

### Emergències

Sempre que estiguem en un espai obert, cal vetllar per la seguretat de les persones, sobretot si són menors d'edat. Per això cal tenir dissenyat un pla d'evacuació en cas d'emergències (aiguats, incendis, etc.). El Pla d'evacuació ha de contemplar els següents aspectes:

- ✓ Responsables de l'evacuació i organització de grups
- ✓ Llistat de tots els participants de l'activitat
- ✓ Punt de reunió i destí de la evacuació
- ✓ Croquis de la zona
- ✓ Recorregut que s'ha de fer
- ✓ Telèfons de contacte de familiars i autoritats competents
- ✓ Distància al poble habitat més proper i camí per accedir-hi
- ✓ Mitjà de transport que s'emprarà per a l'evacuació

### Conclusió

Tot i les limitacions i normes que ens trobem a l'hora de fer activitats a la natura amb la nostra associació, val la pena gaudir-la i utilitzar-la. La natura ens ofereix un context idoni per a treballar-hi diferents aspectes que després ens seran útils per a potenciar la cohesió entre els membres de l'entitat i fomentar les relacions interpersonals que, a la llarga, enfortiran l'associació.

### Recursos

#### Terrenys d'acampada

- Xarxa d'ús exclusiu per a entitats juvenils de lleure (Campaments i més): [www.campaments.cat/](http://www.campaments.cat/)
- Terrenys d'acampada de Catalunya (Xarxa Josep Carol): [www.josepcarol.org/acampada/](http://www.josepcarol.org/acampada/)
- Llistat de terrenys d'acampada (S.G.J.): [www6.gencat.net/joventut/catala/sgj/instal/terreny.htm](http://www6.gencat.net/joventut/catala/sgj/instal/terreny.htm)
- Zones d'acampada (Fed. d'Entitats exc. de Cat.): [www.feec.org/Activitats/Campaments/llistacamp.php](http://www.feec.org/Activitats/Campaments/llistacamp.php)

Parcs Naturals de Catalunya: [www.gencat.cat/parcs/](http://www.gencat.cat/parcs/)

Rutes per Catalunya: [www20.gencat.cat/portal/site/PalauRobert/](http://www20.gencat.cat/portal/site/PalauRobert/)

#### Transport públic

- Planifica la teva ruta per Catalunya: [www.gencat.cat/mobilitat/](http://www.gencat.cat/mobilitat/)
- Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya: [www.fgc.cat/cat/index.asp](http://www.fgc.cat/cat/index.asp)
- RENFE Rodalies: [www.renfe.com](http://www.renfe.com)
- Bitllet de grup de tren: [www.renfe.com/VA/viajeros/tarifas/grupos.html](http://www.renfe.com/VA/viajeros/tarifas/grupos.html)

Institut Cartogràfic de Catalunya: [www.icc.cat/](http://www.icc.cat/)

Servei meteorològic de Catalunya: [www.meteo.cat/servmet/](http://www.meteo.cat/servmet/)

Reglament sobre la pràctica del càmping i l'acampada lliure a Catalunya:

[www6.gencat.net/joventut/catala/sgj/suport\\_professionals/decret55.htm](http://www6.gencat.net/joventut/catala/sgj/suport_professionals/decret55.htm)

Recomanacions per organitzar activitats d'educació en el lleure amb menors (Anem preparats):

[www6.gencat.cat/joventut/catala/sgj/observatori/publicacions/altres10.htm](http://www6.gencat.cat/joventut/catala/sgj/observatori/publicacions/altres10.htm)

El primer pas és establir una estratègia per a tenir tothom localitzat, com podria ser un crit de guerra o una cançó que indiqui que cal anar a un punt concret (punt de trobada), i després tenir estudiat un lloc segur on podem ubicar tots els participants, que dependrà del tipus d'emergència i de les condicions de l'espai. Una manera de prevenir situacions de risc és informar-se prèviament de les característiques del medi; conèixer el relleu i la climatologia del lloc on anem, ens pot ser de gran ajuda. Per últim, cal tenir present que el telèfon centralitzat d'emergències a nivell europeu és el 112 (bombers, policia i ambulàncies).

