

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*