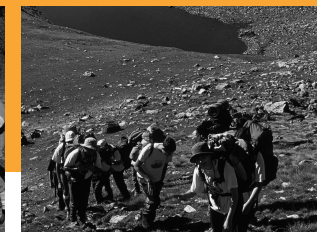


Són moltes les ofertes d'activitats per a infants i joves en edats escolars -visites culturals, viatges, colònies, rutes i excursions, acampades, etc.- que demanen sortir del centre i conviure amb un medi singular o poc habitual per als educadors no especialitzats. Aquest tipus d'activitats, per tal que siguin veritablement educatives i segures, demanen l'aplicació de mesures preventives específiques que han de conèixer els seus gestors, mestres i monitors. Aquesta guia vol ajudar-los en la seva important responsabilitat.

Guia per a la prevenció d'accidents en les activitats extraescolars i complementàries a la ciutat i la natura



Ander Chamarro
Jordi Longás
Aurora Mas
Mateu Capell

Guia per a la prevenció d'accidents en les activitats extraescolars i complementàries a la ciutat i la natura

© del text A. Chamarro, J. Longás, A. Mas i M. Capell, 2007.
© de les fotografies: J. Longás (totes menys les indicades)
i Chopo García-Die (28, 32, 45 i 55)
© Prevenció Risc Escolar S.L.
Mallorca 303, 2-2
08037 Barcelona
www.prevencio.cat

Edició produïda i coordinada per Fundació Blanquerna
Assistencial i de Serveis (Universitat Ramon Llull).

1ª Edició: juny de 2007

Disseny gràfic: Clara Gassiot.
Impressió: Martín Arts Gàfiques, SL – 08030 Barcelona.
Dipòsit Legal: ?????????

Índex

1	Introducció	7
2	Aspectes generals de prevenció	13
2.1	Llistat de verificació de l'organització d'activitats fora del centre	14
2.2	Llistat de verificació d'aspectes generals	16
2.3	Pautes d'actuació	17
2.4	Pautes d'actuació de primers auxilis	17
2.5	Pautes de prevenció dels riscos dels educadors	18
2.6	Legislació	22
3	La circulació en grup per la via pública	25
3.1	Llistat de verificació	25
3.2	Pautes d'actuació	26
3.3	Legislació	26
3.4	Per circular per la via pública no oblidis...	26
4	Transport públic i escolar	29
4.1	Llistat de verificació	30
4.2	Pautes d'actuació	30
4.3	Legislació	31
4.4	En el transports públics i escolars no oblidis...	33

5	Cases de colònies, albergs i refugis	35
5.1	Llistat de verificació	36
5.2	Pautes d'actuació	36
5.3	Legislació	36
5.4	A la casa de colònies, alberg o refugi no oblidis...	36
6	Excursions, acampades i activitats al medi natural	39
6.1	Llista de verificació	43
6.2	Pautes d'actuació en excursions, rutes i esquiades	44
6.3	Pautes d'actuació en cas d'incendis forestals	45
6.4	Pautes d'actuació davant dels animals	45
6.5	Legislació	46
6.6	En les excursions, acampades i activitats a la natura no oblidis...	49
7	Activitats esportives i recreatives	51
7.1	Llistat de verificació	51
7.2	Pautes d'actuació	52
7.3	Pautes d'actuació en activitats de lliscament (Esquí, patins, etc.)	52
7.4	Pautes d'actuació en activitats de ciclisme	53
7.5	Pautes d'actuació en activitats amb implements	54
7.6	Pautes d'actuació en activitats de contacte i pilota	55
7.7	Pautes d'actuació en activitats de piscines i zones de bany	56
7.8	Legislació	57
7.9	Per fer activitats esportives i recreatives no oblidis...	57



1. INTRODUCCIÓ

Un accident és tot succés eventual, involuntari o anòmal, independentment de la seva gravetat, que comporta un dany físic o psíquic, com a conseqüència d'una falta de prevenció o defecte de seguretat (Organització Mundial de la Salut). Segons la mateixa font, els accidents o danys no intencionats es troben entre les 10 primeres causes de defunció en la majoria dels països occidentals. A la Unió Europea els accidents són la quarta causa de mort en el total de la població i la primera en menors de 35 anys. Darrera dels accidents, a més de l'impacte que suposen les morts prematures i les discapacitats, cal considerar tant els importants costos econòmics derivats de l'atenció sanitària (hospitalària, tractaments, rehabilitació,...) i de les indemnitzacions per seqüeles, com els costos socials i emocionals associats a cada accident. Quan els afectats són menors l'afectació comprèn també, a més de la pèrdua de jornades escolars, les possibles baixes laborals dels pares.

Les estadístiques ens diuen que en la franja d'edat que va dels 5 als 14 anys es produeixen el 12 % del total d'accidents del nostre país. No disposem de dades fiables que permetin discriminar l'impacte dels accidents escolars; aquesta variable no es considera en els registres de sinistralitat estatals. Tanmateix, la importància del volum d'accidents en població infantil i adolescent ens obliga a considerar la prevenció dels danys no intencionats produïts en l'entorn escolar com un dels pilars essencials en les iniciatives de prevenció. Si bé el context on es produeixen més danys no intencionats és la llar (amb un 55% dels accidents, aproximadament).

Altres entorns a destacar són:

- a) La via pública i les àrees de transport (16,3%), exclosos els accidents de trànsit. Aquestes inclouen les voreres, els passos de vianants, les vies públiques urbanes i no urbanes, les estacions de metro, el tren, els autobusos...
- b) Les zones esportives (12,8%), entre les quals s'hi troben les sales poliesportives, els gimnasos, els camps d'esports, les piscines ...
- c) Les àrees recreatives (5,8%), que inclouen l'interior de les cases de colònies, les zones de joc, els jardins i les zones recreatives en general.

- d) L'aire lliure (5,5%), que inclou el camp, les platges, les zones d'acampada, el mar, els riu,...
- e) Els col·legis o institucions (amb 3,9%).

Tenint en compte les dades, podria semblar que l'escola esdevé un entorn de baix risc d'accident i que aquests es produeixen en espais i activitats que es desenvolupen fora de la responsabilitat dels educadors. Això seria un error, ja que cal considerar que l'escola és un espai comú per tots els infants i joves, on hi passen moltes hores de la seva vida quotidiana i on el risc és potencialment més elevat. En tot cas, una incidència baixa de l'accidentalitat dels menors a l'escola en relació a d'altres contextos podria explicar-se per la responsabilitat i obligació social de vetllar per la seguretat dels seus alumnes, ben assumida pel centre. Per això, si atenem el potencial de risc d'accidents en infants i adolescents associat a desplaçaments o activitats recreatives i d'aire lliure, es comprèn que a l'escola –amb una oferta educativa que cada vegada més traspasa els límits físics del centre – li interessarà especialment la prevenció en aquests contextos especials. Sens dubte, les sortides per carrers, places, mercats, museus, parcs i jardins, boscos, platges, rius, piscines, etc. o les activitats com colònies, campaments, excursions, estades esportives, etc. han esdevingut veritables nous espais d'aprenentatge utilitzats per la comunitat escolar (docents, monitors, pares ...) i les organitzacions educatives no formals (l'esplai...) que demanen mesures de seguretat específiques. D'aquesta necessitat, la de donar resposta a la problemàtica de l'accidentalitat en les activitats extraescolars i complementàries, neix aquesta publicació que presentem, elaborada gràcies a un intens treball conjunt entre la Fundació Blanquerna Assistencial i de Serveis, la Fundació Pere Tarrés i Prevenció Risc Escolar S.L.

Abans d'entrar en el desplegament més específic d'aquest treball, es precis afirmar que **la seguretat ha de ser un requisit bàsic en totes les activitats educatives**. En altres contextos, o per als adults, assumim que cadascú es pot fer responsable de la seva pròpia seguretat. No oblidem, però, que **això és difícil per als infants**. A més, a la vegada que es vetlla per la seguretat es pot donar un altre pas endavant: **educar als menors en la cultura de la seguretat**.

Les experiències diverses d'educació formal i no formal sempre són oportunitats excel·lents per promoure les actituds, nocions i pràctiques bàsiques de seguretat entre els propis infants i joves. En aquesta doble missió, fer activitats amb seguretat i educar per una cultura de la prevenció, es precisa la implicació i col·laboració de tothom: familiars, educadors, gestors escolars, personal d'administració i serveis, professionals de la seguretat, metges, poders públics, mitjans de comunicació, etc. Tots tenim responsabilitats i podem contribuir a desenvolupar accions de prevenció o de sensibilització.

Pel que fa a les dificultats en la prevenció de riscos en les activitats escolars, podem afirmar que bona part son fruit del desconeixement de la seva repercussió i importància per part dels diferents actors. Cal tenir en compte que el desenvolupament d'accions per a la millora de la prevenció del risc de danys no intencionats a l'escola passa per, primer, ampliar el coneixement sobre els accidents i la seva relació amb el context escolar i, segon, disposar d'eines útils per a socialitzar o estendre la tasca preventiva. Aquesta afirmació pren més significació quan ens referim a les activitats realitzades fora de l'escola, ja sigui com activitats extraescolars, ja sigui com activitats culturals o complementàries. És justament en aquest punt on vol centrar-se aquesta guia: presentar informacions i consells bàsics adreçats als responsables d'aquest tipus d'activitats, ja siguin els responsables directes (docents, caps de colònies, monitors, etc.) com els responsables indirectes (directors, caps d'estudi, gestors, etc.). Pretenem, per una banda, ajudar a prendre consciència d'aquelles situacions que són potencialment perilloses i, per altra, orientar en la realització d'activitats de forma més segura i responsable.

