de punta a punta, des del Mar Cantàbric al Mar Mediterrani. El camí comença al Cabo de Higuer, al municipi de Hondarribia (Euskadi) i acaba al Cap de Creus, a Cadaqués (Catalunya) i té una llargada de més de 600 Km i 35.000 m de desnivell acumulat de pujada, dividits en 44 etapes. El rècord de la transpirenaica el va assolir Kilian Jornet el 2010, completant-la en 8 dies i 3 hores, i de moment ningú l'ha superat. Agafant trossets d'aquest GR, podem descobrir els racons més bonics del Pirineu, al nostre ritme i amb les etapes que vulguem.



Marques per Sender Local (menys de 10Km)



Marques per Petit Recorregut (PR – entre 10 i 50 Km)



Marques de Gran Recorregut (GR – més de 50 Km)

3 mesos abans

ON PODEM DORMIR?

Segurament els llocs on podem dormir **és el que més condicionarà la nostra ruta i les etapes** que farem.

A Catalunya l'**acampada lliure sense permís està prohibida**, a no ser que estiguem a més de 2.500 m d'alçada. La regulació de les acampades fora de les instal·lacions homologades és competència de l'Ajuntament o el Parc Natural corresponent i sempre **hem de comptar amb el permís escrit del propietari del terreny**. El més recomanable (i més econòmic) a l'hora de preparar una ruta sempre és trucar a l'Ajuntament més proper i demanar si ens poden cedir un espai cobert o un terreny per acampar.

Així doncs, **les opcions que tenim** per pernoctar durant la ruta serien:

- **Refugi de muntanya** - n'hi ha de lliures, gratuïts, o de guardats, on s'ha de pagar un preu mínim.
- **Equipaments municipals** - demanant-ho a l'Ajuntament corresponent.
- Càmping
- **Casa particular** - d'algú que ens la deixa, també amb permís escrit.
- **Terrenys d'acampada homologats**
- **Albergs o cases de colònies**
- **Fer bivac**, si el clima i el lloc ho permeten
- **Acampada lliure** - sempre amb el permís escrit del/la propietari/a del terreny i comunicant-ho a l'Ajuntament.

IMPORTANT: Cada Parc Natural té la seva normativa específica. És imprescindible llegir-nos-la bé si volem realitzar una ruta per l'interior d'un parc. **Acostumen a ser les zones de muntanya amb una normativa més restrictiva i més vigilades**, però també acostumen a comptar amb refugis molt ben equipats i a preu assequible.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

És important **decidir entre totes com i on volem dormir**. Si acampem, ja sigui en un càmping o terreny, voldrà dir que durant la ruta hem de **carregar les tendes, entre d'altre material**, i tothom n'ha de ser conscient i estar-hi d'acord. Si decidim que volem fer bivac, hem de tenir present que és arriscat i que, en tot cas, sempre haurem de tenir un pla B per si plou o fa molt vent. Si anem a un refugi o càmping, cal saber que això augmentarà el preu de la ruta per persona.

Sobretot als més petits, cal que els informem bé de les **conseqüències de cada opció**, i de si són viables al lloc on anem, perquè puguin decidir amb tota la informació necessària. A partir dels 12 anys els infants i joves poden buscar quines opcions hi ha per dormir a cada lloc on van. Si són refugis o càmpings, hauran trucar per preguntar preus i reservar. Si són pobles, **elles mateixes poden contactar amb l'Ajuntament** i demanar un espai per dormir. En tots els casos hauran d'anar calculant com **l'allotjament varia el pressupost de la ruta per decidir-ne el preu final**.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Refugis guardats de Catalunya](#)
- [Refugis lliures](#)
- Terrenys d'acampada: [Campaments i Més](#), [Acampada.org](#), [Terrenys d'Acampada d'Acció Escolta](#)
- [Cercador d'ajuntaments i equipaments municipals](#)
- [Càmpings de Catalunya](#)



SABIES QUE....?

El Maig de 1999, el sherpa Babu Chiri va ser la primera persona en passar la nit al cim mateix de l'Everest, a 8848 metres d'alçada. Va dormir en una petita tenda de campanya i s'hi va estar un total de 21 hores i 30 minuts sense oxigen artificial.

2 mesos abans

QUÈ MENJAREM?

Durant una ruta estem fent molt d'esforç físic cada dia i això s'ha de veure compensat amb una bona alimentació. Un mínim de 4 àpats al dia (esmorzar, dinar, berenar i sopar) seria ideal, i a més a més alguna cosa per picar a mig matí mentre caminem sempre ens dóna energies per continuar.

Malgrat estiguem de ruta i la logística sigui més complicada que de campaments estàtics, hem de procurar que els àpats que fem siguin de qualitat. Per tant, hem de **garantir uns mínims de quantitat i varietat en l'alimentació**.

