



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

Moviment de Centres
d'Esplai Cristian

Introducció

Ara fa un any, us vam presentar un nou “Ves preparat”: una publicació que us ofertem des del Moviment de Centres d’Esplai Cristians amb la intenció de millorar la qualitat de les activitats d’estiu que preparem els centres.

Aquest any, hem decidit donar-li una altre caire a la publicació: en aquesta ocasió, hem cregut que facilitar-vos aquesta documentació en format digital, a part de ser una millora per un estalvi sostenible, us pot ajudar a poder fer ús exclusiu d’allò que necessiteu.

L’estructura que segueix aquest any el “Ves preparat” és la següent:

1. Normativa de regulació de les activitats d’educació en el lleure en les quals participen menors de divuit anys
2. Apartat articles, extret d’Estris i facilitat pels seus autors.,
3. Apartat Sostenibilitat, gràcies a la col·laboració d’en Juli Mauri
4. Annex de fitxes, cedit pels centres d’Esplai Estel, Parroquial de Premià i Sant Josep de Calassanç
5. Les activitats de la fe a l’estiu, preparat pels membres de l’Àmbit de la Fe, del MCEC.
6. Resum bàsic

ÍNDEX

NORMATIVES	6
Manual de Crisi.....	12
Piscines i lloc de bany	15
FITXES D'ESTIU I ARTICLES	16
Arriba l'estiu. Què cal tenir en compte?	16
Ser responsable dia a dia.....	21
Juanjo Fernández.	
La motxilla, quelcom més que un sac on entaforar tot.....	32
Oriol Samaranch	
Heu menjat bé? Alimentació i seguretat alimentària a les activitats d'estiu.	34
Jordi Laínez i Joan Pintor.	
Dirigir una reunió de pares i mares.	39
Jordi Picart	
Compte amb el ritme	41
Maria Valencia	
Decàleg per a una bona activitat educativa	43
Maria Valencia	
Deu moments màgics	44
Jordi Picart	
La farmaciola	46
Departament de Sanitat de l'IF	
Prevenió, seguretat, i control	49
LA SOSTENIBILITAT AL CENTRE. Juli Mauri.	55
FITXES D'EXEMPLE	63
Fitxa d'inscripció	64
Pla d'emergència al campament	66
Planning d'activitats	67
Inventari de material	68
Autorització medicaments	69
Programació de material	71
Notificació d'activitats	72
Autorització d'activitats especials	74
LA FE A LES ACTIVITATS D'ESTIU.....	76
QUINS DOCUMENTS CAL QUE TINGUIS EN COMPTE QUAN MARXIS	102

APARTAT I: NORMATIVES

NORMATIVA DE REGULACIÓ DE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EN EL LLEURE EN LES QUALS PARTICIPEN MENORS DE DIVUIT ANYS*

*El text sencer d'aquesta normativa el trobareu dins el web:

<http://www.gencat.cat/joventut/normativa>

El Decret 137/2003, de 10 de juny, regula les acampades juvenils, els camps de treball, els casals de vacances, les colònies, les rutes i qualsevol altra activitat assimilable que habitualment fan les associacions educatives juvenils, en les quals participin persones menors de divuit anys, sempre que les activitats no tinguin caràcter familiar i que es desenvolupin a Catalunya amb una finalitat educativa, cultural, formativa o social. Aquesta normativa regula entre altres:

La notificació de l'activitat a la Secretaria de Joventut, com a mínim 20 dies abans de l'inici, quan l'activitat tingui una durada de tres o més nits consecutives o de quatre dies consecutius en el cas dels casals de vacances, emprant el servei Cat365 en el portal de la Generalitat de Catalunya o, més concretament, des de <http://www.gencat.cat/joventut>, notificar activitats on-line (Cat365). Us aconsellem que us registreu com a usuaris d'aquest servei per tal de poder disposar de tots els seus avantatges. També podeu notificar per mitjà de l'imprès establert a aquest efecte.

La constitució mínima de l'equip de dirigents de l'activitat en proporció al nombre de participants, els requisits per al responsable de l'activitat i les titulacions d'educador en el lleure infantil i juvenil que aquest equip ha de posseir durant la realització de l'activitat. Us facilitem un quadre resum atenent a diversos supòsits de participants:

Nombre de menors participants	Nombre mínim exigít de membres de l'equip de dirigents	Nombre mínim de dirigents que han de disposar de diploma en el lleure o altra titulació assimilable	Distribució dels diplomes de monitor/a (M) i de director/a (D) i altres titulacions assimilables necessàries de l'equip dirigent
7-10	1	1	Responsable: diploma M Resta equip: –
11-20	2	1	Responsable: diploma M Resta equip: –
21-24	3	2	Responsable: diploma M Resta equip: 1 diploma
25-30	3	2	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diploma
31-40	4	3	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diploma
41-50	5	2	Responsable: diploma D Resta equip: 1 diploma
51-60	6	3	Responsable: diploma D Resta equip: 2 diplomes
61-70	7	3	Responsable: diploma D Resta equip: 2 diplomes
71-80	8	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes
81-90	9	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes
91-100	10	4	Responsable: diploma D Resta equip: 3 diplomes

La contractació de les assegurances d'accidents i de responsabilitat civil.

Les obligacions del/de la responsable de l'activitat.

Els requisits mínims per a la ubicació d'una acampada juvenil fora de qualsevol instal·lació autoritzada a aquest efecte i la documentació específica necessària, entre la qual hi ha d'haver un pla d'emergència elaborat per l'entitat (pàgina 16, "Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades").

L'allotjament en instal·lacions autoritzades per un organisme competent, excepte quan la pernoctació es fa al ras o en tendes de campanya o quan és un camp de treball.

Els documents que acrediten la correcta preparació de l'activitat que cal tenir durant la realització són:

a) **Programa detallat de l'activitat amb indicació dels objectius i dels horaris.** El programa us facilita la consecució dels objectius previstos i és important que reculli les diferents variacions de les activitats en funció de l'edat. Programeu activitats alternatives substitutòries per fer en casos imprevistos i els suficients temps de descans, tant per a les persones participants com per a les persones que formen l'equip de dirigents. L'horari us ajuda a regular els diversos moments del dia, tant els destinats a les activitats programades com a les que formen part del quotidià. És important per al ritme de les activitats i el biològic de totes les persones assistents que respecteu al màxim els moments considerats com a inamovibles: l'hora de llevar-se, les hores dels àpats i la d'anar a dormir.

b) **Autorització de participació, signada per qui tingui la pàtria potestat, de tots els participants menors d'edat.** Us aconsellem que aquesta autorització genèrica de participació palesi el coneixement del programa d'activitats per part de qui la signa i inclogui qualsevol autorització específica que considereu necessària com, per exemple, per a:

- Realitzar activitats especials de risc o físicoesportives.
- Banyar-se en piscines públiques o privades, rius, pantans, basses, llacs o al mar.
- Ser fotografiat durant la realització de les activitats pels dirigents de l'activitat.
- Intervenir quirúrgicament o prendre qualsevol altra decisió mèdica per part del corresponent equip mèdic, en cas d'urgència.
- Usar un vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat, en el cas de necessitar atenció mèdica.
- Efectuar petites cures i subministrar, només, antitèrmics, antihistamínics, antiinflamatoris i analgèsics compostos de paracetamol, àcid acetilsalicílic o ibuprofè, per part de l'equip de dirigents.

c) **Fitxa de salut de totes les persones participants menors d'edat.** Signada per qui ha signat el full d'autorització corresponent i en forma de declaració o de fitxa, cal que reculli qualsevol informació de salut que considereu necessària: els possibles impediments físics o psíquics per a la realització de les activitats, les malalties habituals o cròniques, les medicacions i/o els aliments als quals es té al·lèrgia, la informació sobre les vacunes rebudes, la medicació o el possible règim que escaigui mantenir durant l'activitat, amb indicació d'horaris i quantitat, entre altres. És important que en aquesta fitxa hi consti la data del dia que es lliura.

d) **Llista alfabètica d'adreces i telèfons.** En cas d'emergències o altres necessitats derivades de la realització de l'activitat, la llista us permet accedir còmoda i ràpidament, sobretot, als

telèfons particulars, fixos i/o mòbils, dels familiars de totes les persones assistents a l'activitat: infants, joves, membres de l'equip de dirigents i personal de suport.

e) Targeta magnètica d'identificació sanitària o qualsevol altre document acreditatiu de cada una de les persones assistents. Actualment, i d'acord amb les normes de l'Institut Català de la Salut (ICS) aquesta targeta, coneguda també com a targeta sanitària individual (TSI), és obligatòria per accedir a qualsevol de les prestacions mèdiques, farmacèutiques o quirúrgiques de la sanitat pública i l'ha de posseir tothom, tingui l'edat que tingui.

En el cas de voler fer una activitat en un país de la Unió Europea és aconsellable que tots els assistents disposin de la corresponent Targeta Sanitària Europea.

Malgrat que la normativa d'activitats amb menors de 18 anys permet que durant l'activitat es posseeixi en lloc de la TSI un altre document acreditatiu del dret a la prestació de la sanitat pública o de l'assegurança mèdica privada, us recomanem disposar de la tarjeta sanitària per a qualsevol desplaçament amb pernoctació –colònies i acampades- i, per extensió, per a qualsevol altra activitat.

f) Comprovants de la contractació de les d'assegurances. Les cobertures de les assegurances d'accidents personals i de responsabilitat civil tenen una durada anual, llevat que es tracti de pòlisses temporals contractades només per al període de durada de l'activitat. Comproveu sempre que el període de realització de la vostra activitat queda dins de les dates d'efecte de les pòlisses.

Tanmateix és important que hi consti el valor dels capitals contractats, que han de ser els que consten regulats en l'article 5 del vigent Decret d'activitats amb menors de 18 anys. Aquests comprovants poden ser els originals i/o les còpies de:

- Les pòlisses i les seves condicions particulars,
- Els rebuts conforme s'ha pagat la prima corresponent a aquell any,
- El butlletí d'adhesió corresponent a aquell any, si es tracta de pòlisses col·lectives contractades per grans entitats per als seus grups i entitats adherides o federades.

A més, quan l'activitat té una durada igual o superior a tres nits consecutives, i en el cas dels casals de vacances un mínim de quatre dies consecutius, els documents següents:

a) Còpia registrada de l'imprès de la notificació de l'activitat. Quan una activitat ha estat modificada és important que disposeu del document original o inicial i del document corresponent a l'última modificació.