Som conscients de que la informació presentada en aquesta obra no farà que les activitats escolars i extraescolars estiguin exemptes de risc, però sabem que estar sensibilitzat i informat en aquestes qüestions és un primer pas per l'organització d'activitats educatives segures.

ÚS DE LA GUIA

Hem vist en les pàgines anteriors que els espais en els quals es produeixen els accidents són diversos. A la vegada, quan s'analitzen els accidents i tal com posa de relleu la recerca en aquesta matèria, per més que a un accident s'hi associï una conducta o una situació com a "causa" principal, sempre hi ha molts altres factors que possibiliten o expliquen que aquesta "causa" hagi aparegut. Aquests factors associats als accidents podem classificar-los en les següents categories:

- els **elements de l'entorn**, les característiques físiques de l'espai o medi en què es desenvolupen les activitats i, entre elles, les condicions climàtiques quan es realitzen activitats a l'aire lliure.
- els **equipaments**, tant els dels espais específics on es realitzen les activitats, com els propis de prevenció i seguretat general, o els que utilitzen els infants i joves per fer l'activitat.
- els **aspectes mèdics**, en relació a la salut física dels infants, el seu benestar i aquells a considerar en situacions específiques per tal d'evitar l'agreujament dels danys.
- les **conductes** abans i després de l'accident, les pròpies dels infants i també dels seus educadors. Per a la prevenció d'accidents sovint pren tanta importància el que fem malament (errors) com allò que no fem (omissions).

Partint d'aquestes consideracions, la guia pretén donar resposta a dues grans qüestions:

- Quins són els riscos inherents a les característiques dels entorns en els quals es desenvolupen les activitats educatives extraescolars i complementàries fora de l'escola, i
- quins són els principals factors específics que intervenen en el desencadenament dels accidents que es produeixen en les activitats educatives realitzades fora de l'escola.

Per això, cercant la màxima utilitat, hem organitzat la guia en diversos capítols que, a més de les consideracions de tipus general, aborden explícitament els principals entorns o espais on es desenvolupen les activitats extraescolars i complementàries fora de l'escola. Per a cadascun d'aquests entorns l'estructura seguida és la següent:

- **Presentació:** explicació de característiques generals i consideracions de prevenció globals que afecten a l'àmbit o entorn específic.
- **Llistat de verificació:** llistat d'indicadors a revisar i considerar per aconseguir la màxima seguretat en la realització de l'activitat.
- **Pautes d'actuació:** normes de conducta per anticipar-se o, quan l'accident s'ha produït, evitar danys superiors.
- **Legislació:** llistat de normativa vigent que afecta directament a les activitats desenvolupades en el capítol corresponent.
- **No oblidis...:** resum d'allò més significatiu, veritable recull de punts bàsics, pensat per treballar de forma específica amb els menors (i també amb els monitors!).

INFORME DE SEGURETAT

Finalment, cal recordar que qualsevol activitat que es programi fora de l'escola ha d'anar acompanyada del corresponent informe de seguretat, valorant-les i aportant mesures de prevenció adients. Aquesta guia també pot ser una ajuda per satisfer aquesta responsabilitat de gestió.



2. ASPECTES GENERALS DE PREVENCIÓ

La majoria dels accidents en infants i adolescents succeeixen en entorns propers i quotidians: a casa, a l'escola, a l'esbarjo, ja sigui durant el període escolar com durant les vacances i els caps de setmana. Els infants, i també els adolescents, tenen dificultats per percebre i anticipar els riscos, sent en aquest sentit una franja de població especialment vulnerable. Les característiques de risc en menors que identifiquem de forma general són les següents:

- Les lesions més freqüents en els nens són les degudes a **caigudes i topades**, sobretot durant la pràctica esportiva i la realització d'activitat física i/o recreativa. A major **temps de participació i grau d'implicació** en esports, major risc de lesió, tant per nois com per noies.
- La capacitat dels infants en veure's absorts en les tasques i la seva **inexperiència** limiten la seva **capacitat de percebre correctament l'entorn** i, per tant, les situacions de risc.
- Els infants tampoc poden **anticipar** amb facilitat les conseqüències de les noves situacions.
- Les diferències entre nois i noies es veuen més en les activitats fora de l'escola, principalment perquè els nois acostumen a involucrar-se més en l'activitat i a prendre major risc. El posar a prova les seves capacitats és motiu d'una major probabilitat d'accident (lluïta, xoc...).
- El risc de lesió també es relaciona amb el **desenvolupament puberal**. Les tensions, els canvis anímics i l'excitació són propis de la pubertat. També cal tenir en compte que en les etapes puberals és normal que hi hagi problemes d'**asincronia** per un creixement sobtat dels ossos, que encara no tenen la densitat apropiada dels adolescents. Les fractures són més freqüents per **manca de coordinació**.

Aquestes condicions generals pròpies de l'etapa evolutiva, combinades amb distraccions per part del nen, una supervisió inadequada dels adults responsables i un entorn urbà amb estimulació excessiva (sorolls, llums, etc.) afavoreixen els accidents. D'altres accidents es produeixen en situacions de privació social i també en llocs i situacions noves, on el desconeixement de l'entorn o medi en el que es desenvolupa l'activitat juga un paper clau. En aquests casos, les

carències dels infants i la manca d'experiència i d'habilitats dels menors són un factor de risc clar. Per tant, cal estar sempre alerta i tractar de prevenir aquestes situacions. Per això, ens hem d'acostumar a avaluar ràpidament l'entorn i detectar perills, donar informació constantment als menors vers els riscos possibles i respectar les normatives legals així com les regles bàsiques de conducta responsable.

En qualsevol cas, els danys no intencionats no són totalment evitables. Tot i que la prevenció pretén reduir al màxim els riscos de patir accidents, seria ingenu pretendre assolir el 100 % de seguretat. Això ens obliga a considerar la necessitat de saber respondre a les diferents eventualitats per tal de que si alguna vegada ens hi trobem al davant siguem capaços tant de tractar el lesionat com d'evitar nous riscos. Una **actitud calmada i tranquil·litzadora**, juntament amb una **actuació ordenada** contribuiran a minimitzar els riscos i a **fer més suportable la situació** i les seves seqüeles.

Una norma bàsica per a tot tipus d'activitat realitzada fora de l'escola és assegurar que en els nivells de gestió i en la fase d'organització de l'activitat es contemplin els aspectes de prevenció i seguretat. **Identificar els riscos i anticipar-los** és la millor manera. És des d'aquesta perspectiva que cal vetllar pel compliment de la normativa, regulant-ne el nivell d'exigència segons les necessitats de cada situació. L'altre gran factor de prevenció és disposar de **personal capacitat** per fer aquestes activitats, **coneixedors del medi i de les seves responsabilitats**. Finalment, és important saber que, excepte per a la realització d'activitats esportives que són dirigides per personal amb preparació específica, **la responsabilitat sempre és del mestres o educadors** responsables dels grups, fins i tot de nit.

2.1. Llistat de verificació de l'organització d'activitats fora del centre

De forma general, les activitats que comporten sortides de l'escola o estades fora del centre haurien de tenir en compte les següent consideracions:

1. Cal disposar de tota la informació de control necessària i dur-la en una carpeta o dossier sempre que es realitzi l'activitat. Contindrà la següent informació:
 - **Alumnes:** nom, cognoms, curs. Informació addicional (necessitats especials, etc.)
 - **Família:** nom i cognoms dels pares, telèfons de contacte, identificació de les persones autoritzades a la recollida.
 - **Centre docent:** nom, adreça, telèfon, director/responsable, persona de contacte.
 - **Serveis d'emergència i seguretat:** telèfons actualitzats.
 - **Empresa transportista:** telèfon del responsable i del conductor.
 - **Ruta:** full de ruta, itinerari i ordre de les parades i en quina parada es recull i es deixa a cada alumne.
2. Deixar còpia de la **documentació** a disposició de l'equip o del gestor que coordina el servei.
3. Assignar **plaça fixa** a cada alumne, que només es podrà canviar si el monitor ho permet. Ajustar la distribució a mesura que es va coneixent el grup.
4. **Explicar** als alumnes les normes i pautes de funcionament des del primer dia.
5. Realitzar un **examen físic** abans de participar, que ens permeti tenir en compte les **limitacions** dels alumnes i així poder **planificar** una activitat **adaptada** a les seves necessitats.
6. **Crear un pla** contra desastres amb tot l'equip (explicar què pot passar, trobar un lloc de reunió fora de la casa i fora del veïnat, trobar un contacte de l'escola, fora de la zona, a qui trucar en cas d'emergència, explicar el pla d'evacuació). Contacte amb els **veïns** per estar informats de possibles eventualitats.
7. Dur telèfon mòbil amb carregador de paret i pel cotxe.
8. Establir un **protocol d'actuació** per aquells casos en què la família no es presenti a recollir el nen. El monitor acompanyant ha de tenir perfectament especificada la seva actuació
9. Explicar prèviament als menors les **consignes** pels casos d'emergència i verificar que saben què cal fer.
10. Cap nen hauria d'anar a una excursió o acampada sense una **autorització signada** del seu pare o responsable legal.