El que mengem i on comprem dependrà sobretot de la durada de la ruta i si passem per pobles amb punts d'abastament o no:

En rutes de 3 dies o menys: L'ideal és no haver de cuinar, per no haver de carregar tots els estris. Si la ruta és de pocs dies podem pensar àpats que no necessitin cuina (amanides, llegums cuits, entrepans, etc.), combinant sempre verdura, cereals, fruita, i els llegums i fruits secs que ens aportaran la proteïna necessària. A més a més, podem portar tots els aliments a la motxilla des del primer dia, repartits entre totes, i així no haver de dependre de passar per llocs on hi hagi comerços.

En rutes de 3 a 5 dies: Ja serà molt difícil fer un menú equilibrat sense cuinar. Podem combinar les dues coses i només cuinar als vespres, quan haguem arribat al lloc on passarem la nit i ja no ens haguem de moure més. Encara podem intentar dur tot el menjar a la motxilla des del primer dia, tenint en compte que les coses fresques les haurem de consumir els primers dies de la ruta. És molt recomanable comprar aliments deshidratats, per reduir el pes de la motxilla.

En rutes de més de 5 dies: Ja serà impossible dur tot el menjar a la motxilla. Caldrà doncs, que calculem on podrem comprar i quan. Haurem de passar com a mínim per un poble cada 3 o 4 dies, per recarregar provisions. També ens farà falta cuinar i per tant haurem de carregar el fogonet de gas i els estris de cuina.

RECORDA!! Una ruta és l'oportunitat excel·lent per apostar pel comerç local i de proximitat. A cada poble on passem podem descobrir els petits comerços o fins i tot comprar directament als pagesos/es i/o ramaders/es de la zona. Recordem, però, d'avisar els comerços amb temps si preveiem fer compres grans, per tal de garantir que trobarem tot allò que necessitem.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

El disseny del menú és una tasca assumible per a qualsevol edat, sempre que tinguin algunes directrius i límits clars. Podem tenir en compte el que agrada o no agrada a la majoria de membres del grup, sense deixar de fer un menú equilibrat nutricionalment. Hem d'informar els infants i joves de què vol dir un **menú equilibrat, i també de les possibilitats de cuinar i/o comprar durant la ruta.**

Un cop dissenyat el menú i les diferents etapes, el grup també pot **elaborar la llista de la compra** amb les dates, el lloc on ho comprarem i les quantitats corresponents. Ens podem ajudar amb la taula que trobareu a l'apartat «enllaços d'interès».

Durant la ruta, és interessant que **els infants i joves preparin els àpats per grups** i se'n facin responsables, amb la supervisió d'un adult. És una de les activitats quotidianes més útils per treballar l'autonomia i la responsabilitat amb el grup i amb un mateix.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Com calcular quantitats de menjar](#) - Escoltes Catalans
- [Acompanyar els àpats amb infants](#)



SABIES QUE....?

Diuen que l'aigua bull a 100°C, però si estem a dalt de la muntanya, bull a menys temperatura, això és així perquè la pressió atmosfèrica disminueix a mesura que pugem. Això sí, com més baixa sigui la temperatura d'ebullició, més estona trigaran a coure's els macarrons que hi posem a dins! A l'Himalaia l'aigua pot arribar a bullir a 75°C!

2 mesos abans

Parlem de diners

Un cop decidits tots els punts anteriors ja podem calcular el pressupost i la quota final, tot i que segurament ja ho haurem anat fent a cada pas per decidir-nos per una opció o una altra, segons el cost.

Per calcular el pressupost caldrà que tinguem en compte les despeses i els ingressos relatius als diferents aspectes:

DESPESES	INGRESSOS
Transport total d'anada i tornada	Campanyes econòmiques
Menjar per persona i dia (5 euros pers/dia)	Subvencions per a l'activitat
Allotjament de cada nit x total de persones	Quota per infant/jove
Material per a les activitats	Beques
Material tècnic	
Farmaciola	
Imprevistos (entre un 5 i 10% del pressupost total)	
Gestions prèvies (visita dels monitors/es, trucades, etc.)	

Al resultat total de les despeses li restarem el que hem guanyat en campanyes econòmiques i/o les subvencions rebudes, i el dividirem entre tots els participants a l'activitat per obtenir la quota per persona.

També cal que pensem si necessitem **becar algun infant** i afegir-ho al pressupost.

RECORDA! És imprescindible demanar factura i guardar el comprovant de pagament de totes les despeses que efectueu i guardar-ho bé fins a la tornada de la ruta! Una factura ha de contenir sempre el número de factura, les dades de l'esplai (Nom, NIF i adreça), les dades del proveïdor (Nom, NIF i adreça), i l'IVA ha d'estar desglossat.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

A banda de les investigacions que ja han fet els nostres infants i joves en els apartats anteriors per descobrir quant costa el transport, el menjar, l'allotjament, etc., ara ens poden ajudar a calcular bé el pressupost i la quota per persona. Podem fer grups i que cada grup presenti un pressupost segons les dades que tenim i variant el que elles creguin.