Si la presentació de la notificació l'heu feta a Internet per mitjà del servei Cat365, (<http://www.gencat.cat/joventut>) heu de tenir el "Full resum amb les dades bàsiques de l'activitat", que és el comprovant de la notificació de l'activitat. També s'accepta el full de confirmació de tramitació de la notificació que apareix en la pantalla del Cat365 un cop acabat el procés.

b) Comprovants dels diplomes i/o la titulació dels membres de l'equip dirigent. Aquests comprovants poden ser els originals o les fotocòpies dels diplomes o dels carnets de monitor/a o de director/a d'activitats de lleure infantil i juvenil i, també, del títol de tècnic o tècnica superior en animació sociocultural amb crèdits cursats relacionats amb el lleure infantil i/o juvenil, el qual és assimilable al diploma de monitor/a.

També s'accepten com a comprovants, i compten per al compliment de la proporció corresponent, les certificacions de les escoles d'educadors en el lleure conforme una persona està aprovada durant aquell any i té el diploma pendent d'expedició per la Generalitat de Catalunya.

Si l'activitat, a més a més, és una acampada juvenil que es realitza fora d'una instal·lació o lloc d'acampada degudament autoritzat per un organisme competent, cal posseir els documents següents:

a) **Permís escrit de la persona propietària del lloc on es fa l'acampada.** Aquest permís el pot fer expressament la persona propietària o pot ser un permís lliurat per l'entitat administradora o per una altra persona autoritzada.

També s'accepta el permís que tàcitament queda implícit en qualsevol factura de pagament o contracte de lloguer referit al lloc on s'acampa.

b) **Còpia de l'escrit comunicant la realització de l'activitat als ens locals.** Aquest escrit s'ha de fer amb la suficient antelació per tal que l'ajuntament -o el consell comarcal, si escau, o el Conselh Generau d'Aran- corresponent al lloc on es porta a terme l'acampada s'hi pugui oposar, us ofereixi un altre lloc o us doni la seva conformitat. Fer-ho, tot i que disposeu del permís per acampar de la persona propietària del lloc on acampeu, és una manera de preveure possibles actuacions municipals o comarcals no desitjades durant la realització de l'activitat i una garantia davant de possibles situacions d'emergència.

c) **Pla d'emergència.** Elaborat per vosaltres en funció del lloc, els dies d'estada i el nombre de persones d'assistents, aquest pla és l'eina de què disposeu per autoprotegir-vos i veure a priori i amb perspectiva les actuacions que us caldria fer davant d'un foc forestal o de fenòmens meteorològics imprevistos (pàgina 16, "Guió orientatiu per a l'elaboració del Pla d'emergència en cas d'acampades").

Altres normatives a conèixer.

Instal·lacions juvenils destinades a activitats educatives amb infants i joves.

La Llei 38/1991, de 30 de desembre, i el Decret 140/2003, de 10 de juny, d'aprovació del seu reglament, determinen les condicions tècniques mínimes que han de tenir les instal·lacions juvenils a Catalunya per tal de fer la seva funció amb les degudes garanties sanitàries i de seguretat per als seus ocupants i per a la preservació del medi natural, excepte els campaments juvenils que es regeixen pel Decret 276/1994, de 14 d'octubre, en tot el que els faci referència. A més, determina que hi ha d'haver a disposició dels usuaris de la instal·lació:

L'autorització de funcionament lliurada per l'organisme competent.

El certificat de potabilitat de l'aigua destinada al consum humà i l'informe de l'any en curs que acrediti les correctes condicions higièniques i sanitàries de la instal·lació, lliurats pel Departament de Salut.

El Reglament de règim interior.

A més, cal que tingueu en compte:

- Usar les instal·lacions d'acord amb el Reglament de règim interior.
- Fer les reclamacions que es considerin oportunes al titular o al personal de la instal·lació durant el transcurs de l'activitat.
- Observar les normes lògiques de bona convivència.
- Comunicar als responsables de la casa qualsevol desperfecte causat a les instal·lacions i els casos de malaltia febril o contagiosa.

A fi de programar i planificar les vostres activitats amb un coneixement real del lloc on aneu, és convenient que visiteu la instal·lació abans de contractar-la, fent especial esment en els aspectes de seguretat dels usuaris.

Ordenació pràctica de l'acampada lliure

D'acord amb el Decret 55/1982, de 4 de febrer es considera acampada lliure la que, respectant les normes que cada ajuntament hagi fixat, es faci fora dels establiments destinats a l'acampada (campaments juvenils, càmpings...) per grups integrats per un nombre màxim de quatre tendes, que hauran d'estar separats l'un de l'altre, com a mínim, per una distància de 250 m i fer una permanència màxima de quatre dies al mateix lloc.

No es pot fer acampada lliure a menys d'1 km d'un nucli de població, de llocs concorreguts o d'un càmping, ni a menys de 100 m de qualsevol carretera.

Tampoc no es pot acampar, entre d'altres, en terrenys situats en rambles, llits secs de rius o torrenteres i en aquells susceptibles de ser inundats (cons de dejecció, terrasses fluvials...), ni en terrenys que per la proximitat de línies elèctriques, vies de comunicació, indústries o instal·lacions insalubres o poc saludables, o per qualsevol altra causa, siguin perillosos. Els practicants de l'acampada lliure estan obligats a deixar els llocs que han utilitzat en les mateixes condicions naturals en què els han trobat.

Les acampades lliures per a grups superiors a quatre tendes o quatre dies, amb una finalitat esportiva, cultural o d'esbarjo, han de ser específicament autoritzades per la Direcció General de Turismo del Departament d'Innovació, Universitats i Empresa.

Activitats fisicoesportives en el medi natural

El Decret 56/2003, de 4 de febrer, regula les activitats fisicoesportives que es duen a terme en l'entorn natural amb una finalitat recreativa i de lleure. Queden excloses de complir-lo les activitats educatives regulades per la Secretaria de Joventut en les quals participen menors de 18 anys. Les activitats d'escalada, espeleologia, vies ferrades, alpinisme, esquí de muntanya, bicicleta tot terreny o de muntanya, curses d'orientació, caiac de mar, esquí alpí, esquí de fons, raqueta de neu i surf de neu, quan es realitzen en el marc de les activitats regulades pel Decret 137/2003, de 10 de juny, no requereixen d'altres titulacions en el seu equip de dirigents que les previstes de monitor i/o director d'activitats en el lleure infantil i juvenil.

No obstant això, si es fa alguna activitat fisicoesportiva distinta de les indicades en el paràgraf anterior, cal complir el que determina el Decret 56/2003, de 4 de febrer.

Tabac i begudes alcoholiques

D'acord amb les Lleis 20/1985, de 25 de juliol, i 10/1991, de 10 de maig, de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència, les activitats amb menors de 18 anys es consideren centres d'ensenyament en el lleure, per la qual cosa és prohibit el consum de substàncies com el tabac i l'alcohol.

Els majors d'edat han d'evitar-ne el consum.

Mesures de prevenció d'incendis forestals

A conseqüència de la publicació del Decret 64/1995, de 7 de març, des del 15 de març fins el 15 d'octubre queda prohibit encendre qualsevol mena de foc, sigui quina sigui la seva finalitat, en tots els terrenys forestals de Catalunya, siguin o no poblats d'espècies arbòries, i a la franja de 500 metres que els envolta, encara que es tingui el permís del propietari del terreny per encendre foc. Aquesta prohibició no regeix per a la utilització de fogons de gas butà en les àrees recreatives i d'acampada establertes específicament.

No obstant la prohibició i l'excepció anteriors, en el cas de les acampades juvenils cal que demaneu autorització per encendre foc de butà a l'ajuntament corresponent al lloc on realitzareu l'acampada.

Quan les circumstàncies meteorològiques siguin d'un risc extrem, i sobretot entre el 15 de juny i el 15 de setembre, es podran preveure mesures extraordinàries que seran d'aplicació durant els dies i en les zones que estableixi el Departament de Medi Ambient i Habitatge. En aquests dies i zones estarà prohibit:

- Encendre cap mena de foc, inclosa la utilització de fogons de gas butà i fumar.
- L'acampada.
- La circulació de persones i vehicles que no estiguin vinculats a la zona.

El Decret 64/1995 determina també els municipis de Catalunya qualificats com a zones d'alt risc d'incendi; és bo que sapiguen quina classificació té el municipi on fareu l'activitat.

Podeu veure diàriament el mapa de risc d'incendi forestal a l'adreça d'Internet <http://www.gencat.cat/joventut/riscos>

Manual de Crisi

Què és una crisi de comunicació?

Qualsevol entitat pot sofrir situacions crítiques, que es presenten de manera imprevista. Quan aquestes són conegudes per moltes persones i, sobretot, quan perdem la iniciativa de comunicació cap a d'altres grups que poden aprofitar la situació per a criticar-nos a través dels mitjans de comunicació, és quan parlem de crisi.

Un risc de crisi de comunicació existeix si:

- Truca un o més periodistes demanant una informació que ens pot perjudicar com a FPT.
- Una persona amenaça amb informar els mitjans de comunicació sobre una situació que ens pot perjudicar com a FPT.
- Molta gent està al corrent d'un incident (accidents, problema laboral, etc.) i pot afectar la imatge de la FPT.

Les situacions de crisi es caracteritzen per la dificultat en el control de la informació generada, la qual cosa comporta la impressió de manca de responsabilitat, d'absència de planificació o de poca intervenció.

Tipus de crisi

- Mort d'infant o adolescent.
- Accident d'infant o adolescent.
- Pèrdua d'infant o adolescent.
- Accident autocar.
- Accident equip de monitors
- Intoxicació col·lectiva en una instal·lació
- Incendi en una instal·lació
- Qualsevol incidència en les activitats realitzades amb els esplais.
- Qualsevol tipus d'abús sexual (pederàstia, assetjament).
- Maltractament monitor/a – infant o adolescent
- Denúncia llei de protecció de dades
- Denúncia llei de protecció d'imatge
- Incident amb la parròquia

Procediment d'actuació

Davant de qualsevol tipus d'incident, els responsables d'aquella activitat hauran de procedir:

Recopilació i centralització de la informació

- Confirmar els fets
- Identificar i localitzar els testimonis propis propis de la FPT
- Analitzar la seva tipologia i grau d'importància
- Avisar a una de les següents persones

- | | |
|---------------------|--|
| 1. María Valencia | Tf: 934 100 100
Mòbil: 696 58 33 00 |
| 2. Sílvia Benaiges: | Tf: 934 301 606
Mòbil: 660 073 434 |

Convocatòria del Comitè de Crisi

En cas que aquestes dues persones ho considerin necessari, es convocarà els membres del Comitè de crisi.