2.2. Llistat de verificació d'aspectes generals

1. Verificar la cobertura de l'assegurança.
2. Ensenyar als membres de l'equip com i quan trucar a emergències.
3. Disposar d'educadors que hagin fet un curs de primers auxilis i Reanimació Càrdio-Pulmonar.
4. Identificar riscos i sistemes de prevenció i seguretat (cercar elements perillosos de la zona, identificar les millors vies de sortida en cas d'emergència, identificar els llocs segurs de la zona per cada tipus de desastre, en el cas de zones remotes o amb perill d'incomunicació, emmagatzemar menjar i provisions d'emergència, etc.).
5. Ensenyar a utilitzar als educadors els equipaments específics quan sigui el cas (extintors, activació de pla d'emergències, etc.).
6. Programar les activitats amb cura i rigor. La programació haurà d'incloure aspectes com:
 - Objectiu de l'activitat.
 - Lloc i durada.
 - Consentiment dels pares o tutors. Tenen la informació necessària?
 - Nombre d'alumnes i ràtios.
 - Alumnes amb necessitats especials. Quines?
 - Responsable.
 - Coneixements previs envers el terreny.
 - Activitats a realitzar.
 - Valoració de riscos per a cada activitat. Riscos potencials.
 - Estratègies per minimitzar riscos.
 - Necessitem professionals externs?
 - Ruta de viatge. Planificació. Mitjans de pagament. Imprevistos.
 - Kit de primers auxilis. Responsable.
 - Alumnes que necessiten medicació.
 - Procediment en cas d'emergències.
 - Valoració i seguiment de l'activitat.

2.3. Pautes d'actuació

- Portar **control de l'assistència** dels alumnes, passant llista i anotant les absències.
- **Anotar les incidències** importants relatives als alumnes, informant a qui correspongui.
- En cap cas es pot permetre que una **persona no autoritzada** reculli un alumne. La persona no habitual haurà de venir amb un document firmat pels pares o bé s'haurà de telefonar als pares en el mateix moment per clarificar la situació.
- **Regulació preventiva:** fer cas de les indicacions legals i comunitàries de prevenció de riscos i sobretot adaptar les activitats segons la diversitat d'alumnes.
- **Estar alerta. Investigar** què pot passar (conèixer els riscos de la zona, les senyals d'alarma, com ajudar i quins plans d'emergència hi ha).
- Els monitors o responsables han de ser **conscients**, i **actuar com a models** en tot moment.
- A partir dels 4-5 anys es pot començar a introduir regles. La **supervisió** i el recordatori de regles ha de ser **constant** fins a passats els 8 anys.
- Davant de qualsevol tipus d'actuació és prioritària **la seguretat** dels alumnes, sempre i sense excepció.
- Seguir el pla contra desastres i mantenir informat l'equip de possibles eventualitats, modificacions, canvis...
- Davant de qualsevol dubte, sempre **consultar** amb la persona o servei corresponent.
- **No delegar. Mai assumir que "algú altre" s'està preocupant de la seguretat.**

2.4. Pautes d'actuació de primers auxilis

La formació ideal dels educadors hauria d'incloure els primers auxilis. Tanmateix, sent conscients de que això no sempre és possible, oferim tot seguit unes pautes generals d'actuació que tot responsable hauria de tenir en compte davant d'una situació d'accident:

- Mantenir la calma.
- Evitar aglomeracions.
- No moure l'accidentat fins estar segurs que no hi ha risc d'empitjorar les lesions.
- Examinar l'accidentat i valorar.
- Tranquil·litzar l'accidentat.
- Mantenir-lo calent.
- Avisar al personal mèdic/ sanitari.
- Garantir un trasllat adequat.
- No medicar.



2.5. Pautes de prevenció dels riscos dels educadors

No podem oblidar que els educadors, docents i no docents, estan **sotmesos als mateixos riscos** que els infants i adolescents. La seva condició d'adults els fa menys vulnerables, però els factors de desconeixement del medi i l'estrès associat a la seva activitat poden també influir en la seva conducta. Sobreexforç i condicions de treball precàries són sovint causa d'accidents i, si determinades activitats sempre demanen una especial atenció per la prevenció, aquesta encara és més necessària quan fem front a situacions on la seguretat del grup passa per la seguretat dels seus responsables. Les mesures d'**autoprotecció** són del tot necessàries i els educadors han d'estar formats en aquesta vessant de la seva activitat.

- Evitar al màxim l'exposició a contaminants biològics. Per això es recomana que aquelles persones que treballin amb nens, se sotmetin a vacunació preventiva. Seran els serveis mèdics els qui determinaran les vacunes aconsellables. Mantenir vigent la vacuna del tètanus (dosi de record). També cal assegurar l'adequada higiene personal:
 - Utilitza guants d'un sol ús, en el cas d'haver de guarir a un infant.
 - Protegir els talls i esgarrapades amb tiretes o apòsits impermeables.
 - Rentar-se les mans abans i després de manipular menjar,
 - Utilitzar sempre xancletes o calçat similar en llocs com les dutxes, piscines i llocs amb el terra humit.
- Evitar l'exposició a temperatures extremes. Portar roba adequada a les condicions climàtiques existents. Utilitzar cremes de protecció solar.
- Tenir cura amb la manipulació de càrregues. Quan manipulem una càrrega és important fer-ho bé per evitar lesions i per això esdevé clau mantenir una posició correcta:
 - Doblegant els genolls per ajupir-se a recollir una càrrega, mantenint l'esquena recta i evitant fer torsions mentre es realitza el transport.

- S'ha d'evitar carregar un excés de pes, pot lesionar greument l'esquena.
- El pes s'ha de portar el més a prop del cos possible, mantenint els braços tensos i propers al tronc, evitant aixecar el pes per sobre de la cintura amb un sol moviment.
- L'ús incorrecte de la motxilla també és font de lesions. Per això és necessari atendre les següents orientacions:
 - La motxilla més recomanable és la del respatller fort i amb eixos laterals.
 - Cal que les tires siguin regulables perquè permet adaptar-la a l'alçada de cada persona.
 - Cal portar el pes centrat a l'esquena i amb la càrrega col·locada simètricament (no sobre els malucs, ni només en una espatlla com una bossa).
 - Els objectes més pesats s'han de dur en posició vertical i el més proper possible a l'esquena. Els més lleugers es poden posar més allunyats de l'eix de l'esquena.
- Les caigudes són una de les fonts de lesions més freqüents en tota activitat humana. Els monitors i educadors hi estan especialment exposats. Per tant, cal mantenir el terra en les zones de circulació i treball el més lliure possible d'obstacles i objectes. S'ha de netejar immediatament qualsevol vessament que s'hagi produït. Igualment, no s'han d'utilitzar escales de mà defectuoses (amb graons trencats o lligats). El seu ús està prohibit. Tampoc s'ha de pujar a sobre de cadires inestables i/o rotatòries.
- Per tal d'evitar cops o talls, no deixar cap fulla de tall desprotegida quan no s'utilitza. Igualment, no portar objectes tallants i punxats a les butxaques. Utilitzar les eines per les feines per a les quals han estat dissenyades.
- Els contactes elèctrics poden ser causa de mort. Per tant, abans de netejar qualsevol aparell elèctric, cal desendollar-lo. No tirar mai l'endoll pel cable.

Cal evitar tocar qualsevol aparell elèctric quan es va descalç o si s'està moll.

- En el cas de fer qualsevol activitat a l'exterior amb perxes o pals llargs, controlar la zona aèria per tal de no tocar cap cable elèctric. No carregar els endolls amb molts equips elèctrics. Tampoc fer enllaços amb els cables elèctrics, ja que es perden les cobertes de protecció.
- Extremar les precaucions per evitar accidents de trànsit per conducció de vehicles:
 - Controlar el bon estat del vehicle.
 - Complir les normes de circulació viària com el límit de velocitat.
 - No conduir a la defensiva, preveure l'itinerari i sortir amb temps suficient.
 - Tots els ocupants del vehicle han d'utilitzar el cinturó de seguretat.
 - El conductor no pot parlar pel mòbil. Si cal, s'ha de desconnectar.
 - No conduir sota els efectes de l'alcohol, medicaments o qualsevol altra substància psicotròpica.
- Evitar l'exposició a substàncies nocives o tòxiques o la manipulació de productes químics perillosos durant les activitats per a nens (formol, dissolvents, parafina, etc.).
 - Manipular els productes d'acord amb les instruccions dictades pel fabricant. Seguir les fitxes de seguretat o etiquetatge.
 - Guardar els productes amb els recipients tancats i correctament etiquetats.
 - Prohibir menjar, beure o fumar durant l'ús de productes tòxics.
 - No fer transvassaments de producte amb envasos alimentaris.
 - No fer barreges de productes.
 - En cas necessari utilitzar guants protectors.