Una bona pràctica, en cas que l'acampada estigui prevista per a diversos dies, és la realització d'un simulacre; d'aquesta manera, en reproduir una situació d'evacuació, podem detectar quins són els aspectes a millorar i podem corregir-ne els possibles errors.

515253

publicació mensual de recursos per a les associacions juvenils



/butlletí

núm. 108 Març 2011

# Campaments sostenibles

## Activitats associatives en espais de natura



Les entitats d'associacionisme educatiu acostumen a definir en els seus programes educatius com agrupacions defensores del medi ambient, que cultiven el respecte per la natura i treballen pel seu coneixement, protecció i conservació. Entenen la natura com a escola d'educació permanent i essencial per a la formació integral dels seus infants i joves.

L'educació ambiental és un procés permanent i obert en el que les persones tenen consciència del medi i adquireixen coneixements, valors, competència i experiències per a resoldre problemes actuals i futurs del medi ambient.

Un dels primers passos que hem de fer abans de desenvolupar una activitat a la natura és consultar la legislació vigent sobre medi ambient tenint en compte que no totes les comunitats es regeixen per la mateixa normativa.

En aquest butlletí, trobarem alguns consells sobre el que cal tenir en compte per a la preservació d'espais naturals pel que fa a estalvi d'aigua, gestió de residus i normativa.

“Procurem deixar l'entorn millor de com l'hem trobat”



### Més informació trucant al:



515253

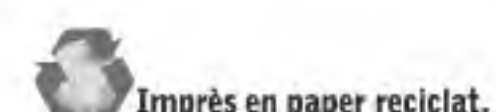
/el telèfon d'informació per a les entitats juvenils de Barcelona

Consulta tots el butlletins a: [www.bcn.cat/craj](http://www.bcn.cat/craj)

o vine a buscar-lo al **CRAJ**:  
C. Gran de Gràcia 190-192  
(al costat de Fontana)



Aquesta obra es pot copiar, distribuir i comunicar públicament, citant sempre al Centre de Recursos per a les Associacions Juvenils de Barcelona. No es pot utilitzar amb finalitats comercials. Més informació: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>



Disseny i maquetació: Laboratori Creatiu  
Redacció de continguts: CRAJ  
Impressió: Cevagraf, S.G.C.L.  
Dipòsit Legal: B-17327/2000

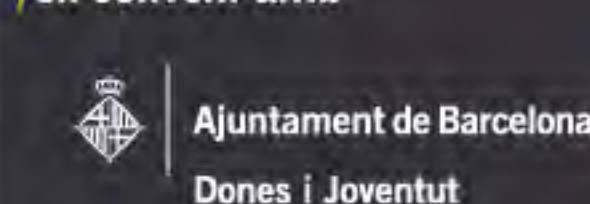
/edita



/gestionat per



/en conveni amb



## Desplaçament

Un dels moments en que més incidència provoquem sobre el medi, és a l'hora de desplaçar-nos. Per tal de minimitzar l'impacte d'aquests desplaçaments, podem tenir presents els següents criteris:

### No cal marxar lluny per a gaudir de la natura.

Al voltant de l'àrea metropolitana de Barcelona tenim nombrosos Espais Naturals d'una gran riquesa biològica i paisatgística: El Parc de Collserola, la Serra de Marina, el Parc del Montnegre i el Corredor, els Espais Naturals del Delta del Llobregat, etc. Tots ells ens ofereixen un entorn òptim per a gaudir de la natura sense necessitat de fer grans desplaçaments.

### Podem desplaçar-nos en transport públic.

La Xarxa de trens de rodalies, ferrocarrils de la generalitat i autobusos de línia, ens proporcionen un munt de possibilitats a l'hora de triar un lloc per aproximar-nos a la natura sense necessitat d'agafar el cotxe particular. A més, tant la xarxa de trens com el transport públic ofereixen la possibilitat del bitllet especial per a grups superiors a 10 persones.

### Podem compartir vehicle.

En cas que ens proposem anar a un lloc on no hi arriba el transport públic, sempre podem optar per minimitzar el nombre de vehicles que utilitzem, sobretot en activitats on es convoqui a les famílies, amics/gues, antics... Així doncs, podem contractar un autocar o bé procurar omplir al màxim els cotxes que utilitzem per a fer la sortida.