El millor, però, per implicar-los en aquest punt és el disseny i execució de campanyes econòmiques per aconseguir finançament per a l'activitat. És una experiència molt enriquidora per enfortir l'autogestió i no dependre sempre de les famílies. Sobretot en rutes de molts dies o que són lluny, de ben segur que les famílies no podran (o no haurien) assumir tot el cost i serà indispensable aconseguir finançament d'altres bandes.

Els infants i joves poden pensar diferents campanyes per guanyar diners i organitzar-se per dur-les a terme, amb el suport i supervisió dels monitors/es.

SABIES QUE....?

Una de les campanyes econòmiques més rendibles és la venda de roses per Sant Jordi. Tot i així, val la pena tenir en compte d'on venen les roses que comprem i després venem. La majoria de roses venen de molt lluny i no compleixen cap tipus de criteri de comerç just ni sostenibilitat. Us animem a investigar d'on podeu treure roses sostenibles!

1 mes abans

QUÈ POSEM A LA MOTXILLA?

A la motxilla de cada participant hi haurà d'haver el material i roba personals de cadascú, però també les provisions i material comú, ben repartit entre totes. Amb tot, és imprescindible que **la motxilla pesi el menys possible i, per tant, agafem només aquelles coses que considerem indispensables**. És recomanable que la motxilla no superi el 10-15% del pes corporal de la persona que la porta.

A continuació teniu l'orientació del que hauria de pesar una motxilla segons l'edat del participant:

Edat dels participants	Pes aproximat de la motxilla
De 6 a 7 anys	3 quilos
De 8 a 9 anys	4 quilos

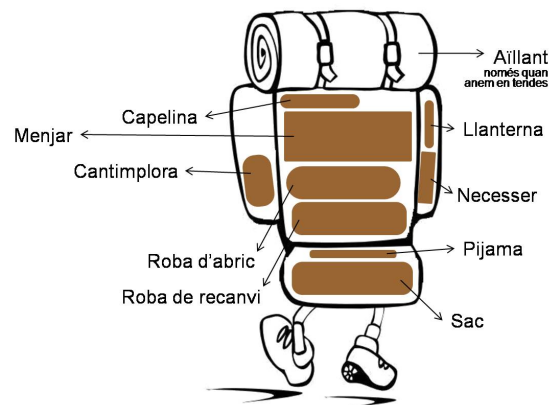
De 10 a 11 anys	6 quilos
De 12 a 13 anys	8 quilos
De 14 a 15 anys	10 quilos
De 16 a 17 anys	12 quilos

Amb infants més petits, és probable que el material comú més pesat ens l'haguem de repartir entre les monitores. Tot i així, sempre es poden fer responsables de carregar alguna cosa de menjar o farmaciola.

MATERIAL PERSONAL

El **material indispensable per participant** a l'hora de fer una ruta seria el següent:

- Cantimplora
- Lot o llanterna
- Mudes indispensables
- Necesser
- Capelina o impermeable
- Roba d'abric mínima
- Sac de dormir i màrrega
- Plats, got i coberts
- Mocador o tovalló de roba
- Banyador i tovallola
- Gorra o barret



IMPORTANT! La col·locació de les diferents coses dins la motxilla és clau per a una bona repartició del pes i comoditat a l'hora de caminar. Us recomanem que seguïu l'esquema de la figura que hi ha a la pàgina anterior.

COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

És primordial que els infants i joves **participin en l'elaboració de la pròpia motxilla**. Els més petits també ho poden fer, amb l'ajuda de la família, però és important que siguin conscients de què porten i on ho porten, ja que això facilita molt més les coses un cop a la ruta.

A l'esplai podem fer algun joc per **descobrir què hem de posar a la motxilla** i quin és el millor lloc per col·locar-ho. És important posar en comú també **tot allò que NO fa falta portar**, amb l'objectiu que la motxilla pesi el mínim possible.

Pel que fa al material comú, és interessant repartir-nos-el bé i que **cada infant/jove es faci responsable del material comú que porta a la seva motxilla**, inclosa la farmaciola. Això fa augmentar la consciència col·lectiva i la responsabilitat envers al grup.

Quan anem de ruta amb només el material indispensable, a més a més, es posen en marxa **mecanismes de creativitat sorprenents** per desenvolupar les tasques més quotidianes amb només allò que tenim a mà, combinat amb el que ens ofereix la natura.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

[10 consells per fer la motxilla](#) – Minyons Escoltes i Guies

[9 passos per fer la motxilla de campaments](#) – Ara Criatures



SABIES QUE....?