2.6. Legislació

Per al conjunt d'activitats desenvolupades en medi natural

- **Decret 81/1991, 25 de març.** Requisits per les empreses dedicades a l'organització d'activitats esportives, d'esbarjo i turístiques d'aventura.
- **Llei 91/1995, 27 de juliol.** Regulació de l'accés motoritzat al medi natural.
- **Decret 56/2003 de 4 de Febrer.** Regulació de les activitats fisicoesportives en el medi natural.
- **Decret 137/2003, 10 de juny.** Regulació de les activitats en el temps lliure en les quals participen menors de 18 anys.
 - S'estableix que tota activitat ha de tenir equip de dirigents, format per un responsable i equip de monitors, sempre majors d'edat.
 - Cada 10 menors d'edat o fracció hi ha d'haver un dirigent .
 - Si l'activitat de casal té més de 3 nits o 4 dies, cal un mínim del 40% de l'equip de dirigents amb el diploma de monitor o director.
 - Els dirigents han d'estar sempre presents a l'activitat.
 - L'entitat ha d'assegurar l'activitat amb una pòlissa que cobreixi accidents, curació i indemnització en cas de mort.
 - L'Entitat ha d'assegurar la responsabilitat civil.
- **Decret 55/1982, de 4 de febrer.** Ordenació de la pràctica del càmping i dels establiments dedicats a aquest fi. DOGC núm. 214 de 14.4.1982. La pràctica del càmping, en les seves diverses modalitats, fa necessària l'ordenació d'aquesta pràctica i dels establiments dedicats a aquest fi, per tal de garantir el millor desenvolupament del sector, el respecte de l'entorn natural i la seguretat dels afeccionats.
- **Real Decret 487/1997, de 14 d'abril.** Manipulació manual de càrregues.
- **Real Decret 486/1997, de 14 d'abril.** Seguretat i Salut en els llocs de treball.
- **Real Decret 664/1997, de 12 de maig.** Protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició d'agents biològics.
- **Llei 31/1995, de 8 de novembre.** Llei general de prevenció de riscos laborals.

Per a la prevenció dels riscos del personal laboral propi o contractat

- **Llei 31/1995, de 8 de novembre,** de Prevenció de Riscos Laborals. Modificada per Llei 39/1999, de 5 de novembre; per Reial decret legislatiu 5/2000. de 4 d'agost i per Llei 54/2003, de 12 de desembre. És la norma legal que determina les garanties i responsabilitats bàsiques per establir un bon nivell de protecció per la salut dels treballadors davant dels riscos derivats de les condicions de treball.
- **Real Decret 485/1997 de 14 d'abril.** Disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut en el lloc de treball.
- **Real Decret 486/1997 de 14 d'abril** on s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball: seguretat estructural, espais de treball i zones perilloses, terres, obertures i desnivells i baranes, finestres i envans, vies de circulació, portes, rampes, escales fixes i de serveis, escales manuals, vies i sortides d'evacuació, condicions de protecció contra incendis, instal·lació elèctrica, discapacitats, ordre, neteja i manteniment, condicions ambientals del llocs de treball .
- **Real Decret 487/1997 de 14 d'abril.** Disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació de càrregues que puguin generar risc, en particular dorso-lumbar, per als treballadors.





3. LA CIRCULACIÓ EN GRUP PER LA VIA PÚBLICA

Els accidents relacionats amb la mobilitat són molt freqüents. Les estadístiques indiquen que els menors de 15 anys són els que més pateixen aquests tipus d'accidents i, freqüentment, en un radi de pocs quilòmetres al voltant de la llar. Per als nens, les **seqüeles** dels accidents són o bé greus o bé molt greus. Una simple caiguda amb un tricicle o un patinet i amb un cop al cap, sense casc, pot ser causa de discapacitat severa.

Per regla general, els menors de 10 anys no dominen l'habilitat de comportar-se de forma segura en el trànsit. De fet, **confien que els adults vetllaran** sempre per ells. Tampoc tenen desenvolupada la capacitat de valorar adequadament la velocitat i distància dels vehicles que se'ls acosten. A més a més, **els infants es mouen de pressa** i tenen més **possibilitats de topar** amb vianants despistats, pares amb cotxets i mobiliari urbà i, donades les seves dimensions reduïdes, **resulten difícils de detectar** i poden ser atropellats per tota mena de vehicles, fins i tot marxa enrere i a baixa velocitat. No oblidem que els infants **no senten el perill**: surten al carrer amb la idea de jugar.

El mitjà per evitar els accidents amb els nens ha de ser la **vigilància permanent**. La vigilància més efectiva consisteix en estar a prop d'ells, **no pas observant en la distància!**

3.1. Llistat de verificació

1. Dur **armilla reflectant**, almenys al cap i a la cua del grup, per tal de ser vistos per la resta d'usuaris.
2. Assegurar-se que el **material i vehicles estan en òptimes condicions** (per exemple bicicleta, patins o altres mitjans de lliscament).
3. Portar **llums** si hi ha la possibilitat de que es faci fosc
4. Les **proteccions**: quan s'utilitzen les bicicletes i altres mitjans de lliscament (casc, genolleres, colzeres) són indispensables; són eficaços fins i tot en petits cops.
5. Disposar de **mapa de ruta**: estudiat amb antelació i amb còpia als pares i monitors.

3.2. Pautes d'actuació

- **Preveure** els perills que existeixen en el camí a o des de l'escola. També en les excursions: accés a l'autocar...
- **Preparar** una ruta segura.
- **Ensenyar** als nens els llocs on es pot jugar, lluny de les zones d'aparcament o dels vehicles en moviment. Mantenir els nens lluny de les zones amb trànsit.
- Pels carrers o carreteres on no hi hagi vorera, utilitzarem les **zones no pavimentades** per caminar.
- Per les carreteres, dur roba o **accessoris reflectants** i caminar per l'**esquerra** (de cara als cotxes), per tal de ser visibles.
- Ensenyar als nens a **aturar-se, mirar i escoltar** en els creuaments i passos de vianants. No creuar si ve un cotxe, no sempre s'aturen tan de pressa com pensem.
- El monitor ha de ser conscient en tot moment i actuar com un **model a seguir**, sense saltar-se cap norma de trànsit.
- Ensenyar la **normativa de circulació**. Tant si es camina com si es circula en bicicleta: circular en el sentit de la calçada, aturar-se en els semàfors en groc i vermell, respectar els senyals, utilitzar senyals per indicar canvis de direcció i respectar els altres usuaris de la via.
- Entendre que els altres usuaris de la via no saben el que farem.
- **Ensenyar a indicar** mitjançant senyals quins seran els nostres moviments.
- Caldrà **aturar-se en llocs segurs**, allunyats de la circulació i que puguin ser vigilats.
- Cal caminar sempre per la **vorera**, lluny de la calçada, i parar atenció a les entrades i sortides de vehicles dels garatges.
- També s'ha de parar una atenció especial quan **es creua el carrer**. És millor creuar-lo en el punt en què hi ha un **semàfor** que no fer-ho per un pas de vianants.
- Si es va en bicicleta, **identificar i respectar** les zones reservades per a vianants i iniciar-se en el coneixement d'alguns senyals, especialment els dels agents.

3.3. Legislació

- **Llei 19/2001 de 19 de desembre** de reforma del text articulat de la Llei sobre el Trànsit, Circulació de Vehicles a Motor i Seguretat Viària, aprovat pel Reial Decret Legislatiu 339/1990 de 2 de Març "Llei de Trànsit".
- Recordem: Cada ajuntament té la seva ordenança reguladora.

Per circular per la via pública no oblidis...

- Cal estar atents als mestres i monitors, amb el seu exemple mostren la manera de circular pel carrer.
- Com més lluny de la carretera millor!
- Mirar a ambdós costats abans de creuar. Comprovar que no venen cotxes o que estan tots aturats.
- No provar de creuar corrent més que el cotxe.
- Verificar que el conductor ens ha vist abans d'acostar-se a agafar una pilota de sota o de darrere d'un vehicle.
- Quan s'utilitzen bicicletes: sempre amb casc. Utilitzar els carrils bici.
- Circular en línia recta, no de costat a costat.
- No circular sol, fer-ho amb amics, monitors o professors. Sempre algun monitor o professor ha de saber on està cadascú i què fa.
- Circular poc a poc. Especialment sobre terres humits i relliscosos.
- Després d'un tren en pot venir un altre que no hem vist. Creuar les vies pels passos subterranis o elevats.



4. TRANSPORT PÚBLIC I ESCOLAR

Moltes sortides de l'escola per fer activitats demanen l'ús de transport motoritzat. Quan és el cas, cal aprofitar la xarxa de transports públics o bé llogar els serveis corresponents per fer transport escolar. És del tot desaconsellable realitzar el transport mitjançant sistemes privats perquè tant si els conductors són els educadors com si són els pares, a més de requerir **una autorització expressa**, els conductors dels vehicles no estan exempts de les responsabilitats individuals en cas d'accident. El millor és comptar amb professionals de forma que, quan es contracten serveis, els gestors de les activitats tinguin la certesa de que els proveïdors compleixen la normativa vigent.

Durant el transport cal **vetllar per l'ordre general**, evitant desplaçaments dins dels vehicles de transport (autocars, trens,...) i comportaments inadequats. És precís situar les **sortides d'emergència**. Als autocars són de 3 tipus i cal utilitzar-les, si és el cas, en l'ordre següent: a) Portes de servei, b) finestres d'emergència (amb martell per trencar-la) i c) trampa d'emergència (en el sostre d'alguns autobusos).

Com s'ha indicat en el capítol d'orientacions generals, és molt important que la persona responsable del desplaçament apliqui el **llistat de verificació** corresponent de forma rigorosa (assistència, normativa, accés i abandó del vehicle, etc.). Els monitors en el transport escolar han d'assumir no tant sols una funció de vigilància sinó també una funció educativa. Si bé la prioritat del monitor en els desplaçaments és la seguretat dels infants, també ha d'establir i transmetre pautes de conducta per tal d'evitar comportaments dels alumnes que els puguin posar en risc d'accident, creant un **clima de tranquil·litat i ordre**. Els educadors han de transmetre també, si és precís, la consciència al conductor de que treballa amb infants, demanar-li que s'adapti al seu ritme i prengui les precaucions necessàries a l'hora de carregar i descarregar l'autocar. Igualment cal generar un bon clima de col·laboració amb el pares, donant a les famílies les orientacions oportunes per al correcte funcionament del servei i informant dels incidents remarcables que puguin haver ocorregut, tot cercant la seva complicitat per potenciar en els menors les actituds que afavoreixin la seguretat, l'ordre i el respecte.