Preparació de la postura oficial (“Document de situació”)

Serà elaborat per la Directora de Comunicació o la Cap de premsa, en base a les directrius marcades pel Comitè de Crisi i serà aprovat pel Director General.

Posada en marxa del sistema d’informació a cada tipus de públic.

1. Mitjans de comunicació

Responsables:

Directora de Comunicació i Cap de Premsa

Tasques a fer:

- Elaboració comunicat de premsa
- Lliurament comunicat de premsa als mitjans de comunicació
- Canalització entrevistes a l’equip directiu de la FPT

Nota:

En cas de crisi en una **casa de colònies no gestionada directament** per la Fundació Pere Tarrés o en un **centre d’esplai integrat al MCEC**, ens oferim a ajudar-los a gestionar la comunicació davant els MMC, però deixant clara la seva autonomia. Només intervindrem si:

- 1, Ens ho demana la casa de colònies o el centre d’esplai
2. Si els MMC ens hi impliquen amb les notícies difoses.

2. Famílies dels afectats

Responsables:

Equip directiu de la FPT

Tasques a fer:

- Contactar amb les famílies
- Comunicar què ha passat
- Posar-se a la seva disposició
- Atenció continuada i permanent

3. Equip de monitors/es.

Responsables:

Equip de direcció del MCEC. Coordinador de l’activitat.

Tasques a fer:

- Informar del que ha passat
- Establir les directrius sobre què han de fer els monitors/es
- Controlar que els monitors/es no parlin amb cap mitjà de comunicació.

4. Administracions públiques

Responsables:

Equip directiu de la FPT

Tasques a fer:

- Informar del que ha passat
- Estar disponibles per donar les explicacions que ens requireixin

Piscines i llocs de bany

Si durant la realització de l'activitat empreu una piscina pública o privada amb més de 200 m² de làmina d'aigua, recordeu que ha de tenir un servei de salvament i socorrisme. Si la piscina, però, té menys dels 200 m² indicats, únicament es obligatòria la presència d'una persona encarregada de la vigilància dels banyistes i del compliment de les normes de règim intern; aquesta persona ha d'estar en possessió de les competències que determina el Decret 165/2001 del Departament de Salut, el qual és d'aplicació a les piscines d'ús públic. Us aconsellem que en el primer cas aviseu de la vostra presència a l'esmentat servei i, en ambdós casos, col·laboreu en la vigilància dels vostres infants i joves i els feu fàcilment identificables.

En el cas de les piscines de menys de 200 m² situades en allotjaments turístics o instal·lacions juvenils amb ús exclusiu de les persones allotjades, la persona encarregada de la vigilància dels banyistes i del compliment de les normes de règim intern no cal que estigui en possessió de les competències que determina l'esmentat Decret 165/2001, llevat que la direcció de l'establiment organitzi activitats de natació o jocs aquàtics. Si vosaltres sou usuaris d'aquests tipus de piscina la direcció de l'establiment us pot demanar, de paraula o per escrit, que us feu responsables de la vigilància del vostre grup; en aquest cas és aconsellable que qui ho faci estigui diplomad com a monitor/a en el lleure infantil i juvenil.

Fora de les piscines públiques o privades autoritzades, l'ús de qualsevol altre lloc per banyar-se (mar, riu, llac, pantà o bassa) incrementa, per diversos motius, el perill. En aquests casos cal que disposeu de dirigents amb habilitats bàsiques de natació i socorrisme, incrementeu la vigilància i delimitau, previ reconeixement del lloc, la zona de bany.

Per qüestions higièniques en un cas i per evitar accidents en l'altre, porteu sabatilles de bany per circular per dins dels recintes de les piscines i la zona de dutxes i, en el cas dels altres llocs de bany, porteu-les sempre posades.

APARTAT II: FITXES D'ESTIU I ARTICLES

ARRIBA L'ESTIU!

Què cal tenir en compte?

L'estiu és la millor època per realitzar les grans activitats educatives a l'aire lliure: colònies, campaments, rutes... Mesos abans, els infants i joves esperen aquesta estació amb interès i els equips de monitors i els centres posen en marxa els mecanismes per començar-ho a preparar tot. D'aquesta preparació en depèn que, quan sigui el moment, tot sigui un èxit.

Atenció amb les normatives!

La majoria d'activitats individuals i col·lectives de la nostra societat estan afectades per múltiples normatives (lleis, decrets, reglaments...) que en regulen el desenvolupament. Les activitats de lleure no en són una excepció.

L'acompliment de la normativa vigent és un signe de rigor, seriositat i responsabilitat per part del grup organitzador de l'activitat. És indispensable per donar qualitat que el grup compleixi la normativa, i no únicament a nivell de presentació d'un conjunt de documents, sinó també vetllar fins a quin punt el grup és conscient del què la documentació representa i implica.

Quan preparam una activitat amb infants i joves menors de 18 anys, hem de tenir en compte la normativa existent. És el Decret 137/2003, de 10 de juny, de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys, aquest decret regula les escoles juvenils, els camps de treball, els casals de vacances, les colònies, les rutes i qualsevol altra activitat assimilable que, sigui quina sigui la seva denominació i característiques, habitualment realitzen les entitats d'educació en el lleure infantil i juvenil, en les quals hi participin persones menors de 18 anys en nombre superior a sis, que no tinguin caràcter familiar i que es desenvolupin a Catalunya, amb una finalitat educativa, cultural, formativa o social.

Tot seguit fem un repàs dels aspectes més remarcables d'aquest decret.

La notificació de l'activitat

El decret estableix que és obligatori notificar la realització de l'activitat a la Secretaria General de Joventut (SGJ) com a mínim 20 dies abans del seu inici, quan l'activitat tingui una durada de tres o més nits consecutives o de 4 dies consecutius en el cas dels casals. La SGJ comunicarà la realització d'activitats als ajuntaments i consells comarcals corresponents. En cas que es produïxi algun canvi durant la preparació, es pot fer una modificació de la notificació fins al dia abans de l'inici de l'activitat.



La titulació

El decret també regula el nombre de titulats necessaris per a realitzar l'activitat i explica tot el que fa referència a la titulació:

- Com a mínim el 40% dels membres de l'equip d'educadors ha de tenir el títol de Monitor/a o Director/a d'activitats de lleure infantil i juvenil.
- Per cada deu participants o fracció hi ha d'haver un monitor titulat.
- Si l'activitat compta amb 25 participants o més, el responsable (un membre de l'equip) ha de tenir el títol de Director i ha d'estar present durant tota l'activitat.

Les assegurances

El centre de lleure que fa una activitat de vacances ha de tenir contractada una assegurança d'accidents i una de responsabilitat civil. Aquestes

es poden contractar en qualsevol companyia d'assegurances, però també hi ha algunes federacions de lleure que n'ofereixen i a les quals

se'ls pot fer la demanda. Cal vigilar que les assegurances contractades compleixin els mínims establerts per la Generalitat de Catalunya.

Obligacions de la persona responsable de l'activitat

- Complir i fer complir la normativa establerta actualment.
- Comunicar a la SGJ els canvis produïts en referència a la notificació de l'activitat.
- Facilitar la comprovació i el seguiment de l'activitat al personal acreditat que en faci la visita de seguiment.
- Garantir el compliment del programa d'activitats.
- Vetllar perquè les activitats es desenvolupin amb les necessàries condicions de seguretat, sanitàries i d'higiene.
- Assegurar un respecte vers les propietats, instal·lacions i el medi natural.
- Fer complir les normes vigents de prevenció en matèria de begudes alcohòliques i tabac i qualsevol altre substància que pugui generar dependència.
- Vetllar perquè les activitats incloses dins el programa, l'organització i la realització de les quals s'encarregui a una empresa o entitat especialitzada, compleixin amb el que determina la corresponent normativa.



Foto: Míria Oltra

Documentació necessària

De l'entitat organitzadora o promotora:

- Notificació de l'activitat a la Secretaria General de Joventut.
- Contractació d'assegurances d'accidents personals i de responsabilitat civil.
- Permis del propietari de la instal·lació utilitzada.
- En alguns casos cal un permís o una notificació de l'ajuntament on es fa l'activitat i/o del consell comarcal.
- En cas de campaments o similars, també cal fer la sol·licitud d'autorització per encendre foc al Departament de Medi Ambient, concretament a la Direcció General de Patrimoni Natural i del Medi Físic (en aquesta sol·licitud es comunica que es porta gas butà per cuinar al campament).
- Pla d'emergència elaborat per l'entitat que realitza l'activitat d'acord amb el lloc, els dies i el nombre d'assistents, on hi consti, el sistema d'obtenció d'informació sobre situacions de risc, el sistema d'avis i el pla d'evacuació.
- Comprovant de la contractació i la cobertura de l'assegurança.

Dels participants en l'activitat:

- Llista alfabètica de tots els assistents a l'activitat (participants i equip educatiu), amb les adreces i els telèfons de contacte per avisar en cas d'emergència.
- Permis de participació en l'activitat de tots els participants menors d'edat, signat per la persona que en té la tutela.
- Comprovants de la titulació de monitor/a o director/a en el lleure infantil i juvenil de tot l'equip dirigent amb titulació.
- En cas que es faci una activitat de risc (esport d'aventura), és aconsellable demanar una autorització específica als tutors.
- Fitxa de salut signada, com a mínim, per la persona que tingui la potestat del menor, on constin les vacunacions que ha rebut, els possibles impediments físics o psíquics, les malalties cròniques, la medicació o el possible règim que escaigui, etcètera.
- Targeta magnètica d'identificació sanitària o un altre document acreditatiu del dret a la prestació sanitària de tots els participants.
- El programa detallat de l'activitat amb indicació dels objectius i dels horaris.

La normativa d'instal·lacions

Totes les instal·lacions juvenils destinades a activitats de lleure per a infants i joves han de complir unes determinades condicions tècniques que garanteixin les mesures sanitàries i de seguretat adequades, a més de la correcta prestació de serveis i la qualitat d'aquests.

