

# GUIA DE BONES PRÀCTIQUES

entorn al  
Camí Oliba



*El camí*  
**OLIBA**

MONTSERRAT • PIRINEUS



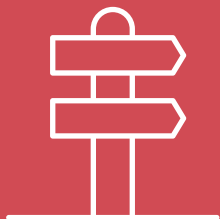
## **SIGUES RESPECTUÓS AMB LA NATURA.**

Gaudeix de la natura, aprèn a observar-la i escoltar-la; només així aprendràs a viure-la.



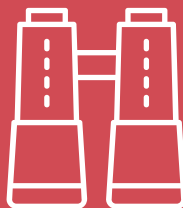
## **SIGUES OBSERVADOR.**

Camina tranquil·lament, contempla el paisatge i gaudeix-lo sense pressa.



## **SIGUES UN BON PRESCRIPTOR.**

Si durant el recorregut et creues amb persones que no respecten l'entorn natural, dóna'ls un toc d'atenció.



## **SIGUES ELS NOSTRES ULLS.**

Si al llarg del recorregut veus alguna senyalització o accés en mal estat, fes-nos-ho saber al mail [camioliba@gmail.com](mailto:camioliba@gmail.com)



## **SIGUES SOSTENIBLE.**

En la mesura del possible utilitza envasos reciclables.



## **POSA EN VALOR L'ECONOMIA LOCAL**

T'animem a gaudir dels serveis que trobaràs al llarg de la ruta: allotja't, menja i compra en els petits establiments locals per on passa el Camí Oliba. Contracta serveis de guiatge i trasllat al mateix territori, que acreditin en bon coneixement per part d'aquestes empreses.

# CONSELLS PER REALITZAR LA RUTA

## PLANIFICA LA RUTA

Consulta els tracks i guies de ruta que trobaràs a la web del [Camí Oliba](#).

1.



## Consulta la predicció del temps

\*És recomanable tenir un carnet federatiu de la FEEC per tenir cobertura en cas d'accident.

2.

## PORTA EL MATERIAL NECESSARI.

És important que portis una motxilla amb aigua, menjar (previst segons la durada de l'excursió), roba de recanvi, roba d'abric i impermeable en els mesos més freds, frontal, crema solar i gorra i una farmaciola bàsica. Porta un bon calçat.



3.

## RESPECTA LA NATURA

Emporta't la brossa a la motxilla.

Evita fer soroll innecessaris, doncs convius amb altres éssers vius.



Utilitza el sender o camí i intenta evitar caminar "camp a través" per no malmetre la muntanya

Respecta les normatives que s'indiquen als espais naturals.

En cas de caminar amb gos, porta'l lligat per a que no molesti ni espanti als ramats o animals lliures.

4.

### RESPECTA LA PROPIETAT PRIVADA

Sigues conscient que molts dels espais per on passaràs són de propietat privada.

Segueix el camí i no t'endinsis en espais privats (masies, coberts...)

Tanca portes, reixes un cop hakis passat.



### ACTUA AMB PRUDÈNCIA EN CAS D'INCENDI O ACCIDENT

Si detectes fum o foc pel bosc o la muntanya truca al telèfon d'emergències 112 i explicar on som i el que veiem.

5.

6.

### ACTUA AMB PRUDÈNCIA EN CAS DE TEMPESTA

Si et sorprèn una tempesta de llamps i trons abandona les crestes i els espais oberts i no et protegeixis mai sota un arbre.



7.

### CUIDA LA TEVA SALUT

Tingues sempre en compte les teves limitacions físiques.

En pujades i baixades de gran nivell, fes ziga-zagues per alleugerir el desgast físic.

Durant la caminada, mantén un ritme natural, sense forçar-lo.