Diuen que una motxilla està ben feta quan s'aguanta sola de peu, sense recolzar-se enlloc més que al terra. Per aconseguir-ho cal repartir molt bé el pes i aprofitar el màxim l'espai, és a dir, deixant el mínim d'espais buits possible. Acceptes el repte?

MATERIAL COMÚ

A banda del **menjar, el mapa, els estris per cuinar i material d'acampada** (si s'escau), també **caldrà tenir en compte si necessitem material per a les activitats que tenim pensades**, tot i que en una ruta es recomana preparar activitats que no requereixin de molt material o, en tot cas, material no pesant i que no ocupi gaire.

En els casos que sigui necessari, podem valorar el fet de tenir un **vehicle de suport** que transporti els elements comuns més pesats com les tendes, el material de cuina, entre altres.

FARMACIOLA

És imprescindible portar sempre amb nosaltres una farmaciola de primers auxilis. La farmaciola ha d'estar en un **recipient segur i impermeable i evitar-ne el contacte amb el sol directe**. A continuació teniu una orientació del que hi hauria d'haver en una farmaciola de ruta:

- Gases estèrils
- Sabó
- Tisores de punta rodona
- Pinces
- Termòmetre digital
- Esparadrap i benes (elàstiques i de gasa)
- Iode
- Sèrum fisiològic en monodosi
- Tiretes i tiretes cicatritzants (stery-streep)
- Compeeds
- Manta tèrmica
- Compreses i tampons
- Crema solar factor 50 i crema hidratant (aftersun)
- Crema per petites cremades
- Repel·lent d'insectes i producte per alleugerir les picades
- Laxants i antidiarreics infantils
- Guants d'un sol ús de làtex o vinil
- Paracetamol i ibuprofè infantil
- Gel fred per possibles cops



En el següent document trobareu tota la informació completa i necessària: [La farmaciola i el subministrament de medicaments](#).

IMPORTANT! No podem donar cap medicament als menors sense indicació d'un metge o autorització de la família. La farmaciola ha de servir per a fer primers auxilis. En el cas que no puguem resoldre la situació amb el que tenim haurem d'acudir a un centre mèdic el més aviat possible. Tots aquells medicaments que es poden comprar sense recepta mèdica, hem de tenir una autorització genèrica de les famílies conforme els hi podem donar. Esplac disposem de models. De totes maneres recomanem trucar la família en cas que l'infant hagi de prendre un medicament.

Com informem a les famílies?

Quan ja ho tenim gairebé tot preparat, ja podem **informar a les famílies**. Ho podem fer de diferents maneres, però el millor serà sempre convocar una reunió.

En aquesta reunió **exposarem tot el que hem preparat** i escoltarem els suggeriments i aportacions de les famílies per tenir-les en compte.

La reunió amb les famílies també és un bon moment perquè el propi grup expliqui què és el que ha pensat i com s'ha organitzat per planificar la ruta. Per això serà important preparar molt bé la reunió, anotar tot allò que volem dir (i que és important que no oblidem) i repartir els punts.

També és útil preparar algun tríptic, infografia o document explicatiu amb els punts essencials i la informació imprescindible per a que ho tinguin tot clar.

Què voldran saber?

1. On anem
 2. Quants dies
 3. Quant caminarem cada dia
 4. On i com dormirem
 5. Què menjarem
 6. Què han de posar els infants o joves a la motxilla
 7. Quant hauran de pagar
 8. Com han participat els infants i joves de la preparació
 9. Dates d'inscripció i pagament
 10. I sobretot, que
- HO TENIM TOT CONTROLAT!**

1 mes abans

PERMISOS I DOCUMENTACIÓ

És el moment de revisar la documentació que tot esplai ha de tenir per marxar de ruta amb pernoctació. A la pàgina web de l'[Anem preparats](#) hi trobareu també enllaços i informació útil que no us podeu oblidar.

DOCUMENTACIÓ DE L'ESPLAI

Cal dur sempre a sobre durant la ruta...

- **Notificació a la Generalitat:** Cal tramitar-la com a mínim 7 dies abans de l'inici de l'activitat, si es fa [telemàticament](#), o 20 dies, si es fa presencialment.
- **Permís del terreny,** contracte de la casa o de la cessió de l'espai on aneu.
- **Comunicació impresa a l'Ajuntament o Consell comarcal:** per on passarem durant la nostra ruta i els llocs on pernoctarem.
- **Permís de foc:** Cal tramitar-lo si preveiem cuinar fora d'instal·lacions autoritzades, omplint la "Sol·licitud per activitats amb risc d'incendi forestal" (activitat d'encendre fogó de gas) a les oficines comarcals de la Direcció General del Medi Natural i Biodiversitat o a l'Ajuntament corresponent al lloc on fareu l'acampada. Recordeu que també caldrà portar un extintor petit durant la ruta. L'extintor el podeu demanar a través d'Incoop i cal revisar-ne el seu estat periòdicament.
- **Pla d'emergència:** L'expliquem a la secció 8 Consells de prevenció i seguretat.
- **Assegurança d'infants i monis:** Durem imprès el rebut de pagament, el certificat i les cobertures tant de l'assegurança d'accidents com la de responsabilitat civil. El descarreguem a través de l'Era (el tenim a l'apartat "Dades" del nostre esplai, al final de la pàgina).

