

Segons el diccionari, una muntanya és una “*elevació natural del terreny alta i rosta*”, una “*dificultat molt gran a vèncer*”. Però no per a nosaltres! Si quan escoltes la paraula *mntanya* sents aventura, emoció, natura, germanor... No ho dubtis i ves un pas més endavant amb AvanCET. Aquí provaràs i milloraràs les teves habilitats a la muntanya i en els esports de natura, però, sobretot, t’ho passaràs molt bé i faràs nous amics i amigues.

Una vegada al mes, faràs activitats per Terrassa i aprendràs a organitzar i saber quines precaucions cal prendre per fer una sortida a la muntanya. Acompanyat/da sempre pels teus monitors/es i, en ocasions, també per altres especialistes, cada dues setmanes faràs sortides d’escalada, espeleologia, orientació, raquetes, barrancs, travesses... I molt més!



- **Secció Infantil - d’Alta Muntanya**



### **Edats: Nois i noies nascuts entre 2006 i 2008**

- Activitats a Terrassa prop del Centre Excursionista: Quart dissabte del mes (pot variar)
- Sortides: Segon diumenge o cap de setmana de cada mes (pot variar)

### **Sortides:**

- Durada: 11 hores - cap de setmana
- Dificultat: moderada
- Quilometratge. Rutes sobre els 10 km i escaig (depenent del tipus de sortida)
- Desnivell màxim: 800 metres
- Places limitades per a un màxim de 24 participants!
- **Preu d'inscripció:** 35€
- Dates d'inscripció: Del 7 al 28 de setembre

### **Calendari 2020:**

- 5-6 setembre: sortida final curs 2019-2020, sortida conjunta avanCET i enCETem
- 7 setembre: s'obren inscripcions infants pel curs 2020-2021.
- 19 o 20 setembre: cloenda curs 2019-2020
- 29 setembre: reunió pares i mares enCETem i avanCET
- 10 octubre: enCETem i avanCET tarda al CET
- 11 octubre: sortida amb avanCET
- 24 octubre: avanCET tarda

### **Calendari 2021:**

- 17 de gener: sortida per determinar
- 30 de gener: avanCET de 18.00 a 20.00 h al CET
- 6 i 7 de febrer: esquí alpí
- 27 de febrer: avanCET de 18.00 a 20.00 h al CET, conjuntament amb enCETem
- 28 de febrer: sortida per determinar



Adreça de contacte: [encetem@ce-terrassa.cat](mailto:encetem@ce-terrassa.cat)



## Inscripció:

AvanCET és un curs d'excursionisme i alpinisme que introdueix la pràctica d'activitats físico-esportives al medi natural i es duu a terme durant els mesos d'octubre a juny, dirigit a nois i noies nascuts entre els anys 2007 i 2008 i amb inquietuds per participar d'aquestes experiències. La seva estructura consisteix en activitats de lleure que tindran lloc a parcs públics de Terrassa, sempre tenint en compte totes les mesures de seguretat establertes per la situació excepcional causada pel COVID-19, a la seu social del Centre Excursionista de Terrassa (orientativament, un dissabte al mes a la tarda) i sortides a l'entorn natural (generalment, tot un diumenge al mes). Tanmateix, al llarg de l'any es realitzaran algunes sortides de tot el cap de setmana.

El seu objectiu principal serà que, quan finalitzin el curs, els participants siguin capaços de



poder organitzar una sortida al medi natural i puguin desenvolupar-la d'una manera segura i autònoma. A més, es realitzaran diversos esports de natura a un nivell bàsic, una experiència que permetrà als participants decidir si els agradaria poder-los practicar en un futur. Encara que no és un prerrequisit per tal de poder fer aquest curs, es recomana que els participants estiguin familiaritzats amb l'excursionisme o bé hagin participat amb l'EnCETem Aventures o a les colònies d'estiu del CET.

A principi de curs, es facilitarà la programació de les activitats previstes durant el curs, tot i que es podrà modificar per part dels monitors a causa d'inclemències meteorològiques, incidències, etcètera. Abans de cada sortida, es proporcionaran els seus detalls i un llistat del material que caldrà dur aquell dia. En les sortides amb una major dificultat tècnica, també es comptarà amb el suport de monitors externs especialitzats per a poder realitzar-les de manera segura. Abans d'algunes sortides de dos dies, es farà una reunió prèvia per als pares, mares i tutors en la qual es farà una presentació i es resoldran dubtes. A banda d'aquest programa, també s'animarà als participants a col·laborar en algunes de les activitats que impulsa el Centre Excursionista de Terrassa i es faran sortides conjuntes amb altres seccions i vocalies de la secció infantil.