4.1. Llistat de verificació

1. Requerir dels pares la **informació** necessària per al correcte desenvolupament de les activitats, sobretot per aquells alumnes amb necessitats especials.
2. Dur **armilla de trànsit** reflectant homologada (pel conductor i per l'acompanyant).
3. Disposar de **bosses** pel mareig.
4. **Telèfon mòbil** amb bateria carregada (és aconsellable dur-ne una de recanvi i carregador pel vehicle).
5. No oblidar la carpeta amb la **informació** necessària (full de ruta, llistat d'alumnes, fitxes d'alumne, croquis amb el lloc dels alumnes a l'autocar, full d'incidències, llistat de telèfons necessaris) (veure capítol 2).
6. Confirmar horaris, llocs de trobada, etc. amb els proveïdors dels serveis.

4.2. Pautes d'actuació

- En cas d'**emergència** o accident cal seguir en tot moment les instruccions del conductor, l'especialista de seguretat a bord del vehicle. Cal fer servir el número de telèfon 112.
- A bord del vehicle i mentre aquest circuli, cal **romandre assegut** al seient. Si aquest disposa de **cinturó de seguretat**, cal portar-lo lligat.
- **No es pot fumar** a l'interior dels vehicles.
- **L'equipatge** ha d'anar col·locat a la bodega de l'autobús. L'equipatge de mà i altres objectes personals, cal dipositar-los al prestatge que hi ha a sobre dels seients o a la bossa del respall de davant, mai en el passadís obstruint el pas.

- En cas d'**evacuació**, no entretenir-se a agafar-los.
- Malgrat que el **conductor** és l'especialista en matèria de seguretat a bord del vehicle i que cal adreçar-s'hi en cas d'emergència i seguir les seves instruccions, **no se l'ha de distreure** innecessàriament mentre condueix.
- Fer servir l'**extintor** en cas d'un foc petit, traient l'anella de seguretat i dirigint la mànega cap a la base de les flames. L'extintor es troba col·locat prop del conductor o, en alguns casos, també en altres ubicacions com a prop de la porta de servei central o en d'altres llocs visibles. En cas contrari, si es tracta d'un incendi gran i/o es produeix molta acumulació de fum, cal evacuar el vehicle immediatament: mantenir la calma, sortir a l'exterior i allunyar-se'n al més aviat possible.
- Els vehicles disposen de **farmaciola** per a primers auxilis. Cas que se'n tingui necessitat, demanar-la al conductor.
- Posar **ordre, tranquil·litat i educació** en els desplaçaments, pujades, baixades i estada dins el mitjà de transport.
- **Estar atent** a les conductes i situacions de risc per part del conductor i sempre actuar en conseqüència.

4.3. Legislació

- **Real Decret 443/2001 de 27 d'abril** Condicions de seguretat en el transport escolar i de menors (menors de setze anys en el moment del començament del curs escolar). Autorització, antiguitat dels vehicles, característiques tècniques dels vehicles, distintiu indicatiu de transport de menors, inspecció tècnica de vehicles, conductors, acompanyants, limitació de velocitat, itinerari i parades, durada màxima del viatge, obligacions de l'entitat organitzadora del transport, infraccions i sancions.

- **Llei 19/2001 de 19 de desembre** de reforma del text articulat de la Llei sobre el Trànsit, Circulació de Vehicles a Motor i Seguretat Viària, aprovat pel Reial Decret Legislatiu 339/1990 de 2 de Març "Llei de Trànsit".
- Recordem: Cada ajuntament té la seva ordenança reguladora.



En el transports públics i escolars no oblidis...

- Comporta't amb educació i respecte. A l'autocar no t'aisequis del lloc assignat sense permís.
- Circula ben assegut, en cas contrari pots lesionar-te si hi ha frenades o maniobres sobtades.
- Si existeix una emergència, el conductor ha de decidir si és necessària l'evacuació. Si no estigués en condició de fer-ho serà el monitor qui dirà què s'ha de fer.
- Si et mareges o no et trobes bé comunica-ho al mestre o monitor.
- Cal estar atents a les instruccions d'evacuació del vehicle en els següents casos:
 - en cas de foc o perill imminent de foc al vehicle,
 - si es troba en un lloc perillós (terreny relliscós, zona inundada...),
 - quan s'estaciona a la carretera amb risc de ser embestits per altres vehicles,
 - altres circumstàncies de l'entorn que posin en risc de quedar-se bloquejats dins el vehicle.



5. CASES DE COLÒNIES, ALBERGS I REFUGIS

Les convències, colònies, excursions i rutes sovint utilitzen diversos equipaments, com ara cases de colònies, albergs de joventut i refugis. Com hem dit en l'apartat 2, les activitats dels menors fora de l'entorn escolar i familiar comporten molts riscos i els educadors han de preparar-les i executar-les amb cura i previsió. No obstant aquests riscos, som del tot partidaris de la seva organització per entendre que representen una oportunitat educativa única: estimulen els nens, els permeten conèixer el seu entorn i adquirir nous coneixements i experiències.

Si sempre és important aplicar els criteris de prevenció, en les activitats que suposen estades de més d'un dia la gestió del risc i la seva prevenció és quelcom crític i d'especial rellevància. Un principi bàsic ha de guiar aquestes activitats: la seva organització ha d'estar en condicions de procurar la màxima protecció als educadors, monitors i als menors.

A més d'altres consideracions en relació al medi natural, on generalment es desenvolupen aquest tipus d'activitats i que presentem en el següent apartat, hem d'aturar-nos ara en l'ús dels edificis i equipaments no escolars. Aquests estan sotmesos a condicions generals en matèria de prevenció que no difereixen dels edificis escolars. No obstant això, si bé a l'edifici escolar és la direcció qui es fa responsable de la seguretat de les instal·lacions, quan accedim a d'altres equipaments hem de confiar en que aquestes mesures estan correctament aplicades. Això no sempre és fàcil ni evident ja que, tractant-se sovint d'equipaments antics i re-acondicionats per a la seva explotació educativa i de lleure, poden tenir mancances estructurals, defectes de senyalització i singularitats que esdevinguin riscos potencials.

Conèixer el lloc on es va, exigir les màximes garanties i anticipar els problemes és una regla bàsica en l'ús d'aquests equipaments.

5.1. Llistat de verificació

1. Comprovar l'existència de **sortides d'emergències** (si són necessàries, ja que depèn del número de persones, metres fins a la sortides exterior, etc.), que siguin operatives, ben senyalitzades i que es puguin obrir des de dintre.
2. Verificar que les **escales i zones d'evacuació** estan lliures d'obstacles.
3. Verificar que els **balcons i finestres** no són accessibles i estan protegides
4. Com a mínim els extintors han d'estar a no més de 15m. de distancia l'un de l'altre.
5. Hi ha d'haver i han de funcionar les llums d'emergència.
6. Han d'estar senyalitzats els recorreguts d'emergència, els equips contra incendis, les advertències de perill i de prohibició.
7. Els accessos per a minusvàlids han d'estar en bones condicions.
8. La piscina ha d'estar tancada amb l'accés estacat.
9. Hi ha d'haver un tauló amb informació d'emergència útil (telèfons d'emergència, etc.)
10. Cal disposar d'un pla d'emergència.
11. Verificar la **temperatura de l'aigua** de les dutxes i lavabos, limitant la seva temperatura per evitar cremades.
12. Conèixer la potabilitat de l'aigua.

5.2. Pautes d'actuació

- Organitzar **activitats segures**, divertides i poc estressants.
- Programar i preparar les activitats de forma curosa.
- Tenir identificat qui fa què i quan. Qui és el **responsable**.
- Els nens **no han d'estar sols** als lavabos i dutxes. Tampoc a les cuines on es bullen líquids.
- Especial atenció amb temps de pluja.
- Les escales són font de caigudes i accidents: alerta al moviment dins de la casa.
- Identificar i protegir llocs on potencialment s'hi poden produir caigudes.

- Identificar i prevenir caigudes d'objectes.
- Eliminar obstacles dels passadissos (motxilles, sacs, etc.), entre lliteres, etc. que poden provocar caigudes i xocs, molt especialment amb poca il·luminació.

5.3. Legislació

- **Decret 140/2003, 10 de juny**, d'aprovació del Reglament d'instal·lacions destinades a activitats amb infants i joves s'estableixen les condicions tècniques que han de complir aquelles instal·lacions per garantir-ne la funció educativa, la correcta prestació dels serveis oferts, la qualitat de vida i seguretat de les persones usuàries, i evitar molèsties a terceres persones així com efectes negatius per a l'entorn.
- **Llei 38/1991, de 30 de desembre**, d'instal·lacions destinades a activitats amb infants i joves.
- **DOGC núm. 1543 de 20 de gener de 1992**. Aquesta Llei té per objecte regular les característiques i els requisits mínims de les instal·lacions destinades als infants i els joves, a centres d'ensenyament i a entitats, associacions i grups d'infants i joves per a la realització d'activitats educatives en el temps lliure i activitats de lleure.

A la casa de colònies, alberg o refugi no oblidis...

- Respectar les normes de convivència i funcionament de la casa.
- Atendre a les instruccions en matèria de seguretat que et donaran els monitors i/o mestres quan arribis a la casa.
- Comportar-te amb correcció i respectar el material.
- Evitar corredisses, empentes i jocs que no són propis d'espais tancats.
- Avisar als responsables de desperfectes o d'altres qüestions de la casa que et semblin perilloses per a tu o els teus companys.
- Ocupar els espais assignats (habitació, lloc de menjador, etc.) de manera responsable i ordenada.