## Consum d'aigua i neteja

### Estratègies d'estalvi d'aigua

El més important és fer un ús racional i amb sentit comú de l'aigua durant tota l'activitat. Ajudarem a protegir el medi ambient i estalviarem despeses innecessàries. Mantinguem les aixetes sempre en bones condicions: per una aixeta oberta surten uns 11 litres d'aigua per minut i una aixeta que gotreja suposa una pèrdua de 90 litres d'aigua al dia! Si a més col·loquem difusors a les aixetes estalviarem el 50% d'aigua i el 40% d'energia.

### L'entorn del campament

En un campament hem de respectar els rius, embassaments i fonts d'aigua vigilant sempre de no contaminar-los ni de canviar la seva estructura ni d'obstruir-ne el pas de l'aigua.

### Gestió d'aigües residuals

Totes les instal·lacions d'aigua que fem (dutxes, piques...) han d'estar a certa distància del riu per a evitar que l'aigua que utilitzem per a la cuina, higiene personal i neteja, arribi al lliat del riu, font, embassament o llac més proper.

Podem tractar l'aigua residual de les piques amb un sistema senzill de depuració. Es tracta de fer passar l'aigua bruta per un seguit de 4 o 5 recipients cadascun dels quals tindrà pedres d'una mida cada cop més petita, des de còdols fins a sorra. Finalment, en l'últim recipient hi ha d'haver un parell de bosses de carbó actiu (el que es fa servir pels filtres de peixeres i aquaris). D'aquesta manera l'aigua que llencem és netajada en bona part de sabó i productes químics, metalls pesants, greixos, restes de menjar, etc. Acabat el procés, el contingut dels recipients (pedres, grava, sorra i carbó actiu) s'ha de llençar en un contenidor de rebuig.

## Eliminació d'excrements

Avui en dia hi ha molts campaments equipats amb diferents tipus de d'instal·lacions per als residus biològics dels campistes. N'hi ha amb vàters normals, amb instal·lació d'aigua corrent, cisternes i pous negres o clavegueram. N'hi ha d'altres equipats amb vàters secs, que barregen els residus sòlids amb palla seca (posteriorment se'n fa adob pels camps).

Si no hi ha cap instal·lació podem optar per portar-hi vàters químics, anant amb molt de compte amb els líquids, procurant que siguin biodegradables.

Finalment, podem optar per cavar latrines, però per a fer-ho hem de tenir en compte unes quantes consideracions:

- ▶ Han d'estar a certa distància de qualsevol riu, barranc, pou o font, per a evitar filtracions a l'aigua corrent. No les podem excavar molt a prop d'arbres o arbustos per tal de no malmetre'n les arrels. La latrina ha de ser una rasa com a mínim d'un metre de llarg per 40 cm d'amplada i 50 cm de fondària. Després de fer el forat farem un petit drenatge al fons amb grava i pedres.

- ▶ No s'hi ha de llançar mai paper higiènic, compreses... ni cap material que no sigui degradable, per això podem instal·lar un contenidor al costat de les latrines. Per a la higiene de les latrines hem d'utilitzar només calç, alternant-la amb capes de terra.

- ▶ Posteriorment les latrines han de ser tapades totalment sense deixar cap forat.

## La gestió dels residus

### Compra verda (residu mínim)

Abans d'anar al campament hem de ser molt curosos amb la compra que fem. Hem de procurar comprar productes que produeixin el mínim de residus possible (cartrons, plàstics, metalls, etc.)

Pel que fa al menjar, un cop decidit el lloc on es va de campaments i/o el terreny d'acampada, és una bona opció posar-se en contacte amb els pagesos de la zona, per comprar localment (i ecològic, si és possible), evitant les grans superfícies comercials i els residus d'emalatges. Per tal de mantenir els aliments en bon estat, podem utilitzar els recursos que ens ofereix el propi entorn: Si disposem d'un riu a prop, podem deixar-hi submergits els aliments que requereixin conservar-se en baixes temperatures (els que habitualment posaríem a la nevera, a una bossa estanca). Així mateix, convé que analitzem bé el terreny a l'hora de decidir on ubicarem la intendència, si escollim un lloc a l'ombra i més aviat sec, podrem mantenir els aliments en bon estat durant més temps.