El preu de la inscripció al curs és de 35€ per persona. Es requereix però, que totes les persones participants siguin sòcies del Centre Excursionista de Terrassa i tinguin contractada l'assegurança de muntanya (FEEC). Les sortides tindran un preu a fi de cobrir-ne el transport, els materials aportats als participants i/o les possibles activitats contractades.

La reunió de presentació de la secció AvanCET serà 29 de setembre, aproximadament a les 20.00 h. Cal concretar si serà presencial o per videotrucada, i s'enviarà un correu electrònic informant dels detalls així com si fos necessari modificar la seva data.

Cal llegir detingudament els següents termes i condicions del curs abans de formalitzar la inscripció:

### **La persona participant**

- Cal que tingui una condició física que li permeti realitzar les activitats del curs.
- Es compromet a seguir les instruccions dels monitors/es.
- Cal que porti i es faci responsable del carnet de l'assegurança de muntanya (FEEC) en totes les activitats i sortides ofertes per aquest curs.
- Seguirà les normes de seguretat orals o escrites que els monitors/es estableixin alliberant-los de tota responsabilitat de danys o d'accidents per imprudència. El



Centre Excursionista de Terrassa no es farà responsable dels perjudicis que pugui ocasionar el/la participant en no seguir les indicacions del monitor/a.

- Es compromet a adoptar les mesures de protecció i higiene de la COVID-19 pertinents en totes les activitats que s'imparteixin durant el curs i a seguir les indicacions que puguin donar els monitors/es al respecte.

### **L'equip de monitors i monitores**

- Vetllarà pel bon funcionament de les activitats i el benestar dels nois i les noies.
- Organitzarà el programa del curs i les sortides, així com la coordinació amb altres monitors, vocalies i seccions que en alguna ocasió hi puguin participar.
- Informarà a les persones responsables dels/les participants de la programació de les activitats i sortides, així com del material i la documentació necessaris per a la seva correcta realització, si s'escau.
- Es reserva el dret de realitzar canvis i modificacions sobre el programa del curs, d'establir el preu de les sortides, d'acceptar les inscripcions a sortides fora de termini, així com de retornar el seu import en cas de cancel·lació.
- Podrà valorar la continuïtat d'algun/a participant en el curs en cas que no segueixi les normes de conducta o convivència, es posi en risc ell mateix o a un tercer voluntàriament, no respecti la natura, o bé presenti poc interès per les activitats organitzades.
- Garantirà el compliment de les mesures de protecció de la COVID-19 del Departament de Salut d'acord amb les directrius de la fase nova realitat i possibles fases posteriors, i designarà una persona responsable de seguretat i higiene per a totes les activitats i sortides que es realitzin.
- Procurarà adaptar tant les activitats com els espais on es realitzin per tal d'assegurar el compliment de les mesures de protecció i higiene envers la COVID-19, així com evitar realitzar desplaçaments a zones territorials que esdevinguin focus actius d'infecció d'aquesta pandèmia.
- Es reservarà el dret de suspendre activitats o la totalitat del curs segons l'evolució de la pandèmia de la COVID-19 i el risc d'infecció que pugui comportar la pràctica d'aquest curs per a les persones participants.

### **Pares/mares/tutors**

- Adjuntaran a la inscripció:
  1. una fotografia de carnet de la persona participant
  2. una fotocòpia de la targeta CAT SALUT
  3. del carnet federatiu de la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de



Catalunya)

4. fotocòpia del carnet de les vacunes.