6. EXCURSIONS, ACAMPADES I ACTIVITATS AL MEDI NATURAL

Les activitats realitzades a la natura es caracteritzen per dos factors potencials de risc: la realització d'activitats de cert nivell d'especialització en un medi no habitual i l'exposició dels infants i dels monitors a condicions climàtiques potencialment nocives com el sol, el vent, el fred, les tempestes i la boira.

Relacionat amb el tipus d'activitat, cal ser conscients de que activitats com l'excursionisme, l'escalada, el descens de barrancs, l'esquí, la bicicleta tot terreny, el piragüisme o la vela – per citar les més habituals – demanen un nivell de coneixements, preparació i experiència per tal de minimitzar els riscos i realitzar-les amb seguretat, encara més necessaris quan els practicants són persones novelles, infants i adolescents. Per això, la realització d'aquest tipus d'activitats en el marc de les extraescolars o complementàries demana anar sempre acompanyats de persones expertes i, quan l'activitat ho requereix, degudament titulades. Com a regla general s'aconsella evitar la precocitat en la realització d'aquest tipus d'activitats i no forçar situacions abans de temps, ja que sempre és necessari que l'autonomia personal dels infants i joves – molt en relació amb la seva edat i grau de maduració – permeti assegurar uns mínims d'autoprotecció o autoseguretat. Per això, fora d'entorns propis de la iniciació esportiva, com seria el cas dels clubs esportius, activitats com l'escalada, el barranquisme o, sobretot, l'alpinisme, podríem classificar-les com excessivament tècniques i arriscades per a la planificació “escolar”. Per més que les actuals tendències de la societat de consum vulguin impulsar la pràctica dels mal anomenats “esports d'aventura” en totes les edats, un itinerari lògic començaria a l'infantesa per jugar a la natura i familiaritzar-se amb el medi, caminar i fer excursions, i tendir a que les activitats més tècniques (esquí, embarcacions, bicicletes,...) fossin bones alternatives a partir de l'adolescència. Entenem que són moltes les possibilitats que s'obren amb aquests esports i que no cal, per fer activitats educatives i aprofitar el medi natural, assumir riscos innecessaris. Qui vulgui iniciar-se a d'altres disciplines hauria de recórrer a centres especialitzats i de tecnificació que escapen als plantejaments de les activitats extraescolars.

En segon lloc, com s'ha dit, cal destacar que aquestes activitats estan sotmeses a una contínua exposició als elements atmosfèrics que obliguen a tenir especial cura en dur l'equip adequat per protegir-se. Molt particularment, la muntanya es caracteritza per ser un mitjà de gran diversitat de condicions meteorològiques i físiques, un entorn que fàcilment pot canviar i esdevenir hostil. En aquest entorn, els humans sempre hem de ser conscients de que el repte és poder fer activitat a l'hora que gaudim del medi amb seguretat. Això implica adaptar-se al medi natural. Així doncs, la regla d'or és: **prevenir com ens haurem d'adaptar, anticipar qualsevol eventualitat i evitar sorpreses.**

No oblidem que la majoria de recerques de persones perdudes les protagonitzen excursionistes o visitants esporàdics, mal equipats i amb coneixement insuficient, que s'enfronten a situacions que no saben solucionar. Un canvi de temps sobtat, amb irrupció d'aire fred i vent, per exemple, provocarà una actitud negativa i la pèrdua d'interès per l'activitat en els infants i joves. En aquestes condicions les activitats manuals es fan més difícils, es perd la coordinació motriu, no es poden fer activitats complexes... Si aquestes condicions es mantenen i no podem abrigar-nos de forma convenient, comencem a tremolar, la parla es fa lenta, apareix la confusió, es perd la coordinació, hi ha dificultat per caminar i la nostra vida està en perill. En conseqüència a aquest tipus de riscos derivats dels factors atmosfèrics cal considerar el següent:

- L'exposició prolongada al **sol** té efectes adversos que s'incrementen amb l'altitud (menys actuació del filtre de l'atmosfera). L'aigua, la neu, la sorra... reflecteixen gran part de la radiació, a la qual són especialment sensibles els infants. A més l'exercici intens amb temperatura moderada o elevada provoca un augment important de la temperatura corporal. Altres factors com la humitat elevada produeixen malestar i disminució del rendiment. En qualsevol cas el control de la temperatura corporal és fàcil i evident i els infants menors de 10 anys no sempre el saben gestionar adequadament.
- El **vent** pot provocar caigudes d'objectes (branques d'arbres...), pèrdua d'equilibri i en passatges estrets i de certa dificultat és un risc afegit. A més dificulta la comunicació entre els membres del grup, augmenta el refredament, pot malmetre la vista i irritar la pell.

- Les **tempestes** i la **boira** també provoquen problemes de fred i dificultats d'orientació per pèrdua de visibilitat. Cal anticipar-se: marxar abans de que la tempesta arribi i baixar de les crestes i cims. També protegir-se si ens atrapa, no mantenint-se dret en un lloc sense protecció, ni sota arbres aïllats. En cap cas cal subestimar-les, són perilloses a l'inici i al final i cada any hi ha accidents per llampecs. El llampec pot caure 10 km abans que arribi la tempesta! Evitar zones humides i estructures metàl·liques (conduïxen l'electricitat). Els aparells elèctrics, com ara el mòbil, s'han d'apagar perquè atrauen els llampecs.
- En cas de **pluja** cal prestar atenció al terreny i els pendents que es deterioren i es fan lliscants. En aquestes circumstàncies cal evitar llocs on una possible caiguda tingui conseqüències serioses (passos estrets...). També s'han d'evitar barrancs o rieres que poden inundar-se ràpidament en poca estona. Quan hi ha pèrdua de visibilitat és més fàcil desorientar-se i cal posar atenció en buscar referències com el camí, les traces de qui va davant, etc.

Com es desprèn de las característiques dels riscos propis de fer activitats en el medi natural, bona part de les mesures de prevenció depenen de dur l'**equipament** apropiat al medi (i l'època) i l'activitat. De forma general, les normes bàsiques són les següents:

- Portar el **material mínim i indispensable**: la motxilla ha de ser el més lleugera possible.
- La primera capa: **roba interior**, que elimina la suor i ens manté secs. Evitar la roba de cotó ja que les seves característiques no la fan apta per activitats d'esforç.
- Segona capa: **roba d'abric**. Ha de permetre cobrir el coll i els canells. Màniga llarga. Millor amb cremallera.
- Tercera capa: protecció del **vent i la pluja**.
- En les aturades cal **abrigar-se**, encara que no es tingui sensació de fred.
- El calçat: no ha de ser nou, s'ha de provar a casa. Les incomoditats poden esdevenir un problema. **Adaptar el calçat** a l'estació, les condicions meteorològiques previstes i el terreny.

- Quan es carrega **pes** no s'han de portar sabatilles esportives lleugeres.
- En l'esquí i quan s'utilitzen bicicletes o embarcacions s'han de **revisar els equips**. Prohibit el material vell, millor llogar.
- No oblidar el telèfon mòbil.

Finalment, destacar dues darreres pautes generals que si bé són vàlides en tot tipus d'activitats, esdevenen encara més importants en la realització d'extraescolars en el medi natural: fer una **preparació minuciosa de l'activitat** (amb bona documentació, cartografia, rutes previstes, etc.) i **atendre a les càrregues de treball** en funció de les capacitats de grup. Aquest darrer és un factor molt important i generalment menys divulgat. La capacitat de transportar pes, per exemple, està en relació a la massa corporal. La mateixa excursió feta sense motxilla, amb motxilla d'un dia o amb material d'acampada pot passar de ser una bona proposta a quelcom senzillament irrealitzable.



En funció de les edats i de l'entrenament dels infants i adolescents es podrà valorar el temps d'activitat i la seva intensitat. La força, la potència i la resistència augmenten amb l'edat dels menors, però mai estaran al nivell d'un adult, ja que aquestes capacitats es desenvolupen totalment en l'etapa adulta. Conèixer l'edat, estar atents al que ens comuniquen els propis menors i **no dur mai els grups al límit de les seves possibilitats** són mesures de seguretat bàsiques i, a la vegada, garantia de fer activitats atractives.

6.1. Llistat de verificació

1. **A la muntanya**, primer de tot valorar quines són les condicions del grup i les del lloc al qual es vol anar. El millor és reconèixer el terreny prèviament.
2. Tenir prou monitors per complir la **ratio adequada** a les nostres necessitats.
3. **Informar-se** del lloc a on es va: meteorologia, condicions, ruta... Això permet estar preparats i adaptar-se. Preparar l'excursió o sortida: distàncies, pujades, baixades, obstacles, camins, punts d'aturada i reagrupament; visualitzar l'excursió.
4. És recomanable portar una petita **farmaciola** per fer front a petits imprevistos.
5. Deixar tot l'**itinerari detallat** a alguna persona així com instruccions en cas de retard (a qui trucar!).
6. Dur **protecció pel cap**: un barret o gorra protegeix del sol i evita la pèrdua de calor. També protegeix dur roba clara de màniga llarga i pantaló llarg.
7. Portar **ulleres de sol**: fixar-se en les icones que descriuen les característiques (categories 0 a 4). En muntanya i neu utilitzar categoria mínima de 3.
8. Dur els elements necessaris per cobrir l'**alimentació adequada** del grup.
9. Assegurar-se que el **material** individual i col·lectiu està en bones condicions (bicis, esquís, etc.).
10. **Preveure** la durada de l'excursió: en funció de la velocitat del més lent del grup. Preveure una espera o un retard i **portar l'equip** per tal que sigui el més còmoda possible.