Introduïrem a L'Era...

- **Dades de l'activitat:** És molt important que informem 1 mes abans de marxar de quina activitat tenim planificada a Esplac, fer facilitar-ne el seguiment, l'assessorament i l'organització en cas d'emergències.
- **Projecte i pressupost de l'activitat:** Hem de redactar el projecte educatiu, amb els objectius, centre d'interès i activitats corresponents. Cal que el pengem 15 dies abans de marxar i portar-lo a sobre durant la ruta.

IMPORTANT! Tota la documentació que l'hem de portar a sobre i ens ens la poden demanaran en cas d'inspecció per part de la Generalitat. Si no complim amb certs requisits ens poden arribar a

anul·lar l'activitat. El màxim responsable sempre serà la persona que figuri com a responsable de l'activitat.

DOCUMENTACIÓ DELS INFANTS

Al Pack Setembre que rebeu al correu de l'esplai hi teniu detallat tota la documentació que cal que porteu sempre de l'esplai i dels participants.

- **Fitxa de dades i salut** - ha d'estar signada pels i les tutores legals i ha de constar la data en que s'ha signat.
- Si tenen **DNI**, a partir dels 14 anys és obligatori dur l'original a sobre.
- **Targeta sanitària original** - Abans de marxar les famílies ens les hauran d'entregar. Caldrà que les guardem molt bé.
- **Autoritzacions varies** - de participació a l'activitat, a banyar-se a rius, llacs, mar, piscines, basses, els drets d'imatge, a fer activitats especials de risc, a rebre petites cures i subministració de medicaments sense recepta, d'urgències mèdiques o intervenció quirúrgica, transport en vehicle privat, per marxar sol/a a casa.

RECORDA! Teniu [models d'autorització](#) per a situacions que requereixen autorització familiar.

- **Llistat dels participants per ordenada alfabèticament** - de tots els participants de l'activitat (infants i monis) amb les dades bàsiques de la persona i un telèfon de contacte familiar en cas d'emergència. Cal dur dues còpies.

DOCUMENTACIÓ DE L'EQUIP DE MONIS

Cal dur sempre a sobre durant la ruta...

- Fitxa de dades i salut (molt recomanable).
- DNI originals - de tots els membres de l'equip de monitors i la persona directora.
- Targeta sanitària original.
- Carnets originals de monitores i directores - [Aquí](#) podeu consultar les ràtios.
- Certificats d'antecedents penals d'abusos sexuals de tots els majors d'edat.
- Document d'acceptació del Protocol de prevenció d'abusos sexuals i altres maltractaments en el lleure

IMPORTANT! Les monitores menors d'edat han d'omplir les autoritzacions com un infant.

Consells de cures, prevenció i seguretat

A l'hora de caminar...

- Portar sempre un mapa de muntanya detallat de la zona, on hi hagi tots els camins i senders marcats, les corbes de nivell i les alçades corresponents. No serveixen mapes de carreteres ni una impressió del Google Maps.
- No perdre contacte visual entre la primera i l'última persona del grup, quan caminem.
- Portar sempre aigua i preveure on podrem reomplir la cantimplora. Cal anar bevent cada 30 minuts, encara que no tinguem set.
- Portar el calçat adequat (botes de muntanya) i roba de pluja, per si de cas.
- Caminar sempre per camins i evitar el camp o bosc a través.
- Si no veiem clar continuar l'excursió, per un camí en mal estat, pel clima o per l'estat d'algun participant, hem de saber renunciar a fer-la i tornar enrere cap al poble més proper.
- Evitar sempre caminar de nit. Si estem perduts o no hem arribat a lloc i se'ns fa fosc, el més sensat és plantar la tenda o buscar un lloc per dormir allà i, l'endemà al matí, continuar amb la ruta.
- Evitar al màxim les carreteres i, si n'hem d'agafar alguna, caminar en fila índia per la banda esquerra, amb un adult al davant i un al darrera.
- Posar-nos regularment crema solar i portar el cap tapat amb un barret, gorra o mocador.
- Fer descansos regulars (cada hora aproximadament), però no molt llargs (uns 10 min). Refredar la musculatura i tornar-la a escalfar consumeix molta més energia!
- Evitar caminar durant les hores de més sol i més calor i sempre que puguem, caminar per l'ombra. Més val sortir ben d'hora que no pas arribar cremats!