Com a usuaris, teniu dret a demanar aquesta informació per tal d'assegurar-vos que la instal·lació on anireu compleix tots els requisits exigits per la normativa i, si es dona el cas, fer les reclamacions que cregueu oportunes. També caldrà, lògicament, observar les normes que estableix, al seu torn, la instal·lació.

L'especificitat de l'acampada

En el decret 55/1982, de 4 de febrer, s'especifiquen les normes que cal seguir en el cas d'uns campaments, ja que difereixen força del fet d'anar a una casa de colònies. El decret estableix que:

NO ES POT ACAMPAR

- >> A menys d'1km d'una població, de llocs concorreguts o d'un càmping, ni a menys de 100m de qualsevol carretera.
- >> En terrenys inundables, llits secs de rius o torrenteres.
- >> En la proximitat de les vies elèctriques o d'indústries insalubres o poc saludables.

ÉS OBLIGATORI

- >> Deixar el terreny en les mateixes condicions naturals que s'ha trobat.
- >> Estar autoritzat pel Departament de Turisme.

Webs de serveis de cases de colònies i terrenys d'acampada:

- Associació de Cases de Colònies i Albergos de Catalunya: www.accac.es
- Associació Catalana de Cases de Colònies: www.esplai.org/faccc
- Fundació Pere Tarrés: www.peretarres.org/casesdecolonies
- De colònies: www.decolonies.com
- Campaments i més (xarxa de terrenys d'acampada): www.campaments.org

Foto: Jonà Grima



Les activitats físicoesportives en el medi natural

Els riscos que poden comportar les activitats físicoesportives i la necessitat de garantir-ne la seguretat ha obligat a regular-les de manera específica. El decret que les regula és el 56/2003, de 4 de febrer, que el podeu trobar íntegrament a www.gencat.net/juventut.

El decret estableix que totes aquelles activitats que requereixen un monitor qualificat i específic per realitzar-les són les que **els centres de lleure NO poden realitzar**. El decret, que com us hem indicat podeu trobar a internet, especifica quines són aquest vintena d'activitats que NO es poden fer i quina és la seva definició, algunes d'elles són:

Espeleobusseig (espeleologia subaquàtica continental).

Salt de pont

Salt elàstic

Marxa a cavall

Quads

Quatre per quatre

Descens en bot (rafting)

Hidrotrineu (hydrospeed)

Piragüisme

Esquí nàutic

Etcètera...

Algunes de les que **SÍ** que poden fer els monitors de lleure són:

Esquí de muntanya

Excursionisme

Bicicleta tot terreny

Curses d'orientació

Vies ferrades

I d'altres...

En cas de dubte és **MOLT IMPORTANT** que consulteu el Decret **56/2003, de 4 de febrer** que podeu trobar a www.gencat.net/juventut ja que si no podríeu rebre una sanció administrativa o penal.

Recorda

El **112** és el telèfon d'emergència a tot el territori europeu. Funciona per satèl·lit, encara que no tinguem cobertura.

VÉS PREPARAT!

El pla d'emergència*

Amb el **Decret 137/2003, de 10 de juny**, de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys s'ha de garantir l'existència d'un pla d'emergència i el coneixement per part dels assistents a l'activitat. Orientacions bàsiques per elaborar el vostre pla d'emergència:

1. Obtenció d'informació.

- Durant la preparació cal **explorar el lloc d'activitat** per tal de preveure possibles focus de risc i vies d'evacuació en cas d'emergència.
- Durant l'activitat, cal fer conèixer als participants els **indrets de risc i les vies i sistemes d'evacuació**. És recomanable fer-ho en forma de joc i sense alarmisme.
- Cal **tenir a l'abast els contactes** que poden ser necessaris en un moment determinat: Creu Roja, Hospitals, Ajuntament, Protecció Civil, Bombers, Mossos d'Esquadra, Agents Rurals, etc.
- Abans d'iniciar l'activitat cal recollir informació sobre les **previsions meteorològiques i el risc d'incendis i inundacions** a la zona, i anar-la actualitzant. (www.meteocat.com)

2. Sistema d'avis

Cal tenir previstos dos passos bàsics:

- **L'avis a les autoritats competents** davant de qualsevol indici de risc o emergència
- **L'avis als participants de l'activitat** per informar-los de la situació de risc i la possibilitat d'evacuació.

3. Pla d'evacuació

Ha de contemplar aquests elements:

- **Lloc per on abandonareu la zona** i camins alternatius.
- **Lloc on us dirigireu**: població de destinació i lloc d'allotjament.
- **Miça de transport** utilitzat en l'evacuació i alternatives.
- Organització de **grups d'evacuació** assignats a cada monitor.
- **Elements materials mínims** i imprescindibles per endur-se.
- **Forma d'avis als pares** i als responsables de l'entitat.

* Per a l'elaboració del vostre pla d'emergència podeu utilitzar la fitxa corresponent de la pàgina XXX.

Primers auxilis. Consells bàsics

- > No mogueu la persona accidentada si no és del tot imprescindible.
- > Aïlleu-la procurant que no hi hagi gent al voltant i situeu-la amb la màxima comoditat.
- > Animeu-la i tranquil·litzeu-la tota l'estona.
- > No toqueu les ferides ni estreneu gaire els embenatges.
- > Facilitau-li la respiració al màxim afloixant-li la roba del pit, la cintura i el coll.
- > En cas de cremades, no se li ha de treure la roba ni les restes de roba.
- > Abrigueu-la i procureu que estigui en posició horitzontal. Si està inconscient poseu-la en posició lateral de seguretat.
- > En accidents greus, cal evitar que s'aixequi i que camini.
- > No li doneu mai begudes alcohòliques.
- > Atureu les hemorràgies amb punts de compressió.
- > No doneu aliments o líquids a accidentats que hagin perdut el coneixement o que tinguin lesions abdominals.
- > Si s'ha d'acompanyar un infant a l'hospital o a un centre sanitari cal que l'acompanyi sempre un monitor, el qual ha de tenir la documentació sanitària oportuna de l'infant.

Telèfons d'interès

Telèfon d'emergències al territori europeu: **112**

S'hi pot sol·licitar els serveis públics d'urgències sanitàries o ambulàncies, d'extinció d'incendis i salvaments, de seguretat ciutadana i de seguretat civil.

Telèfon d'informació de la Generalitat: **012**

S'hi pot sol·licitar: estat de les carreteres, informació sobre transports públics, informació meteorològica, entre d'altres.

Secretaria General de Joventut: **93 483 83 83**

Mes informació a : www.gencat.net/joventut

REDACCIÓ

Font: *Anuari de vacances 2003* Secretaria General de Joventut, Generalitat de Catalunya.
www.gencat.net/joventut

Amb la col·laboració de:

LAIA SULLASTRES

Serveis Educatius. Fundació Pere Tarrés

SER RESPONSABLE

DIA A DIA

JUANJO FERNÁNDEZ

No importa com has arribat a aquest article. Potser ets un monitor interessat o un responsable desesperat, o un lector crític a la recerca de material criticable. Tant fa, ets benvingut i et convido a seguir llegint, especialment si has estat, o has de ser responsable d'una activitat de vacances.

Potser la teva entitat prefereix anomenar-te Director, i no en farem matèria de discussió: és una denominació acceptada ja per costum. Però t'asseguro que les definicions acadèmiques de *responsable* i *director* presenten diferències importants, així que si et sembla, sigui quin sigui el teu càrrec, parlaré del *responsable*, és a dir, *aquella persona que té la responsabilitat, que té capacitat per prendre les decisions, de dirigir una activitat, que té l'autoritat dins d'un grup, etc.* (Gran Enciclopèdia Catalana). Si ho prefereixes, ets aquell o aquella – *responsable* és masculí i femení - que combina en la seva actuació quatre diferents àmbits de responsabilitat: la de l'execució del projecte, la de la vida en equip, la de la representació de l'equip i la de analitzar l'equip. Aquestes responsabilitats podrien ser assumides per més d'una persona en l'activitat. Encara que teòricament això és possible, i presenta un atractiu innegable (responsabilitat compartida, manera de jerarquització...), en una activitat de vacances no anem dient: *Espera, que això se n'encarrega el responsable de la vida en equip! O bé, si miri allà trobarà el responsable de l'execució del projecte... el veu? És aquell que corre darrere de deu xavals... o Has tingut sort, noi, jo sóc el responsable de fer analitzar el grup!...*

Així doncs, el present article partirà de la situació d'una sola persona – el *Responsable* – que, sense renunciar a la seva responsabilitat, *organitza, s'encarrega, porta* l'activitat. Ara bé, aquestes responsabilitats s'apliquen per igual en tots moments de l'activitat? Sembla clar que no és així: hi ha circumstàncies, llocs i situacions que demanen més predomini d'algun dels àmbits de responsabilitat. De vegades el Responsable s'ha de preocupar exclusivament de l'execució del projecte, en ocasions convé fomentar molt la vida en equip, o promoure una anàlisi del grup... En aquest sentit, el quadre adjunt pretén aproximar els diferents àmbits de responsabilitat a alguns moments del quotidià, llocs i qüestions força habituals en una activitat de vacances.

Trobaràs després els mateixos moments, llocs i qüestions, acompanyants d'uns quants suggeriments concrets nascuts de l'experiment personal de diversos Responsables en unes activitats concretes. És possible, doncs, que alguns no s'ajustin a la teva activitat o al teu estil. D'altra banda, les recomanacions seran tan sintètiques que bé podrien provocar la teva sorpresa o el teu desacord. En tot cas, es tracta de suggerir, i per això qualsevol matisació, ampliació o discussió és benvinguda, sobretot si et permet una definició més clara de les teves pròpies opcions com a Responsable. Si és així, el temps que hauràs esmerçat en la lectura haurà valgut la pena.

REUNIÓ DE PARES

Proposeu-vos no “agobiar” o avorrir els pares. Sigueu distrets i agradables. Fes que cada monitor prepari una part a consciència i que la digui bé. Feu una reunió útil: què educau, què han de portar els nens, quina és l’adreça... Insistiu als pares que escriguin als seus fills. Trobaràs més idees a l’article de Giralt, P.J. “Com exposem la colònia als pares?”, a ESTRIS N°16 Juny 1988.

1r DIA

Aquest dia comença el dia abans, en una última reunió. Destaca les coses bones que els monitors han fet en la preparació. Suscita records divertits d’aquests dies de feina. Insisteix que ho passareu molt bé junts, i repasseu les feines i l’horari del dia següent. Recomana puntualitat. De vegades queden coses per fer, però eviteu al màxim anar a dormir tard: cal començar ben desperts.