### Separació de residus

Abans de realitzar l'activitat cal estar segur de tenir un lloc on dipositar els residus de qualsevol tipus, doncs si el desplaçament en vehicle per anar a llençar-los és molt llarg també suposa una despesa de combustible evitable. Malgrat haver efectuat una compra verda, sempre ens quedaran residus reciclables que haurem de gestionar fent una recollida selectiva dels diferents materials, per això és necessari disposar dels quatre contenidors: plàstic, paper, vidre i orgànic, a part del rebuig.

## Recollida

A l'hora de recollir és recomanable designar una persona o un petit grup de persones on cadascú tingui una tasca assignada que es responsabilitzin de planejar i coordinar la recollida amb l'objectiu de recollir-ho tot de forma ordenada, i economitzar el temps i sobretot els esforços. Mirant de no contaminar res amb les restes de rebuig i no deixar brossa de cap tipus. Disposar de fotografies de l'espai abans de fer-ne ús, pot ser una eina molt útil. Cal pensar-hi en el moment d'arribar, quan també cal que el/la propietari/a del terreny hi sigui.

Acabada la recollida, com a mesura d'agraïment i per assegurar-se que tot ha quedat ben recollit i condicionat, cal tornar a trobar-se amb el/la propietari/a del terreny per tal que comprovi de primera ma l'estat de l'espai.

## Energia

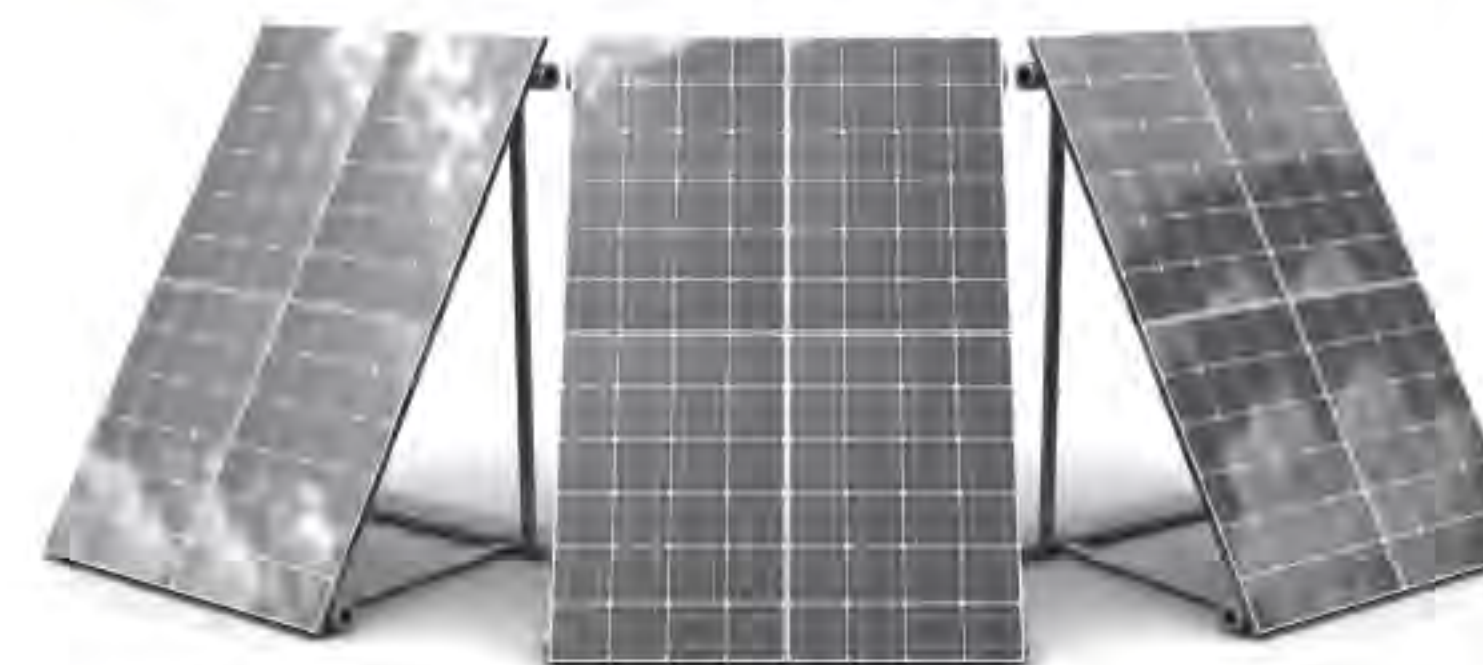
A ser possible, hem de procurar fer un ús sostenible de l'energia: Utilitzant energies renovables, lliures i netes sense malgastar l'energia de què es disposa.