A l'hora de dormir...

No es recomana fer bivac a l'hivern i cal evitar-ho amb infants menors de 12 anys.

En cas d'acampada fora d'instal·lacions específiques, **no fer-ho en rambles o rius secs, en zones industrials o prop de línies elèctriques.**

Acampar sempre prop d'un camí, per si hem d'evacuar, però a més de 100 metres d'una carretera.

A l'hora de cuinar...

- El lloc ha d'estar net de vegetació en una superfície de 3,5 metres de radi.
- Portar sempre el permís de foc al damunt. Haureu de demanar-lo al propietari del terreny o l'autoritat competent (Ajuntament, Consell comarcal, agents rurals).
- No encendre foc en cas de vent superiors a 10 Km/h.
- Els estris utilitzats per coure no poden romandre calents directament sobre superfícies amb herba o fulles seques.
- Els fogons han d'estar elevats i sense perill de bolcar les olles o paelles.



- És obligatori disposar d'un extintor petit durant la ruta. El podeu demanar a Incoop i cal que hagi passat la revisió corresponent en cas que ja en tinguem un.

En cas de tempesta...

En cas de que, tot i haver mirat la previsió, **ens sorprengui una tempesta a mitja excursió:**

- Ens posem les capelines immediatament i busquem un refugi segur. Si acabem de començar, valorem molt seriosament la possibilitat de tornar enrere.
- No ens posem mai sota dels arbres.
- Ens traiem els objectes metàl·lics que portem al damunt.
- Mantenim el grup ben junt.
- Allunyem-nos de carenes, crestes o llocs molt oberts.
- No ens quedem a la boca d'una cova ni toquem les parets humides.
- No correm, el buit que es crea darrera nostra pot atraure els llamps.
- Sobretot, no subestimem les tempestes. Cada any hi ha accidents per llamps.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

[Presentació APP Alertes Meteocat](#) - Aplicació en que es pot consultar el temps i configurar avisos meteorològics d'allà on anirem.

En cas d'altres situacions de risc cal saber...

www.jove.cat/prevenciolleure

Hi trobareu informació relativa a la prevenció i la seguretat durant les activitats de lleure en cas d'incendi forestal, inundacions, nevades, tempestes o cops de calor i altra informació important que cal saber abans de marxar.

En cas d'emergència...

En **12"**

- Telèfon únic d'emergències europeu
- 24 hores, 365 dies
- Servei públic
- Accés universal
- Gratuït



- [En quins casos hem de trucar al 112?](#)
- [Aplicació perquè la trucada sigui geolocalitzada immediatament](#)

ATENCIÓ! Hi ha zones de muntanya o allunyades en què no hi arriba la cobertura mòbil, la Generalitat té una xarxa de pals senyalitzadors que habiliten cobertura per poder trucar al 112. En el següent enllaç teniu un mapa amb els pals de cobertura: [Pals de cobertura del 112 a la muntanya](#).

SABIES QUE....?

En alguns punts d'alta muntanya no hi ha cobertura, ni tan sols per trucar al 112. En cas d'emergència, hem d'acudir al refugi més proper on ens podrem comunicar per ràdio, i sempre hem de consultar prèviament on tenim els pals de cobertura del 112 més propers en cada moment de la ruta i afegir-ho al nostre pla d'emergència.

EL PLA D'EMERGÈNCIA

És un **protocol d'actuació davant de qualsevol fet humà o natural que pugui suposar un perill per nosaltres, el document recull com hem d'actuar per protegir-nos.**

L'article 7.2, apartat D, del Decret 267/2016 del 5 de juliol, sobre la regulació d'activitats de lleure on participen menors de 18 anys, determina que durant la realització d'acampades i pernoctació de rutes, cal disposar d'un pla d'emergència elaborat per l'entitat que realitzi l'activitat i ha de tenir uns requisits mínims.

1. Obtenció d'informació: Determinar la persona de l'equip de dirigents encarregada d'obtenir informació de l'estat del temps, el risc d'incendi, el risc d'inundacions i establir la periodicitat en que es consultarà.

Podeu rebre avisos d'emergències per part de la Generalitat a través de diversos canals:

- Avisos al mòbil facilitat en la notificació de l'activitat.
- Canal de Telegram (Gencat).
- [Aplicació mòbil gratuïta del Gencat](#) que permet rebre avisos d'emergència de Protecció Civil. S'informa sobre què està succeint, quan, on, i què fer, ja sigui per la ubicació de l'usuari o per subscripció a zones d'interès.

2. Sistema d'avís: El més important és que tot l'esplai (infants i monis) **coneguem el Pla d'emergència i quines són els senyals que el poden activar.** S'ha d'estipular tres tipus d'avís: a les participants, al 112 i a les famílies, un cop tinguem la situació controlada.