El 1r dia. Separa les motxilles dels monitors a part, i fes que es distribueixin per feines: caldrà que hi hagi una taula d’acolliment per saber qui ha vingut, una de medicaments i un lloc per a deixar els equipatges a l’espera de l’autocar. És bona idea que tots els de l’equip porteu algun distintiu igual: samarreta, barret... Procura atendre els pares; saluda als coneguts, proporciona’ls informació (que tots les monitors sàpiguen l’hora de tornada: us la preguntaran sempre), adreça’ls als llocs pertinents.

QUÈ ÉS EL RESPONSABLE?

Més enllà de les seves funcions pròpies, que podrien distribuir-se de fora més o menys científica en els diversos àmbits i moments d’una activitat de vacances, existeixen trets característics del responsable que no fan de bon encabir enlloc, però que no es poden deixar de banda.

La *figura* del responsable en una activitat de vacances es projecta en la seva actuació en qualsevol moment de l’activitat. Ell és el representant davant dels pares, a ell s’adreçarà qui tingui alguna queixa, un dubte, un suggeriment. Ell és sovint, *qui mana*, als ulls dels nens.

És una posició perillosa però que no cal defugir. Des d’aquesta situació de responsabilitat es pot influir directament en el grup en moments de reflexió conjunta, es pot provocar l’animació amb més facilitat (de vegades és interessant que el responsable sigui el personatge - eix del Centre d’Interès), es pot col·laborar decisivament en qüestions de disciplina que sobrepassin la paciència del monitor cansat i desvalgut, es pot donar un cop de timó al Centre d’Interès que decau, es pot aixecar una estona ensopida de cants, es pot potenciar un noi marginat, es pot entusiasmar tot un grup fent una lloança encesa d’un comportament generós, es pot deixar una bona impressió en la contrada donant gràcies a les persones que han acollit el nostre grup, es pot ajudar el monitor desesperat, cansat, agobiat... es pot donar coherència a un equip i entitat educativa a una activitat.

Totes aquestes possibilitats depenen de la capacitat del responsable de treballar en i amb el seu equip, i de la consciència que aquest equip tingui del que ha de ser un responsable. Hi ha qui troba molest que algú *dirigeixi, mani, porti, s’encarregui, representi*... Però seria ben poc realista creure que el responsable només ha de limitar-se a l’acompliment rutinari d’unes tasques pedagògic - administratives.

Perquè, si darrera una activitat educativa reeixida hi ha un bon equip, no és menys cert que la coordinació de l’equip estava a càrrec del seu responsable, que potser *neix* o potser *es fa*, però en tot cas *hi ha de ser*.

Sigueu puntuals: quan arribi l'autocar, organitza amb els ajudants la col·locació dels equipatges. Fes que tots els nens entrin ordenadament a l'autocar, on ja hauràs disposat estratègicament un parell de monitors. Ser ordenat és educatiu i marca un bon inici d'activitat. Si falta algú en el moment de marxar, esbrineu-ne el motiu. Si ha de pujar més tard concreteu amb qui i quan arribarà.

A l'arribada, descarregueu els equipatges en un mateix lloc i distribuïu els nens per grups amb el seu monitor. Organitza la instal·lació per grups, per torns, sense pressa: buidar motxilles, ocupar llits, recórrer les dependències, etc.

Estigues atent per si has d'agafar algun nen a part, ja sigui per enyorament desconsolat o boicot ferotge. Si bé és cert que en principi és el monitor qui ha de solucionar aquesta mena de conflictes, no és menys cert que també s'ha d'ocupar de la resta del grup. Així doncs, sigues prudent, però decidit si cal actuar.

AUTOCAR

Així que arribi, ves a saludar el xofer, que sàpiga que tu ets

l'encarregat d'allò. Repassa amb ell el destí, l'itinerari, el pagaments dels peatges... Assegura que hi haurà bon comportament demana que no passi cap vídeo i, si pot ser, ni música. Aprofiteu l'autocar per fer coneixença dels nens: jocs, cançons, acudits... Sortirà molt millor si ho teníeu previst. Comenceu a desconnectar walkmans (*hem vingut a colònies per estar amb els amics, oi?*). Atenció als que es maregin; tingueu bosses preparades i eviteu escarafalls i fàstics dels altres si algú vomités.

Quan arribeu al lloc, baixeu en ordre. Reviseu que no quedi res a dins ni al portaequipatges. Dóna les gràcies al xofer i recorda el dia i hora de tornada.

	Resp. de l'execució del projecte	Resp. de la representació de l'equip	Resp. de la vida en equip	Resp. de fer analitzar l'equip i el gran grup)
Reunió de Pares	✿	✿		
1r. Dia	✿	✿		
Autocar	✿	✿		
Horari	✿			
Aixecar-se monitors	✿		✿	
Aixecar-se nens / Gimnàstica	☀			
Bon dia / reflexió	☀	☀		☀
Menjador / feines casa	☀			
Activitats	✿			
Migdiada / cants	☀		✿	☀
Correu	☀			
Bona nit / revisió	☀	☀		✿
Dormir nens	☀			
Reunió de l'equip	✿		✿	✿
Ajudants	✿		✿	
Cuina	✿	✿		
Últim dia	✿	✿	☀	✿
✿ Intervenció del tot necessària o molt recomanable ☀ Intervenció indirecta, o recomanable només en moments puntuals				

HORARI

Recorda sempre que el quotidià és un mitja educatiu importantíssim. És essencial, organitzativament i educativa, que es respecti l'horari. Sigueu realistes quan el planifiquen: no vulgueu encabir més d'una activitat en un bloc horari, i penseu que el moviment de masses sempre ocupa temps.

Insisteix que els monitors portin rellotge. Que sempre quedi molt clar a quina hora cal acabar, passi el que passi (si l'activitat exigia allunyar-se, cal preveure senyals acústics i/o lluminosos). Si hi ha d'haver canvis, que no afectin les hores de repòs i menys encara els àpats.

AIXECAR-SE MONITORS

La regla bàsica seria: els monitors abans que els nens, el responsable abans que els monitors. Pot semblar una mica excessiu però si et vesteixes abans, et rentes, et vesteixes i et mentalitzes, el dia t'anirà millor. Desperta els monitors amb entusiasme (però sense fer massa xivarri). Malgrat les lleganyes, és un bon moment per a engrescar l'equip (i detectar premalalts, afonies, desànim, etc).

AIXECAR-SE NENS

És molt interessant disposar d'una cinta amb música *marxoseta* –no estrident- per a despertar. És millor no improvisar cada dia. Més aviat procura que estigui lligada a Centre d'interès, a la Història de la Música, etc. Procura que tot l'equip estigui a punt abans no soni la música. Convé que despertin amb ànim i empenta, però sense excessos. Aprofita aquest moment per a reunir-te amb els ajudants i donar les feines a fer (AJUDANTS).

GIMNÀSTICA

Va bé que cada monitor s'encarregui de la gimnàstica del seu grup –es perd molt menys temps–, o bé que s'ajustin un parell de grups, però no més. Seria interessant que haguéssiu preparat fitxes amb exercicis diversos que els monitors poguessin consultar, i en tot cas preveure els llocs i el material necessari.

BON DIA/REFLEXIÓ

Moltes colònies disposen una estona (15-20 minuts després de rentar-se i abans d'esmorzar) per a fer una reflexió, hissar la bandera del campament, fer un Parenostre, presentar el *lema* del dia (*Ser bons companys, Esforç, I ho compartim tot...*) de forma atractiva, etc. És convenient que cada dia s'ho porti preparat un monitor diferent, però sempre és bo que tu hi siguis, i fins i tot que marquis alguns moments significatius.

UN DECÀLEG DEL RESPONSABLE

“Un” perquè tu faràs el teu. En tot cas, és bo mirar de concretar en punts breus aquelles actituds que volen mantenir com a responsables. Et proposo aquest, especialment dedicat a la relació del responsable amb el seu equip, perquè el facis teu, el reconstrueixis, el desmuntis, el completis o l'estripis!

- 1) Escolliré el millor equip de monitors.
- 2) Seré sincer amb els monitors i estimularé la franquesa.
- 3) Em preocuparé per cada un dels monitors del meu equip.
- 4) Encomanaré entusiasme i desvetllaré els talents de cada monitor.
- 5) No competiré amb els monitors en l'aspecte creatiu.
- 6) Proporcionaré tota mena d'ajuda als monitors.
- 7) Mantindré alts els nivells d'exigència, participació i respecte.
- 8) M'asseguraré que les activitats reportin beneficis educatius.
- 9) Faré que hi hagi un assaig previ de tot el que sigui possible.
- 10) No perdré el temps ni el deixaré perdre en problemes que no ho mereixin.

MENJADOR

La disposició de les taules és molt important: convé que el mateix grup ocupi sempre la mateixa taula. És important que el monitor pugui controlar des d' on està assegut tota la taula, que hi pugui veure i ser vist en tot moment. Si hi ha prou espai pot ser útil que estiguis en una altra taula, o si més no que a la teva taula hi hagi ja un altre monitor. Això el permetrà resoldre imprevistos que t'obliguin a marxar sense deixar el grup desatès.

El menjador és un dels llocs on es nota més si estan assolint els objectius referents als hàbits. Val la pena posar interès i fermesa en el compliment de les normes. En el primer àpat que faci el gran grup cal que marquis les normes elementals (fer silenci quan un monitor es posa dret i aixeca la mà, mantenir un to moderat en la conversa, respecte pel menjar i els companys, demanar les coses si us plau, donar gràcies, quedar-se al menjador fins que tothom hagi acabat...) i les normes pròpies del lloc on mengeu (qui serveix a cada taula, quanta i quina gent pot aixecar-se, etc). Deixa clar que tothom ha de menjar, almenys, una mica de tot, i que cal acabar el que hi ha al plat. Cal que tots us feu vostres aquestes normes i aneu a una en el seu compliment, amb el màxim de coherència.