Haurem de pensar primerament que disposarem d'un subministrament escàs d'energia i, per tant, haurem d'economitzar-ne les despeses sacrificant moltes comoditats (TV, microones, aparells de música, mòbils, rentadores, frigorífics, etc.)

Per altra banda, haurem d'aprofitar al màxim l'energia natural que arriba al campament:

**Energia solar:** Per a escalfar aigua amb plaques o simples bidons deixats al sol sobre un plàstic negre; per a cuinar o escalfar el menjar amb forns solars o cuines solars. Per emmagatzemar energia elèctrica en bateries amb plaques solars fotovoltaïques.

### 1. Exemples de plaques solars



### 2. Exemples de forns solars i cuines solars



## Protecció del medi

A l'hora de triar un destí en un entorn natural, cal que ens assabentem de la legislació que hi regeix, ja que depenent del grau de protecció que tingui assignat hi podrem realitzar unes activitats o unes altres. Els Espais Naturals de Catalunya es distribueixen en diferents categories, a les quals hi ha assignades diferents graus de protecció:

### Parcs Naturals: (ex. Montserrat)

Espais naturals amb característiques biològiques o paisatgístiques especials que requereixen una especial protecció. Aquest nivell de protecció té l'objectiu de compatibilitzar la protecció i conservació amb l'aprofitament ordenat dels recursos i l'activitat dels habitants.

### Parcs Nacionals: (ex. Aigües tortes i Estany de Sant Maurici)

Són espais naturals d'extensió relativament gran, no modificats essencialment per l'acció humana, i amb interès científic, paisatgístic i educatiu. No s'hi permeten activitats d'explotació dels recursos naturals, ni d'alteració del paisatge.

### Paratges Nat. d'Interès Nacional (PNIN): (ex. Massís del Pedraforca)

Espais amb règim urbanístic de sòl no urbanitzable, on s'hi prohibeix: la introducció d'espècies vegetals o animals que no siguin autòctones, l'abocament de residus fora dels punts especialment habilitats, la circulació motoritzada per vials no autoritzats i l'encesca de focs.

### Reserves Naturals Integrals o Parcials: (ex. Delta del Llobregat)

Espai natural d'extensió reduïda i de considerable interès científic creada per a preservar íntegrament el conjunt d'ecosistemes naturals que conté o alguna de les seves parts. No s'hi permeten activitats que directament o indirectament puguin perjudicar els valors naturals de protecció.

El Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN), estableix les mesures legals necessàries per a la protecció bàsica de tots aquests espais. Les normes del PEIN estableixen un règim de protecció bàsic que es completa mitjançant els plans especials de protecció del medi natural i el paisatge, i la declaració d'espais de protecció especial.

## Acampada

A cap dels espais esmentats no es pot practicar l'acampada lliure\*, si no es disposa d'un permís explícit per a fer-ho. D'altra banda, l'acampada tampoc podrà practicar-se a menys d'1 km. d'un nucli de població, llocs concorreguts o un càmping, i a menys de 100 metres de qualsevol carretera. En qualsevol dels casos tampoc es pot acampar:

- ✓ En terrenys situats a rambles, llits secs de rius i en aquells susceptibles d'ésser inundats.
- ✓ En els terrenys que, per la proximitat de línies elèctriques, vies de comunicació, indústries o instal·lacions insalubres, resultin peril·losos.
- ✓ A menys de 300 metres dels punts de captació d'aigua potable per a l'abast de poblacions.
- ✓ En aquells llocs que, per exigències d'interès públic, tinguin limitat el seu accés.

\*Es considera acampada lliure aquella que té lloc fora dels establiments de càmping, que és realitzada per un nombre màxim de quatre tendes separades l'una de l'altra per, com a mínim, 250 metres, i amb una permanència màxima de quatre dies al mateix lloc.