3. Pla d'evacuació: En una ruta, és molt més complex que si estem en un lloc fix. Caldrà **contemplar en cada etapa de la ruta tres aspectes molt importants:**

- Quina és la carretera més propera al camí per on estem anant?
- Per quins punts del camí s'hi pot accedir?
- Quines són les poblacions més properes accessibles per aquesta carretera?

És clau que **marquem en el nostre mapa** les carreteres i els punts de connexió amb aquestes perquè, en cas d'evacuació, sapiguem de seguida per on hem d'anar.

En cas **d'evacuació** també cal establir prèviament:



- La persona responsable d'activar els sistemes d'avís. I quin serà el sistema d'avís.
- Quins **estris mínims** caldrà recollir? Sobretot agafarem medicaments i la documentació dels infants.
- Sempre que es pugui, estipular un divisió dels infants o joves en grups més petits i la monitora responsable de cada grup.
- **Lloc i equipament** on ens dirigirem.
- Si necessitem un **mitjà de transport** per dirigir-nos-hi, quin serà.
- Recomanem que tingueu sempre disponibles dos telèfons mòbils amb bateria, com a mínim.

ATENCIÓ! Podeu trucar al telèfon d'emergències d'Esplac (667 263 132) per acompanyar-vos en aquesta situació i per si podem donar-vos un cop de mà en alguna cosa.

!!! Més informació sobre [protecció i actuació davant de riscos](#)

PROTEGIM EL MEDI AMBIENT

A l'esplai, som respectuosos amb el nostre entorn i per això...

- **No deixem cap deixalla** allà on hem estat i, si en veiem, les recollim encara que no siguin nostres. Les deixalles les hem de transportar fins al contenidor més proper.
- **No rentem mai directament al riu**, i en qualsevol cas, ho fem amb sabó biodegradable
- No llencem aigües brutes ni olis de fregir al riu. Fem un petit clot a terra per llençar-les i el tapem després.
- **No fumem** al bosc
- Fem **molt cas de les prevencions a l'hora de fer foc** (abans esmentades).
- **Els excrements han de ser convenientment colgats** amb terra o pedres
- Fem especial atenció als **trossos de vidre o llaunes** que poden originar foc per refracció amb el sol
- Aprofitem que estem a la natura, per **educar en el respecte i la cura del medi ambient**.
- Tenim cura de **no deixar cap recipient amb aigua estancada** que afavoreixi les plagues de mosquits.



SABIES QUE....?

Més de la meitat dels incendis a Catalunya cada any són a causa de negligències i descuits de persones al bosc o al camp. Per això és tan important i obligatori per llei portar un extintor quan hem de cuinar a la natura. No us el deixeu!!

FEM UN BON TANCAMENT!

Un cop tornats a casa, ens quedaran algunes coses a fer per tancar bé l'activitat i poder gaudir de nou d'una altra ruta en properes edicions.

En aquesta taula podeu trobar les tasques a fer després de la ruta ordenades cronològicament.

QUAN?	TASCA	OBSERVACIONS
L'últim dia de l'activitat o 1 dia després	Fem la valoració amb el grup	Val la pena fer-ho al final de l'activitat i no deixar passar massa temps. Al Banc de Recursos podreu trobar moltes dinàmiques per valorar amb infants i/o joves.
1 o 2 dies després com a màxim	Guardem bé tot el material	Si hem anat amb tendes i aquestes s'han mullat i no les hem pogut assecar abans de guardar-les, les hem d'estendre bé un cop arribem a l'esplai i tornar-les a guardar un cop seques. Vigilem que no quedin restes de menjar o aigua que es puguin fer malbé durant les vacances d'estiu o el temps que no tornem a l'esplai.
1 o 2 setmanes després	Fem la valoració amb l'equip de monitors/es i omplim la fitxa de valoració a l'Era.	Si deixem passar massa temps la valoració perdrà molta informació i moltes sensacions. Les valoracions val la pena que les guardem bé i les tinguem en compte a l'hora de preparar properes activitats.
2 o 3 setmanes després	Redactem la memòria de l'activitat i la pengem a l'Era. Fem també el balanç econòmic.	A la memòria recollim la valoració i assoliment dels objectius, les variacions respecte al projecte inicial i les propostes de millora per a properes edicions. Recordem també de guardar totes les factures en un lloc segur per a la justificació econòmica.
Quan vulgueu, i si en teniu ganes...	Descrivim la ruta que hem fet i on hem dormit i la pengem al Banc de Recursos perquè altres esplais la puguin fer!	Seria genial poder comptar amb diverses rutes que han fet els esplais al Banc de Recursos. Després cada esplai pot adaptar-les al seu grup i a les característiques de la seva activitat, però de ben segur que seran una bona base d'inspiració!

ANNEXOS

Annex I: Si fem una ruta fora de Catalunya...