FEINES DE LA CASA

És un dels aspectes que més impressiona els pares quan els seus fills tornen: paren la taula, netegen, no rondinen tant a l'hora de baixar les escombraries... Com a principi, és bo que els participants en l'activitat, grans o petits, s'ocupin d'alguns aspectes de la neteja i manteniment del lloc on estan. Procureu fer una divisió equitativa de les feines i assigneu-les de forma rotatòria als grups. Si ho planifiqueu de manera que cada dia hi hagi un grup lliure sempre serà un al·licient. Convé que no coincideixin molts dies seguits amb feines pesades o molt semblants. Assegura't que hi hagi prou material per a tothom: escombres, motxos, galledes, draps,... i procura que els monitors sàpiguen i facin saber als nens en què consisteix la realització d'aquella feina i quan està acabada (per ex: els que freguen han de recollir després els papers de diari que havien deixat al terra). Revisa-ho posteriorment, no fiscalitzis, però si passes per on facin feina aprofita per felicitar pel treball ben realitzat. Mireu que els que van acabant no interfereixin amb els que encara hi són. I compte amb les estones mortes!

ACTIVITATS

Abans de l'activitat acostuma a produir-se el fenomen de les *estones mortes*, especialment perillós si implica que els nens es quedin sols. Controla que no sigui així: heu de tenir previstos jocs petits específics (podeu consultar MORENO, *10 jocs per matar les estones mortes* dins la revista 53 d'ESTRIS). De totes maneres, fes que es respecti l'horari que havíeu establert i comenceu a l'hora prevista, peti qui peti (serà més fàcil com més completa hagi estat la preparació).

Sovint et tocarà participar directament en l'activitat; control d'una gimcana, personatge motivador, víctima propiciatòria o pregoner, tant fa, sigui el que sigui, fes-ho sense rondinar i tan bé com puguis. Procura captar les impressions de nens i monitors (*massa jocs... quin pall!, Jo m'ho passo molt bé!...*). Detecta coses a millorar i motius de felicitació per a la reunió de l'equip a vespre.

Encara que no et toqui participar directament, mira de ser-hi algun moment: passa't pesl tallers, pregunta: com va el joc, recorda discretament el moment d'acabar, controla nens escaquejats, etc.

Sobre les diferents activitats *típiques*, es pot dir que sempre plantegen uns problemes *típics* que tenen les *típiques* solucions fàcils d'explicar i difícils d'aplicar: en els **jocs** convé recordar als monitors que no és una qüestió de vida o mort, en els **tallers** et caldrà assegurar-te que de veritat han previst el material necessari, durant el **bany** et convindrà vetllar per la presència constant d'alguns monitors a l'aigua, i la vigilància dels altres, a les **vetllades** caldrà deixar-se la pell i les neurones per assolir uns nivells dignes de qualitat (escapant de la *xabacaner*ia o la imitació televisiva pura i dura, per exemple) i et tocarà recordar que els monitors han d'estar *entre* els nens, i no *a part*, etc.

Tot l'equip és responsable de la bona marxa de l'activitat, però sovint hauràs de ser tu personalment qui en marqui el final, per tal de respectar l'horari. Si l'equip està conjuntat i és prou creatiu (o ho ets tu i et segueixen) trobareu la manera d'enllestir en el moment que calgui. Val a dir que si us passa això massa sovint és que alguna cosa falla en la previsió.

MIGDIADA

Rima amb *sagrada* perquè ho és. Aquesta estona de repòs no ha de ser tan llarga que porti els nens a la desesperació, però ha de durar prou com perquè els monitors puguin descansar, xerrar, riure, fer un cafetó i unes galetones, cantar una miqueta, comentar la jugada, practicar massatges casolans, fer una becaïnet, explicar anècdotes diverses, etc. És un moment de revisió i preparació informal, però interessant: tothom està més relaxat més receptiu. Fins i tot es poden resoldre petits conflictes, aclarir malentesos. Va bé que hi siguis. Mira de portar personalment el tema de la intendència, i serveix el cafè als teus monitors. Encarrega't de "rescatar" els monitors atrapats amb els nens, perquè havien d'acabar un taller o esperaven que un dels seus s'acabés el segon plat... Emporta-te'ls: convé que tots descansin. Això sí, cal que hagueu parlat prèviament sobre la necessitat de fomentar la trobada en aquesta estona: si la migdiada esdevé el moment íntim de les parelles o dels grupets a part, perd del tot la seva eficàcia com a àmbit privilegiat de la vida de l'equip. Durant aquesta estona els nens queden al càrrec dels ajudants. És imprescindible que abans t'hagis assegurat que disposen dels suficients recursos per estar amb els xavals (p.ex. acompanya'ls a la Biblioteca de l'Escola de l'Esplai, comenteu fitxes ESTRIS, supervisa la preparació de mini - tallers, etc). Si no són suficients en nombre o capacitat hauràs de sacrificar aquests moments de descans i trobada i posar-t'hi.

CANTS

En algunes activitats de vacances es destina una estona després de la migdiada a aprendre i cantar cançons. Convé que tots les monitors hi participin barrejant-se bé amb el grup, engrescant els avorrits i calmants els esvalotats. És bo que tos els monitors passin per "l'escenari", però cal que hi hagi només un o dos animadors oficials dels cants. Com a responsable pots participar-hi sempre, només alguna vegada, o pots aprofitar aquesta estona per comentar amb els ajudants, que hauran de reposar una mica després del tràfec de la migdiada.

CORREU

Cartes, postals... És convenient que els nens escriguin a parents i amics. Si més no, cal que tothom escrigui el segon dia per explicar que ha arribat bé.

Personalment, sóc partidari de revisar totes les cartes que els nens envien: en primer lloc per corregir errors i oblots típics en els sobres, i en segon lloc per la precaució, ja

que els xavals petits tenen una imaginació desbordant i de vegades menteixen descaradament. Poden dir que han estat tot el dia dins la piscina, o que no els hi donen res de menjar, o que els han fet caminar més de trenta quilòmetres en un matí, o que es passen tot el dia plorant perquè s'enyoren, etc. La intimitat del nen es respecta limitant el nombre de persones que fan aquesta lectura, i actuant amb discreció (parlar en privat amb ell, fer que el monitor li pregunti, i fins i tot "extraviant" la carta durant uns dies perquè arribi quan el nen ja sigui a casa).

D'altra banda repartiu les cartes quan arribin quan arribin amb delicadesa: aviseu només als nens que tenen carta, i sense fer massa rebombori. Has de disposar d'una llista d'entrades i sortides de correspondència. Així detectaràs els que no reben ni una trista postal. Actua: truca els pares i comentar-los-ho. Un altre problema és la ineficàcia habitual de Correus: en una activitat curta –de 10 dies- podeu comptar que no arribarà res.

El millor és recomanar als pares que escriguin **abans** no marxin els fills (així assegureu si més no, una carta per nen), i que munteu petit servei de missatgeria amb la col·laboració d'amics i coneguts vostres que us facin visites.

BONA NIT/REVISIÓ

Si el Bon Dia té caràcter introductori, el Bona Nit el te clarament de revisió i conclusió del dia. Val la pena que els monitors hagin fet una petita revisió més o menys formal amb el seu grup, i hagin establert algunes intervencions dels nois per evitar silencis incòmodes a l'hora de parlar en gran grup. El mateix monitor que ha conduït la reunió del matí hauria de moderar la revisió del vespre: això arrodoneix el dia. Has d'estar atent a tot el que es diu i aprofitar els últims moments per introduir una reflexió de fons sobre com va l'activitat, potenciar algú recollint la seua intervenció (*com deia fa un moment en...*) llençar reptes i motivar il·lusions... Pot ajudar a tranquil·litzar l'anar marxant a dormir per grups, mentre canten la cançó de Bona Nit. Fins i tot pots fer una mica de caliu (molt breu) amb l'últim grup, que haurà de ser diferent cada dia (de totes maneres comprovaràs que **tots** els grups diuen que ells són **sempre** les últims en tot!).

DORMIR NENS

Ràpid i suau. Gens de crits. Que els monitors espavilin els exhibicionistes-cançoners que es passegen interminablement amb mig pijama posat. Va molt bé tenir preparada música tranquil·la i que, abans del silenci, soni cada nit la mateixa cançó. Amb el llum tancat, si imposeu silenci de seguida, els problemes disminueixen moltíssim, perquè quan el cansament venç la majoria, els més resistents es queden sense públic. Cal que els ajudants es quedin a vigilar una estona. I han de saber què cal fer amb els que no dormen ni deixen dormir. Habitualment el millor és apartar-los del dormitori i deixar-los sols una estona, més o menys a la intempèrie segons la temperatura ambient. L'avorriment és un somnífer potentíssim. Però no us els oblideu a fora!

REUNIÓ DE L'EQUIP

Tendeix a fer-se inacabable. A moltes colònies s'ha de fer el programa, distribuir els càrrecs, tot enmig d'un ambient de xerxina, on tothom té la paraula i la iniciativa. Amb això (els monitors) van a dormir tard i l'endemà es lleven amb un humor de mil dimonis. Ho va escriure mossèn Josep Montserrat.. l'any 1956! Alguns problemes són d'ahir, d'avui i de sempre. Cal treballar per a solucionar-los. Cal que portis la reunió molt ben preparada i que tots plegats sàpiguen que cada cosa ha de tenir el seu temps. La reunió ha de començar de seguida que s'hagi fet silenci a les tendes o habitacions.

Fes anar a buscar els monitors que s'hauran adormit "in situ" i engega. Convé molt disposar d'un ordre del dia, que estableixi el temps per a cada qüestió: **revisió del dia** (amb el màxim de rigor i concisió. Desplaça les anècdotes al ressopó. És aquest el moment de buidar el pap per aclarir malentesos: que ningú no es quedi amb les ganes. Les colònies provoquen friccions que sovint s'arrelen exposant clarament els motius del disgust, demanant-se perdó i perdonant-se), **explicació del dia següent** (i no "preparació"! Si han quedat activitats per preparar tu ja ho has de saber amb temps i haver-les previst, així com les feines que se'n derivin –material, decorats, motivacions.... –És imprescindible que tot l'equip disposi dels fulls d'activitat i millor encara si ja se'ls havia llegit), **recordatori d'encarregat del Bon Dia, llocs de gimnàstica i feines corresponents a cada grup** i breu **reflexió/pregària** (convé que porteu ja preparat un recull de textos que us hi ajudin. És la part que més costa – tothom vol ressopar –però val molt la pena no saltar-se-la cap dia.