6.2. Pautes d'actuació en excursions, rutes i esquiades

- **Vestir-se per capes.** Diverses capes de roba prima són més aïllants que poques capes de roba gruixuda. Permet posar i treure capes en funció de la temperatura, així com obrir cremalleres i botons per ventilar-nos.
- La **ràtio mínima** diu que un grup hauria d'anar acompanyat per dues persones responsables: un obre el grup i l'altre el tanca.
- Al caminar, posar **atenció extra en els colls, les valls estretes o llocs de pas obligat**, on bufarà el vent amb més força. Protegir-se del vent: jaqueta, mocador, ulleres...
- Vetllar perquè el grup pugui fer una bona **alimentació**.
- **Evitar cremades solars:** posar-se al fresc i humitejar la zona afectada amb aigua fresca. Donar aigua per beure. Evitar, en la mesura del possible, l'exposició al sol a les hores de màxima irradiació (de 12h a 15h) especialment amb infants.
- No fer activitats intenses (córrer...) amb més de 28°C o amb humitat excessiva.
- **Aplicar crema** d'alt factor de protecció per la pell (60) i pels llavis. Re-aplicar cada 60 minuts o després de nedar o suar. Les cremes resistents a l'aigua són recomanables (duren més).
- **Evitar l'esgotament:** Estar atents a les senyals d'esgotament per calor: pèrdua d'equilibri, raonament confús (fins i tot deliri). En cas de detectar-ho: posar al fresc, beure aigua amb sal. Deixar descansar estirat amb les cames elevades.
- **Ajustar l'activitat al nivell de preparació del grup**, que serà el del membre més feble (el més jove, el pitjor equipat, el que presenta major discapacitat...).
- No anar a **llocs desconeguts** sense haver preparat l'excursió. És fàcil lesionar-se o perdre's.
- Evitar (o retardar) l'aparició de fatiga mitjançant una correcta **hidratació**. Beure cada 15 minuts, sense esperar a tenir set. La pràctica d'exercici en temps càlid pot provocar una pèrdua de 1-2 litres de líquid per hora.
- **No beure, mai, aigua de muntanya** sense la certesa de que no estigui contaminada. Preveure la quantitat d'aigua necessària per persona. La set no és intel·ligent, en cas d'emergència assegurar sistemes de potabilització!

- En l'**alimentació**, cal preveure el consum d'hidrats de carboni abans i després de l'activitat i sucres i líquids durant l'activitat.
- Evitar fer un esforç excessiu el primer dia: la il·lusió és enganyosa i es pot "cremar" al grup.
- Caminar per la muntanya o amb motxilla requereix adaptació. Vigilar de **no carregar un pes excessiu** (esgotament, pèrdua d'equilibri, etc.).
- En activitats com travesses a peu o amb bicicleta portar un **ritme moderat**, conservador, evitant l'explosivitat o l'exhibició de força.
- Fer pauses de **descans** no massa llargues (refredar la musculatura consumeix més energia). Una bona proporció amb menors és 10 minuts cada 50 minuts de marxa.
- Assegurar el descans tant si es dorm a refugis com en **tendes de campanya**, evitant en tot moment passar fred mentre es dorm. Assegurar un mínim de 8 hores de son efectives.
- **No deixar menors sols** fent activitats en el medi natural.



6.3. Pautes d'actuació en cas d'incendis forestals

- En el cas d'incendi forestal, **trucar al 112** i comunicar la situació i l'estratègia a seguir.
- No entrar mai a l'interior de **pous i coves**.
- Vestir-se **tapat** com en el cas dels correfocs.
- Procurar **beure líquids**, ja que normalment la calor del foc provoca deshidratacions.
- **Fugir del foc** en la direcció oposada a l'avenç del front de foc i de fum.
- No fugir **mai a favor del vent**, ni anar mai muntanya amunt, llevat que no hi hagi vegetació per cremar.
- **Evitar les valls estretes**, l'aire calent tendeix a pujar-hi.
- **No deixar mai els camins**, si el foc talla el camí i no es pot recular, estirar-se a terra.
- Entrar a la **zona cremada** el més aviat possible.
- **Si el foc ens envolta**, estirar-se de boca-terrossa en una clariana o en un camí procurant respirar l'aire fresc de sota, amb un mocador mullat al voltant del nas i la boca. Esperar que passi el foc per fugir.

6.4. Pautes d'actuació davant els animals

Mossegada de gos

- No molestar mai un gos quan menja ni a una gossa amb cadells.
- No córrer mai quan un gos ens pot atacar.
- En el cas de tenir por, no mirar-lo als ulls.
- No fer gestos agressius o ràpids, això els excita més.
- Anar marxant molt a poc a poc.
- En cas que un gos ataquí i es caigui a terra, cal posar-se en posició fetal i protegir-se el coll amb braços i mans.
- En cas de mossegada, rentar la ferida amb aigua i sabó i anar al metge amb les màximes dades sobre l'animal.

Picades d'insectes

- Allunyar-se dels nius dels insectes que piquen.
- Evitar la roba de colors brillants, no posar-se perfums o colònies.
- Evitar portar roba ampla on es puguin ficar els insectes i les sabates tapades.

Picades de serps

- No aixecar pedres ni burxar en forats.
- En cas de veure una serp, no apropar-s'hi ni fer moviments bruscos.
- Si hi pot haver serps, dur botes altes i pantalons llargs lligats a baix.

6.5. Legislació

- **Decret 55/1982, de 4 de febrer, DOGC núm. 214 de 14.4.1982** sobre ordenació de la pràctica del càmping i dels establiments dedicats a aquest fi.
- **Decret 137/2003** Referent a les acampades fora d'instal·lacions, estableix que les acampades han de fer-se:
 - Fora de rambles i rius secs.
 - Fora d'indústries, línies elèctriques o zones insalubres.
 - A més d'1 Km. d'un càmping.
 - A més de 100 metres de vies de comunicació.
 - Prop d'un camí per si s'ha d'evacuar en cas de foc.
 - Amb permís escrit del propietari del terreny.
 - Amb còpia de la comunicació a l'Ajuntament o Consell Comarcal.
 - Pla d'emergència per evacuar.
- **DOGC núm. 214 de 14.4.1982.** La pràctica del càmping, en les seves diverses modalitats, fa necessària l'ordenació d'aquesta pràctica i dels establiments dedicats a aquest fi per garantir el millor desenvolupament del sector, el respecte de l'entorn natural i la seguretat dels afeccionats.
- **Llei 91/1995, 27 de juliol;** regulació de l'accés motoritzat al medi natural en els àmbits: Espais naturals, terrenys forestals, conjunt de pistes ,camins

no asfaltats, camins rurals, de bast ramaders, senders, pistes forestals de terra.

- **Decret 56/2003 de 4 de febrer** Regulació de les activitats físicoesportives en el medi natural. A destacar:
 - Les **persones** o **entitats** que organitzen activitats regulades.
 - Per la participació de **menors** d'edat en aquestes activitats, han de disposar prèviament i per escrit de l'autorització dels pares o tutors on consta l'identificació de l'activitat.
 - Les persones o entitats han de tenir contractada una **pòlissa d'assegurances** d'accident personals i una de responsabilitats civil per cobrir els riscos derivats del desenvolupament de les activitats físicoesportives.
 - Han de disposar del **personal tècnic** necessari, així com equips i materials i han de facilitar informació a les persones que practican l'activitat.
 - Les **despeses** d'assistència sanitària generada a causa d'un accident no són a càrrec del Servei Català de la Salut (per això l'assegurança obligatòria)



En les excursions, acampades i activitats a la natura no oblidis...

- Respectar les normes de convivència i funcionament donades pels monitors.
- Atendre a les instruccions en matèria de seguretat que et donaran els monitors.
- No empènyer als companys ni fer bromes que puguin generar riscos de caigudes. Evitar corredisses, empentes i jocs on qualsevol caiguda sigui perillosa.
- No separar-se del grup sota cap pretext.
- Informar al monitor de qualsevol problema o dubte.
- Menjar i dormir bé.
- Evitar passar fred.
- Tenir cura dels teus peus, amb bona higiene i previsió de possibles ampolles.
- No tocar animals ni aixecar pedres.
- Posar-se crema solar, dur gorra i protegir-se del sol i les insolacions.
- En cas de pèrdua no moure's del lloc, evitant recórrer camins desconeguts.
- No facis dreceres, evita baixar per estalviar temps per llocs que no coneixes.
- Portar un ritme continuat, reservant forces i evitant gastar-les totes de cop.
- Sempre que no estiguis degudament autoritzat per un monitor no facis activitats pel teu compte, com ara enfilarse per roques, banyar-se al riu o la piscina, etc.



