

# RECOMANACIONS I CONSELLS DE SEGURETAT DEL PARC NATURAL DE LA MUNTANYA DE MONTSERRAT



## PAUTES DE COMPORTAMENT • PAUTAS DE COMPORTAMIENTO • RULES AND RECOMMENDATIONS



**Respecteu la propietat privada. No passeu per sobre dels prats de dall i cultius.**

Respeten la propiedad privada. No pasar por encima de los prados segados y de cultivo.  
*Respect private property. Do not walk across cultivated meadows or crop fields.*



**Respecteu el patrimoni cultural i històric. Cal preservar-lo per a les generacions futures.**

Respeten el patrimonio cultural e histórico. Hay que preservarlo para las generaciones futuras.  
*Respect cultural and historical heritage. It must be preserved for future generations.*



**La captura i recol·lecció d'animals, roques, minerals i plantes no són permeses en tot l'àmbit del Parc Natural.**

La captura y recolección de animales, rocas, minerales y plantas no está permitida en todo el ámbito del Parque Natural.

*The capture and/or collection of animals, rocks, minerals or plants is forbidden throughout the Nature Park.*



**Està prohibit tirar qualsevol tipus de deixalla en tot el Parc Natural. Utilitzeu sempre les papereres o emporteu-vos la brossa que genereu.**

Está prohibido tirar cualquier tipo de desecho en todo el Parque Natural.

Utilicen siempre las papeleras o llévense la basura que generen.

*It is forbidden to discard any kind of rubbish throughout the Nature Park.*

*Always use the bins or take away any rubbish you may have.*



**Està prohibit fer foc en tot el Parc Natural.**

Está prohibido encender fuego en todo el Parque Natural.

*No fires must be lit anywhere in the Nature Park.*



**L'acampada lliure és prohibida dins tot l'àmbit del Parc Natural.**

**Per a més informació d'on poder pernoctar adreceu-vos a l'Oficina d'informació del Parc.**

La acampada libre está prohibida dentro de todo el Parque Natural.

Para más información de dónde pernoctar dirigirse a la Oficina de información.

*Free camping is forbidden throughout the Nature Park.*

*For more information on where you can stay, contact the Nature Park's Tourist Information Office.*



**Està prohibida la circulació rodada pel Parc Natural a excepció de les pistes i carreteres obertes al públic.**

Está prohibida la circulación rodada por el Parque Natural a excepción de las pistas y carreteras abiertas al público.

*All wheeled vehicles are forbidden throughout the Nature Park except on paths and routes open to the public.*



**El senderisme és la millor manera de conèixer el patrimoni dels espais naturals.**

**Seguiu els senders i camins senyalitzats, és fàcil desorientar-se per un terreny abrupte.**

El senderismo es la mejor manera de conocer el patrimonio de los espacios naturales.

Siga los senderos y caminos señalizados; es fácil desorientarse por un terreno abrupto.

*Walking is the best way to get to know the heritage of our natural places.*

*Follow the signposted routes and paths as it's easy to get lost among the irregular terrain.*



**Atenció! - Zona de desprendiments.**

Atención! - Zona de desprendimientos.

*Warning! Risk of rock falls.*



**Parc Natural  
de la Muntanya  
de Montserrat**

**Abans de sortir, informa't de les condicions meteorològiques i de la possible evolució del temps.**

Antes de salir, infórmate de las condiciones meteorológicas y de la posible evolución del tiempo.

*Before leaving, check the weather conditions and how these might change.*

**Renuncia a l'activitat si les previsions no són bones.**

Renuncia a la actividad si las previsiones no son buenas.

*Do not undertake the walk if the forecast is not good.*

**Planifica l'activitat i la seva durada, consulta les guies i el mapa del recorregut.**

Planifica la actividad y su duración, consulta las guías y el mapa del recorrido.

*Plan your walk and its duration, consulting the guides and the map of the route.*

**Vés sempre acompanyat o, en tot cas, comunica a algú l'activitat prevista.**

Ve siempre acompañado o, en todo caso, comunica a alguien la actividad prevista.

*Never go alone or at least inform someone of your intended walk.*

**Si vas en grup, mantingues sempre el contacte amb els altres.**

Si vas en grupo, mantén siempre el contacto con los demás.

*When in a group, always remain in contact with the rest of the party.*

**Cal extremar les precaucions, sobretot els dies freds d'hivern, dies de boira o pluja i els dies càlids d'estiu.**

Hay que extremar las precauciones, sobre todo los días fríos de invierno, días de niebla o lluvia y los días cálidos de verano.

*Particular care must be taken on cold winter days, in the rain or mist and on hot summer days.*

**Mesura les teves forces. Pensa en la tornada.**

Mida tus fuerzas. Piensa en la vuelta.

*Keep within your possibilities and remember you have to make the return journey.*

**Cal portar un calçat i equip adequat per a la vostra activitat. Els canvis meteorològics poden ser molt sobtats.**

Hay que llevar un calzado y equipo adecuado para su actividad. Los cambios meteorológicos pueden ser muy bruscos

*Bring suitable footwear and equipment for the walk as the weather can change very quickly.*

**Porta aigua dins la motxilla per hidratar-te sovint i menja aliments energètics.**

Lleva agua dentro de la mochila para hidratarte a menudo y come alimentos energéticos.

*Carry water in your backpack, drink frequently and eat energy-giving foods.*

**Si tens fred no deixis de caminar.**

Si tienes frío no dejes de caminar.

*If you are cold do not stop walking.*

**No surtis dels camins senyalitzats ni agafis cap dreuera, ja que afavoreix l'erosió del terreny.**

No salgas de los caminos señalizados ni tomes ningún atajo, ya que favorecen la erosión del terreno.

*Do not leave the signposted routes or take any shortcut as this results in land erosion.*

**EN CAS D'ACCIDENT, avisa els serveis d'emergències a través del 112.**

Mantingues la serenitat i dóna el següent missatge d'alerta:

- Nombre de persones accidentades i edat
- Lloc de l'accident
- Situació de l'accidentat: està ferit?, està conscient?, sagna?, respira?, pot caminar?
- Condicions meteorològiques al lloc de l'accident

EN CASO DE ACCIDENTE, avisa a los servicios de emergencias a través del 112. Mantén la serenidad y da el siguiente mensaje de alerta:

- Número de personas accidentadas y edad
- Lugar del accidente
- Situación del accidentado: está herido?, está consciente?, sangra?, respira?, puede caminar?
- Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

*SHOULD AN ACCIDENT OCCUR, call the emergency services on 112. Keep calm and provide the following information:*

- *Number of people involved and their age*
- *Location of the accident*
- *Status of the people involved: Are they injured? Conscious? Bleeding? Breathing? Can you walk?*
- *Weather conditions at the location of the accident*