Finalment cal **un bon ressopó**. No sé si és dietèticament recomanable, però tothom acostuma a tenir gana de menjar i més de xerrar. Són moments de distensió en els quals has de participar amb bon humor i alegria, fent broma i acceptant de bon grat las que es facin. Abans de marxar convé assegurar-se que tot queda recollit, i els estris de cuina que hem fet servir nets i endreçats. Com a la reunió, cal fixar un límit de temps, a partir del qual hauràs de posar-te tan seriós com convingui per convèncer l'equip de la necessitat del descans (això potser et farà menys popular, però recorda que del que es tracta és d'educar els nens). En aquests sentit és molt convenient que hagi parlat prèviament amb les parelles de monitors que pugui haver-hi: el seu festeig ha de gaudir, indiscutiblement, de moments d'intimitat, però aquests no es poden perllongar fins escoltar el refilar del rossinyol a la matinada. Si ho parles abans veuràs que no hi ha problema.

AJUDANTS

És una sort poder disposar-ne. Les activitats, les feines, la migdiada... tot pot ser llavors més àgil i senzill. Recorda que per a ells es tracta d'un període de prova ple de reptes, i sovint, de pors. En aquest sentit, és millor que comptin amb una formació prèvia (un Curs d'Introducció). Parla-hi personalment i en grup. Mira de coneixe'ls i deixa ben clar què esperes d'ells: disponibilitat (fer la feina que toqui sense rondinar), eficàcia (no conformar-se amb el *ja esta bé així..!*), iniciativa (cercar el que cal fer abans que calgui dir-ho, tenir *antenes*). Durant l'activitat han de saber clarament quines són les seves feines quotidianes (neteja general, escombraries, petites reparacions, rentar sacs o llençols...) i les extraordinàries, que els explicaràs cada matí (enllestir decorats, posar pistes per a un joc, preparar material d'una gimcana, disfressar-se per a alguna motivació...) En tot cas, hi haurà una llista de feines a la qual han de recórrer per tatxar la que ja han fet i saber que cal fer.

Valora sempre la seva feina, exigeix que la facin bé, escolta els seus suggeriments i comparteix amb ells moments de distensió, gresca i xerrada. Seràs al mateix temps el *capatàs* i el *germà gran*, per dir-ho d'alguna manera, i això suposa molta responsabilitat. No els sobre protegeixis, però evita les bromes poca-soltes sobre la inexperiència dels ajudants, i elimina si ets capaç, les cerimònies d'iniciació (que no són més que *novatades* disfressades). Assessora els ajudants. Proporciona'ls recursos, i vies per a trobar-ne més. Dóna'ls responsabilitats. El seu estil futur d'educadors depèn en gran manera d'aquesta primera experiència.

CUINA

No sempre s'aconsegueix bones relacions entre els cuiners i l'equip. Convé que tu personalment t'encarreguis de fer que els resulti agradable cuinar per la vostre grup. Com? Si pot ser, parla amb ells **abans** de començar l'activitat (i si no, de seguida que arribis): interessa't pel menú (però no en pla inquisidor!) i per ells. Assegura'ls que faràs el possible per col·laborar. Dóna'ls una planificació dels dies i activitats. Comenteu-ne els dies més peculiars (primer i últim, excursions, festes...). Repassa amb ells les normes que teniu previstes per al menjador. Mira de tenir en compte els seus suggeriments. Posa't d'acord amb ells pel que fa a la intendència de la migdiada i el ressupó. Així que et sigui possible, fes un croquis del menjador amb els grups i nombre de persones per taula: això és indispensable per a la seva feina, i facilitarà la dels que parin taula cada dia. Mentalitza els teus monitors sobre el necessari equilibri per a no envair la cuina (ni agafar estris sense demanar permís, ni fer incursions pirates a la recerca de menjar i beguda, etc.) però saber trobar moments de xerradeta, tenir paraules amables amb ells, acostumar els nens a demanar bé les coses i donar gràcies sempre, etc. Proposa't destinar uns minuts cada matí a saludar-los i xerrar amb ells. Sigues atent i cordial, i felicita'ls sempre pel menjar ben fet i encertat: és una qüestió de bona educació i també de bona organització, perquè així sabran millor què us agrada menjar i en quina quantitat. Respecta sempre l'horari, i no facis cap canvi que afecti els apunts sense assegurar-te abans que el menú ho permet i als cuiners no els unirà malament (pensa que el seu temps de descans dependrà sovint de la vostra puntualitat). Tingueu detalls amb ells: convideu-los a les vetllades, i a la celebracions religioses, si és el cas, ofereix-los una mostra dels tallers realitzats, feu que els nens els dediquin una cançó, reserveu-los un record de l'activitat... Una bona relació amb els cuiners és garantia de bon ambient, satisfacció, i facilitats en el quotidià. Val la pena l'esforç!

ÚLTIM DIA

Com el primer dia, l'últim també comença la nit abans. Cal que enllestiu la vetllada – festa - festival a una hora prudencial, perquè els nois dormin les hores necessàries. L'actitud del... *tant se val: demà és l'últim dia!* pot tenir la seva gràcia en una bacanal de l'Antiga Roma, però no en una activitat educativa. L'exigència de qualitat ha de ser superior encara a l'habitual per a evitar que la darrera nit esdevingui la lenta agonia de l'inevitable (anar a dormir). Posa el millor de tu mateix al servei del Bona Nit, per crear el clima més propici al descans. A l'hora de dormir, les mateixes precaucions de sempre. No us preocupeu massa per les suposades *festetes nocturnes* que nois i noies tinguin previstes: la majoria dormiran fins l'endemà, i els altres ho hauran proclamat tant que no us costarà gens desarticular els comandos i reduir-los a la somnolència més pacífica.

Respecte als monitors, convé fer una reunió molt àgil i clara aquella nit, i després un ressupó - festa amb regalets simbòlics per tothom (millor si és sorpresa). Tan útil ha de ser la reunió com divertida la festa, i totes dues activitats han d'acabar quan toqui.

Sobre la recollida del darrer dia, em limitaré a fer un llistat dels moments que, segons l'experiència, i els *clàssics* nascuts de més experiència encara, cal tenir present:

- a) Aixecar-se equip i fer-se motxilles.
- b) Aixecar-se nois. Suprimir gimnàstica. Higiene personal a fons (dutxa, si no n'hi ha hagut el dia anterior). Vestir-se amb roba ben neta (preveure i apartar-la uns dies abans).
- c) Fer-se motxilla nois. Recollir roba dels estenedors (preveure repartiment d'objectes perduts el dia anterior). Les motxilles fetes es deixen fora de la casa.
- d) Bon Dia especial conduït per tu (reflexió, record dels dies passats i del que cal no oblidar quan siguem a casa, etc.)
- e) Esmorzar (de vegades es prepara alguna cosa especial: xocolata, pastes...)
- f) Feines de neteja, més a fons que mai. Cal deixar-ho a punt per una nova utilització.
- g) Limitar al màxim l'ús dels lavabos. Prohibir l'entrada dels nois a la casa. Preveure jocs, cançons i recursos per als que acaben les feines.
- h) Recollida del material (cal començar-la un o dos dies abans).
- i) Repartir coses fetes als tallers, cançoners, records de l'activitat. Retornar diners i laminadures que es van guardar el primer dia. Intercanvi de dedicatòries i adreces ara, mai abans.
- j) Salutacions i agraïments als cuiners i altre personal de la instal·lació.
- k) Viatge sense esveraments.
- l) Desembarcament ordenat. Assegurar-se que no ens deixem res a l'autocar. Informació immediata als pares de nens que hagin estat o estiguin malalts.
- m) Comiat general, amb *Cant dels adéus*. Assegurar-se que tots els nens han estat recollits.
- n) Trasllat i emmagatzemament del material als locals.

Enlloc ho diu, però s'imposa que convidis l'equip a prendre alguna coseta, tot iniciant una ronda de *Recordeu aquell dia que...?*.

34 preguntes per a fer-se un mes abans de marxar

1. Disposeu d'un mitjà de transport? S'ha contractat? Has comprovat que no hi hagi vaga en el sector precisament aquell dia?
2. Has previst distintiu de l'equip (samarreta, barret...)? està en marxa la seva realització?
3. Teniu pensat fer servir un cançoner propi? Qui s'encarrega d'escriure – fotocopiar - relligar?
4. Heu pensat de fer alguna cançó de torn? Va bé el procés de composició? (cal fer-la a temps d'incloure-la en el cançoner).
5. Has previst moments durant la preparació per assajar algunes cançons (especialment les noves i les de tora)?
6. Has supervisat les inscripcions per saber quines edats hi ha majoritàriament, la proporció nois - noies, etc.
7. Si ja disposeu de les fitxes d'inscripció, has pensat a confeccionar ja llistes d'onomàstiques i aniversaris?
8. També en aquest cas, has començat a pensar i comentar amb l'equip els criteris de distribució de grup.
9. També en aquest cas, i si saps com està distribuït el menjador, has pensat a fer un petit croquis de distribució?
10. S'ha fet ja la compra del material?
11. Els monitors tenen clar quins tallers faran? Han confeccionat la llista de material? Han realitzat una mostra?
12. Si no hi havíeu pensat, com teniu el tema de les excursions? Heu visitat els llocs de destí? Heu concretat llocs per fer nit, si era el cas? Disposeu de prou plànols de la zona?
13. S'estan preparant a bon ritme les motivacions? Com va la realització de disfresses, decorats...?
14. Has comprovat que tothom treballa i hi ha bon ambient?
15. T'has entrevistat ja amb els cuiners i/o administrador de l'instal·lació?
16. Estàs segur que hi haurà prou material de neteja a la instal·lació?
N'has previst una compra suplementària?
17. Si el lloc de bany és a un riu, has comprovat que estigui en condicions? horaris, preus...)? Si és al mar... que deu t'empari!
18. Parlant de Déu, si el teu centre és confessional, has programat les eucaristies, assegurant un temps de preparació, de manera que formin part e l'activitat, i no siguin de bolet?
19. Qui s'encarregarà de la infermeria i el material de les farmacioles d'excursió?
20. Si vingués un inspector, tindries la documentació a punt?
21. En tot cas, tothom té còpies de tots els fulls d'activitat? Has previst una reunió per a fer una explicació conjunta?
22. També en aquest cas, has comprovat que la distribució i contingut de les activitats respecta el ritme previst?
23. Si disposeu d'ajudants, has parlat ja amb ells? Si són menors d'edat, tens les corresponents autoritzacions paternes?
24. T'has assegurat que cap membre de l'activitat no hagi de pujar després, marxar abans, tingui un examen a mig torn, i altres desgràcies?
25. Disposeu d'una llista actualitzada de telèfons d'urgència, llocs d'assistència sanitària, etc? T'has assegurat de quin us correspon?
26. Si hi ha problemes o un avís important, qui sap com i on localitzar-vos?
27. Els membres de l'equip tenen a punt la seva cartilla de la seguretat social i una mínima vacunació, o són invulnerables a tot excepte la *kryptonita*?
28. El material s'ha començat a embalar amb bon criteri, o caldrà un plànol per a localitzar-lo després?
29. Has previst la gravació de músiques per llevar-se i anar a dormir en la mateixa cinta?
30. Els encarregats de preparar cada Bon Dia van fent? Disposeu de material i d'idees?
31. Hi haurà racons de migdiada? Qui els portarà? S'ha previst material? Si hi ha d'haver Biblioteca teniu clar on i com?
32. S'ha elaborat el guió de la reunió de pares? Saben els monitors què han preparar?
33. Teniu clars els aspectes de la disciplina (càstigs...), coherència d'equip, horari, funcions de cadascú...?
34. T'has interessat personalment per l'estat d'ànim de tots els membres de l'equip?