7. ACTIVITATS ESPORTIVES I RECREATIVES

La pràctica esportiva és una activitat comuna a l'educació i l'esbarjo. Tanmateix, les zones esportives i d'esbarjo són espais on les topades i les caigudes són freqüents. Malgrat que pot ser molt difícil evitar totes les lesions, tenim elements que ens permeten limitar els seus efectes. Utilitzar l'equipament adequat per a cada esport no evita lesions però sí que en pot limitar la gravetat. Un lloc especialment perillós són les piscines. Un nen petit es pot ofegar en pocs centímetres d'aigua. En tot cas, no s'ha d'evitar que els nens prenguin contacte amb l'esport, més aviat es tracta que el puguin aprendre en condicions favorables. Per a això és recomanable mantenir el joc fins als sis anys, i començar a introduir habilitats esportives, no el propi esport competitiu, fins als vuit anys. Als vuit anys els nens comencen a tenir el desenvolupament físic i psíquic per entendre l'esport i la competició. En tot cas, el nostre criteri és no tant l'edat d'inici en la pràctica esportiva, sinó la seva qualitat, tant des del punt de vista de la seguretat com des de l'educatiu.

7.1. Llistat de verificació

1. Portar l'**equip adequat** per la pràctica de cada esport i **adaptat** a les característiques del nen.
2. Conèixer el material i les seves **instruccions d'ús**.
3. Les zones de joc han d'estar preparades per les **caigudes**. Una manera pot ser evitar que les **alçades accessibles** siguin elevades. També pot ser **preparar el terreny** per les caigudes, amb terres tous (sorra, tatamis, màrfegues...) que contribueixin a amortir la topada.
4. Verificar que la zona de joc no presenta zones accessibles amb alçades elevades i que el terra sigui l'apropiat. Si no, adoptar **mesures preventives** com delimitar la zona de jocs.
5. Planejar arribar a la zona de joc amb el **temps suficient** per poder-ho fer adequadament.

7.2. Pautes d'actuació

- Si bé l'**aigua** és omnipresent, útil i divertida, no hem d'oblidar que també pot ser perillosa. Actuar amb cautela.
- Practicar esports segons les seves **normes**.
- Ensenyar als nens quin és l'**equip necessari** per a cada activitat. L'equip ha de ser l'adequat a l'edat, ni gran ni petit. L'equip en mal estat pot ser causa de lesions.
- Evitar robes que es puguin **enganxar**. Els objectes amb els que els nens es poden enganxar (cadenes, arracades, anells...) han d'estar recoberts (per exemple amb esparadrap).
- **Utilitzar correctament** les instal·lacions de les zones de lloc.
- Ensenyar als nens que si se'ls penja quelcom en un arbre o zona alta han d'**avisar un adult**.
- Els nens més grans actuen com a **models**. Vetllar per tal que es comportin d'acord a aquestes normes.
- Les zones de joc estan a l'aire lliure, **protegir-se del sol** i aplicar crema protectora.
- **L'escalfament**: prepara l'organisme per a l'esforç. Cada pràctica esportiva requereix un escalfament específic.
- És molt important assegurar la **hidratació**. L'esport fa suar, si no es recuperen líquids podem patir lesions severes. Beure de manera abundant durant el joc, no esperar a tenir set.

7.3. Pautes d'actuació en activitats de lliscament (esquí, patins, etc.)

- Utilitzar **casc**.
- **Adaptar l'equipament** esportiu a l'edat i l'experiència del nen.
- Les **fixacions** han de ser ajustades per un professional a l'inici de la sessió.
- **Explicar** als nens com fer un auto-test sobre les fixacions i realitzar-lo en cada sessió.
- Els **esquiadors principiants** hauran d'anar amb **monitor** i faran només zones per principiants.

- **Vigilar** especialment els esquiadors sense experiència fins que assoleixin el nivell bàsic
- És recomanable que les lliçons siguin dutes a terme per **professionals** d'escola d'esquí.

7.4. Pautes d'actuació en activitats de ciclisme

- Utilitzar un **casc homologat**, de la mida correcta.
- **La mida** de la bicicleta ha d'estar adaptada a les característiques de cada nen.



- Per activitats de **llarga durada** i desgast, utilitzar equipament adequat (culottes, guants, etc.).
- Dur plena l'ampolla d'**aigua** abans de sortir.
- Abans de sortir: **comprovar** que tothom sap anar en bicicleta, fer giris i frenar.
- Els ciclistes sense experiència, no faran ruta fins que no dominin les **tècniques bàsiques**.
- El **ritme** haurà de ser el del més lent del grup.
- Les **rutes** estaran adaptades a les característiques del grup.

7.5. Pautes d'actuació en activitats amb implements

- Utilitzar les **proteccions** segons el reglament i la varietat esportiva (careta, casc, guants...).
- **Adaptar la categoria** esportiva a l'edat i l'experiència del nen i del grup.
- Mantenir les **distàncies de seguretat**, en especial quan algú es disposa a batejar (el bat pot sortir disparat en qualsevol direcció).
- Explicar la **normativa** del joc i començar amb exercicis didàctics en progressió tècnica i tàctica.
- Quan hi ha **risc de rascada** (pantaló curt, sorra, etc...), indicar que no es pot lliscar per arribar a la base.
- Només una persona pot tenir el **bat** en el moment de llançar: el llançador.
- **Limitar el camp** dins una zona segura (evitar parets que facin de límit, poden causar topades).
- Utilitzar les **proteccions** adequades i adaptades a la mida de cada jugador, segons la categoria esportiva practicada.
- **No aixecar** en cap cas l'stick per sobre de la cintura.
- Utilitzar **material adaptat** i tou.
- **Afavorir les passades** en el joc per sobre dels contactes 1 a 1.
- Agafar sempre l'stick **amb les dues mans**.
- En patins: abans d'aprendre a jugar, **aprendre a patinar i a caure**.

7.6. Pautes d'actuació en activitats de contacte i pilota

- Utilitzar el **calçat adequat** a la superfície del camp.
- El **porter** haurà d'anar equipat amb guants i xandall.
- Evitar i sancionar les **entrades baixes** amb les cames per davant.
- El **joc aeri**: limitar-lo adaptant la normativa. Evitar salts de cap de més d'un jugador, cops de peu a l'aire, etc.
- Utilitzar **material adaptat** a les característiques del nen i del grup (pilotes petites, cistelles baixes, camp petit).
- Són recomanables les **sabattilles de bota alta** i amb camera d'aire.
- Evitar i **netejar** elements lliscants (suor, aigua...) sobre la superfície de joc.
- Distribuir el grup per **nivells** i categories corporals de manera homogènia sempre que sigui possible.
- **Ensenyar** a jugar amb exercicis adaptats.
- Idea: la pilota només es pot passar quan els dos jugadors **s'estan mirant**.
- Evitar **aglomeracions** al voltant de la pilota.



- **Adaptar la normativa** a les característiques del grup.
- **Placatges:** els principiants hauran d'evitar contactes i cops secs amb correguda (evitar córrer amb la pilota o evitar el placatge).
- **Contacte:** és recomanable l'ús de **protectors dentals** quan hi hagi possibilitat de contacte durant la cursa.
- Passar la pilota només si els dos jugadors s'estan **mirant**.
- Utilitzar **calçat adequat** segons el terreny de joc.
- No jugar mai sobre **superfícies dures**.
- El xut a pals: cap jugador aguantarà la pilota al xutador, utilitzar un **suport**.
- El **drop:** evitar el xut cap endavant.
- La prioritat serà el **fair-play**.
- No deixar jugar fins al límit. **Marcar les distàncies** i els temps entre els contactes de grups de jugadors.

7.7. Pautes d'actuació en activitats de piscines i zones de bany

- Les piscines són una zona típica d'accidents. La mort per **ofegament** és un fet freqüent. També les **tetraplegies** per salts de cap en aigües poc fondes. La regla d'or: **aprendre a nedar quan abans millor**. A les persones que no saben nedar l'aigua no els ha d'arribar més amunt de la cintura.
- **Calçat específic:** sandàlies o xancletes. No entrar amb el calçat de carrer.
- Banyar-se en **zones delimitades i vigilades**. En les platges, respectar les banderes.
- Abans de tot, **verificar la profunditat**. Especialment en aigües tèrboles.
- Fer la **primera immersió** a peu.
- Fer el **primer salt** amb els braços estesos.
- Els nens no poden estar **mai sols**. Una profunditat mínima és suficient per ofegar-se. No delegar la responsabilitat, ni en el socorrista.
- **No menjar ni beure** fora de les zones destinades.
- Després de menjar, no entrar de cop a l'aigua. Tampoc després d'haver pres el sol o fet exercici.
- **Dutxar-se abans** de banyar-se: elimina gèrmens, objectes (pels, cremes...).
- **No tirar-se de cap** des de gran alçada (trampolins, blocs...).

- **No fer acrobàcies**
- **No córrer**, es poden produir caigudes i cops. Els llocs de salts, empenyes... s'han evitar.
- **Protegir-se** del sol (igual que en muntanya).

7.8. Legislació

- **Decret 165/2001, de 12 de juny**, per qual s'estableixen les normes sanitàries aplicables a les piscines d'ús públic. També preveu aspectes més directament adreçats a garantir la seguretat i a minimitzar els riscos per a les persones usuàries.
- **Reglament de funcionament de les estacions d'esquí espanyoles:** reconeix una sèrie de drets i obligacions, sobretot aquestes últimes, als usuaris de les seves instal·lacions.
- **Decret 1/2000, de 31 de juliol**, pel qual s'aprova el Text únic de la Llei de l'esport.

Per fer activitats esportives i recreatives no oblidis...

- No importa quin esport practiquis, ni quin sigui el resultat, la clau és la diversió i la seguretat.
- Lesionar-se no és divertit, intenta evitar tant les teves lesions com les dels altres.
- Implicar-se en el joc. Per evitar situacions indesitjables en el joc cal estar present i formar part del joc.
- Respectar als companys/ es i monitors.
- Respectar les normes del joc i jugar net.