Si fem una ruta fora de Catalunya les normatives canvien i hem de començar a preparar la ruta amb molta més antelació, perquè la comunicació amb el territori serà més lenta i complexa, així com la tramitació dels diferents permisos.

Els passos a seguir variaran del lloc on vulguem anar, no serà el mateix anar a una altra comunitat autònoma, marxa a un país de la Unió Europea o a un altre continent.

A D'ALTRES COMUNITATS AUTÒNOMES

Quan decidim fer una activitat de vacances a una altra comunitat autònoma hem de conèixer la seva normativa, ja que aquesta no serà la mateixa que a Catalunya. A Esplac disposem [d'infografies amb resums de les normatives d'activitats de lleure per diferents comunitat autònomes](#)

En cas de dubte podem contactar amb la nostra Coordinadora de Projectes del Sector per a que ens doni un cop de mà sobre com notificar l'activitat i tota la documentació que farà falta.

L'assegurança que teniu contractada a través d'Esplac és vàlida, pel que no haureu de fer cap ampliació d'aquesta, sempre i quan a l'activitat no hi hagi més infants que durant el curs i no sortiu de l'Estat espanyol.

RUTES INTERNACIONALS

A la taula següent proposem els terminis i algunes orientacions per a les rutes internacionals:

PASSOS	TERMINIS	OBSERVACIONS
1.1. DECIDIM EL LLOC ON ANEM I LA DURADA	7 o 8 mesos abans	Hem de decidir-ho amb temps i, abans de començar el procés, INFORMAR A LES FAMÍLIES per si hi estan d'acord. Caldrà anar-los informant amb detall de tots els passos.
1.2. DEMANEM ASSESSORAMENT A ESPLAC	7 o 8 mesos abans	Per ajudar-nos a definir la ruta, podem escriure a internacional@esplac.cat i demanar informació del tipus:

		Contacte d'altres esplais que hagin fet rutes al mateix similars a la que tenim pensada. Contacte d'entitats amigues d'Esplac a l'estranger per si els podem fer una visita. Legislació del país. Assessorament en tràmits específics per viatjar amb l'esplai a l'estranger.
2. DEFINIM BÉ LES ETAPES	6 mesos abans	Definir les etapes amb temps ens permetrà contactar amb els llocs on volem dormir amb la suficient antelació (ens pot portar més temps contactar amb un ajuntament de fora), i també comprar els bitllets pel transport a un preu assumible.
3. ON PODEM DORMIR?	6 mesos abans	
4. PARLEM DE DINERS	5 mesos abans	És important tenir un preu orientatiu amb força antelació, comunicar-ho a les famílies per si hi estan d'acord i poder planificar i executar amb èxit campanyes econòmiques rentables. Les campanyes econòmiques són un requisit gairebé indispensable per a rutes internacionals.
5. PERMISOS I DOCUMENTACIÓ	4 o 5 mesos abans	En alguns llocs demanen notificacions i tràmits amb molta antelació, a més, poden trigar més a arribar. Per això s'ha de preveure amb temps.
6. QUÈ MENJAREM?	2 mesos abans	En aquest cas no varia molt l'antelació. Només cal que sapiguem quants dies dura la ruta i localitzar els municipis pels que passem i així preveure llocs on podrem comprar menjar.
7. QUÈ POSEM A LA MOTXILLA?	1 o 2 mesos abans	En aquest cas tampoc varia. Hem de tenir en compte el clima del lloc on anem i la durada (les rutes fora de Catalunya solen ser més llargues).

Recordem que cal **redactar el projecte i pujar-lo a l'Era**, com qualsevol altra activitat de l'esplai, haurem de realitzar una sèrie de tràmits:

- **Notificar-ho a l'organisme pertinent** de la comunitat autònoma o país on anem, segons la seva normativa.
- **Contractar una ampliació de l'assegurança**, a través de la cooperativa Arç, o la que utilitzeu habitualment (només en els casos que marxem fora de l'Estat espanyol).
- En el cas de sortir de l'Estat espanyol amb menors, informar a les famílies que han de tramitar un **permís especial dels Mossos d'esquadra** per autoritzar la sortida del país.



- Si a més, preveieu **sortir de la Unió Europea**, caldrà que tant els menors com els majors d'edat tinguem un passaport vigent i d'acord amb les lleis d'estrangeria del país corresponent.
- **Informar les famílies sobre la tramitació de la targeta sanitària europea.**

Recursos d'utilitat:

Guia de l'Internacionalisme

Guia online interactiva per conèixer l'àrea internacional d'Esplac.

- <http://www.esplac.cat/guia-internacionalisme/>

Guia per viatjar a l'estranger

Guia per tramitar la documentació necessària per viatjar a l'estranger.

- https://www.esplac.cat/wp-content/uploads/2020/07/Guia_activitat_internacional.pdf