- Accepten la participació de monitors/es externs especialitzats seleccionats pels monitors/es del curs per a la realització d'algunes activitats, i permeten la col·laboració dels participants a algunes de les activitats organitzades pel Centre Excursionista (Sortida de Germanor, Festa de la Primavera, venda de roses per Sant Jordi...). Aquestes poden patir canvis respecte cursos anteriors segons l'evolució de la COVID-19.
- Són conscients dels riscos que comporta la pràctica d'esport al medi natural abans de formalitzar la inscripció i es comprometen a sol·licitar qualsevol informació que considerin convenient en referència al curs i les activitats pels mitjans de comunicació que facilitin els monitors/es.
- Vetllaran per tal que els participants duguin tot el material i documentació necessaris que els i les monitores especifiquin abans de cada sessió.
- Informaran als monitors/es sobre qualsevol impediment que pugui patir el noi/a, ja siguin al·lèrgies, malalties, predisposició a patir indigestions, al cansament, mareig... En cas que pugui necessitar prendre un medicament, s'ha d'aportar una autorització del pare/mare/tutor i còpia on el metge cita la dosi a prendre, les hores i els dies. L'equip de monitors i monitores no podrà fer-se responsable de les conseqüències derivades de l'omissió d'aquesta informació.
- Abstindran als participants d'assistir a una sortida si no es troben en bones condicions de salut i en cap cas intentaran emmascarar-ne els símptomes amb alguna medicació.
- Es comprometen a aportar un justificant mèdic en cas que l'adolescent tingui patologies prèvies o cròniques que presentin qualsevol simptomatologia compatible amb la COVID-19.
- Abstindran als participants d'assistir a les activitats i sortides ofertes per aquest curs en cas d'haver estat en contacte amb cap persona que hagi tingut el COVID-19 durant els 14 dies previs a aquestes o presentar cap malaltia o simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) durant les 48 hores prèvies a la seva realització. Els tutors podran enfrontar-se a conseqüències legals fruit del falsejament o l'omissió d'aquesta informació.
- Presentaran signat físicament un Document de Responsabilitat prèviament a la participació del noi/a a qualsevol activitat o sortida d'aquest curs conforme l'adolescent reuneix els requisits de salut esmentats anteriorment allò exposat en el punt anterior i assegurant que no presenta febre mesurant la seva temperatura corporal abans de sortir de casa.
- Hauran de signar una declaració responsable conforme i de coneixement del context de pandèmia actual, així com de les circumstàncies i riscos que comporta.



- Vetllaran per tal que el calendari de vacunacions sistemàtiques del/la participant estigui actualitzat a excepció de les vacunacions posposades a causa del període de confinament. En el cas d'adolescents no vacunats o amb el calendari pendent d'actualitzacions, garantiran la seva vacunació en un període mínim de 15 dies abans de la seva participació en el curs.
- En cas que una participant presenti febre durant la realització del curs, es comprometen de recollir-la i dur-la al seu Centre d'Atenció Primària (CAP) o centre hospitalari per a realitzar-li una prova de detecció de la COVID-19.
- Subministraran les mascaretes i el gel hidroalcohòlic necessaris als participants per a la seva assistència a les activitats i sortides del curs d'acord amb les directrius d'higiene i protecció existents envers la COVID-19. Únicament es podran substituir aquestes mesures per d'altres en un hipotètic cas que l'administració competent ofereixi altres alternatives (per exemple, una futura vacuna).

### **Autorització:**

Les persones responsables de l'infant (pare, mare o tutors), havent estat informat/da de les característiques d'aquest curs, en fer la inscripció acceptem els termes i condicions de l'AvanCET exposats anteriorment, acreditem que totes les dades del/la participant són correctes i manifesten que, si es el cas, assegurant sota la nostra pròpia responsabilitat, que actuem amb el coneixement i consentiment del restant progenitor i/o representant legal del menor, **consentim i autoritzem el següent:**

- Autorització de participació a l'EnCETem aventures del curs 2020-2021.
- Que, en cas d'urgència mèdica, personal sanitari competent i, en darrera instància, els monitors/es, prenguin les decisions medicoquirúrgiques que considerin necessàries per salvaguardar la salut del/la participant d'acord amb les seves qualificacions tècniques. Sempre que sigui possible, els monitors/es contactaran amb els serveis d'emergència (112) o personal qualificat que pugui assistir a la persona accidentada. Aquest consentiment es fa extensiu al transport del/la participant fins a un centre d'assistència sanitària, en cas que es considerés oportú.
- El subministrament d'aliments al/ la participant així com la seva manipulació prèvia per part dels monitors/es, tenint sempre en compte els al·lèrgens que poden contenir-hi i les normes d'higiene i de prevenció del risc de les toxiinfeccions alimentàries (establertes pel Departament de Salut).
- La captació, el tractament i la utilització de les dades personals incorporades a la inscripció per a gestionar l'activitat (incloent la seva incorporació en els corresponents fitxers), per part de l'equip de monitors del curs de l'entitat del Centre Excursionista de Terrassa amb CIF G58138561, tal i com es disposa a la Llei orgànica 3/2018, de 5



de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.

De la mateixa manera, sempre que així ho consideri, podré exercitar el meu dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició relatiu a aquest tractament, dirigint-me sempre per escrit: al correu electrònic a [centre@ce-terrassa.cat](mailto:centre@ce-terrassa.cat), per correu postal a CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA (c/ de Sant Llorenç, 10 08221 Terrassa), o bé per telèfon al número: 937883030 o fax al número 937886906.

### **Medicaments**

En cas que l'equip de monitors i monitores d'EnCETem Aventures hagi de subministrar medicaments a l'infant que ara inscriviu, si us plau, descarregueu el document d'autorització d'administració de medicaments i adjunteu-lo complimentat i signat i incloent-hi fotografia de les receptes dels medicaments

[Autorització d'administració de medicaments](#)