La motxilla, quelcom més que un sac on entaforar de tot



La motxilla és una eina imprescindible per anar d'excursió. Amb independència de la nostra destinació i de la durada de l'excursió, la portem amb nosaltres. Ens pot servir per dur-hi roba, menjar, el sac de dormir, la càmera de fotos, una guia d'ocells, el diari o qualsevol altra cosa que creguem imprescindible per a les nostres excursions. Però malauradament, tot i que és tan imprescindible, pel fet de ser tan quotidiana, sovint no li donem tota la importància que té i fins i tot la fem sense pensar massa què hi posem o com ho posem. Però fer una motxilla és tot un art i qui la fa bé, un artista!



Oriol Samaranch i Vallès
Departament de Natura
Institut de Formació de la Fundació Pere Tarrés



1. En tota motxilla sempre hi ha d'haver:

una gorra
un protector solar
un impermeable
un frontal (o una llanterna)
una cantimplora
el fulard de l'esplai

2. Si volem, hi podem afegir:

una brúixola
llapis i paper
una càmera fotogràfica

3. Anem d'excursió de cap de setmana:

una muda completa
un pijama
un sac
estris d'higiene personal
una tovallola
un tovalló
un mocador
un llençol de sota i una coixinera
una bossa per a la roba bruta (millor de roba)
roba d'abric (en funció de l'època de l'any)

4. Anem de colònies:

una muda completa per a cada dia
d'activitat
un pijama
un sac
estris d'higiene personal
una tovallola
un banyador
un jersei gruixut
uns pantalons llargs
unes botes
unes xancletes
unes sabatilles d'esport
un tovalló
mocadors
un llençol de sota i una coixinera
una bossa per a la roba bruta (millor de roba)

5. Com que hem de dormir amb tenda cal afegir a la llista el següent:

aïllant
un got, un plat i coberts

6. Per a aquesta activitat cal afegir aquest material específic:

7. No durem:



Alguns consells:

- Quan compreu la motxilla: ha de ser lleugera, ajustable i, si és possible, sense butxaques exteriors.
- Quan la feu: heu de posar a la part de baix el sac i les mudes; allò que pesi més també ha d'anar a baix i els elements més lleugers, a dalt. No hi pengeu res per fora; el que no càpiga a dintre, que es quedi a casa!
- Els nens han de saber què hi porten: feu-los partícips de la preparació de la motxilla.

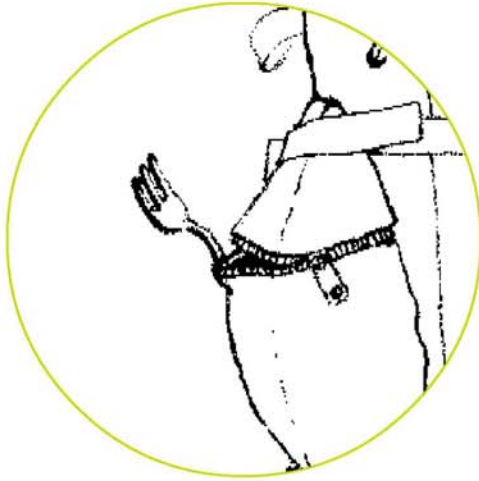
6. En aquesta secció podeu fer anotar als pares aquell material específic que serà necessari per dur a terme una activitat determinada, per exemple una samarreta blanca per pintar-la, uns pantalons negres per disfressar-se o qualsevol altra cosa que pugueu necessitar per a aquella activitat especial.

7. En aquesta secció podeu fer anotar als pares tot allò que considereu que no cal dur a les activitats de l'esplai: navalles, walkmans, gameboys, diners, medicaments, etc.

HEU MENJAT BÉ?

Alimentació i seguretat alimentària en les activitats d'estiu

Molt sovint, la primera pregunta que fan els pares i mares quan els nois i noies tornen de colònies és "com heu menjat?". L'alimentació és un tema que cal tenir molt en compte a les activitats de lleure, especialment si es tracta d'activitats que comporten passar una sèrie de dies fora de casa.



Els aspectes del quotidià són espais educatius fonamentals que cal tenir presents a l'hora de planificar les estades i que tenen una importància molt gran dins del conjunt de l'activitat. Per tant, l'ordre, la higiene, la neteja i l'alimentació cal que tinguin un tractament de consideració, ja que no són temes que hagin de preocupar només els familiars, sinó que els equips educatius han de vetllar per al bon desenvolupament d'aquests aspectes del quotidià.

Quan fem un casal o anem a una casa de colònies normalment ja disposem del servei de cuina que és gestionat pel personal de l'escola o de l'equipament, però hi ha d'altres casos com les activitats de ruta, els campaments o els camps de treball en què sovint els dirigents i els participants han de col·laborar activament en les tasques de neteja de les instal·lacions i en l'elaboració del menjar a la cuina. És en aquests casos en què centrarem aquest article.

Els camps de treball en són un bon exemple. Aquestes activitats van dirigides especialment als joves. S'hi duu a terme un treball

desinteressat en un projecte de dimensió social: ajudant persones, protegint el medi natural, restaurant el patrimoni arquitectònic, etc. L'allotjament pot ser en una casa, en tendes de campanya o en instal·lacions habilitades expressament per tal que sigui proper al lloc on es realitza el servei. En definitiva, són uns dies de vacances col·lectives, un tipus d'activitat que tenen a l'abast els adolescents i joves en el seu temps d'oci, al voltant d'un projecte concret, una acció comuna de servei.

La normativa alimentària

L'elaboració del menjar de les activitats d'estiu és una qüestió molt important que cal que ens prenguem molt seriosament. En primer lloc, els intendants han de conèixer bé la normativa vigent i tenir-la molt en compte.

El Decret de 10 de juny de 2003 que regula les activitats de lleure per a menors comenta a l'article 8, apartat 3, el següent:

"En el cas dels camps de treball i els casals de vacances, s'haurà de garantir que els serveis i les mesures sanitàries i de seguretat siguin les adequades per tal d'assegurar la higiene i la

integritat física de les persones participants durant l'activitat".

Això implica que cal un tipus de funcionament que ens permeti integrar aquestes feines dins de l'activitat i que des de la corresponsabilitat de tots els membres del grup permeti una organització equilibrada i clara de les funcions de cadascú. Depenent de l'edat i l'activitat, és molt interessant que aquesta corresponsabilitat trobi el grau de concreció per treballar els objectius i propòsits més adients.

Organització de la intendència

L'intendent de l'activitat és la persona encarregada de les tasques de programació, organització i funcionament general de la cuina i intendència de l'activitat, segons el projecte educatiu planificat amb anterioritat de forma conjunta amb la resta de l'equip de monitors:

- Administrar el pressupost de cuina i comprar els materials necessaris per a la intendència.
- Coordinar els horaris dels àpats en funció de les tasques a fer i les activitats programades.



- Desenvolupar una proposta de menús equilibrats i adaptar la proposta d'àpats a les peculiaritats i/o incompatibilitats dels participants.
- Treballar conjuntament amb l'equip educatiu per garantir-ne la unitat.
- Participar en les valoracions diàries i adaptar el funcionament de l'activitat a les expectatives dels participants.
- Fer el seguiment del grup i vetllar per la satisfacció dels participants.

És important que totes les tasques siguin rotatòries i que tothom les faci. Els participants hauran de prendre consciència que les tasques de cuina i neteja són necessàries perquè la vida del grup, durant l'estada, es desenvolupi correctament. En aquest sentit, la primera tarda s'explicarà el funcionament i responsabilitats assignades a cada grup de treball. Per exemple, si parlem d'un camp de treball, mentre uns grups són a la zona de l'activitat fent la tasca que correspongui, un altre grup es quedarà a la casa per col·laborar en les feines de cuina, neteja i ordre.

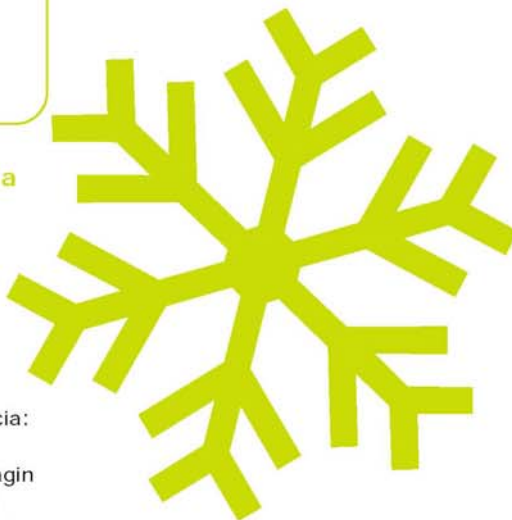


L'elaboració del menjar de les activitats d'estiu és una qüestió que cal que ens prenguem molt seriosament; els intendants han de conèixer bé la normativa vigent i tenir-la en compte.

Normes bàsiques per a la manipulació i el consum d'aliments

Ja sigui amb la participació dels infants o bé sense ella, cal tenir present i ser conscients d'un seguit de requisits per al bon funcionament de la intendència:

- Cal escollir aliments que hagin estat tractats amb finalitats higièniques: Mentre que molts aliments estan més bé en estat natural (per exemple, la fruita i les hortalisses), d'altres només són segurs quan estan tractats. Així, cal adquirir sempre la llet pasteuritzada en lloc de crua i, si és possible, comprar pollastres (frescos o congelats) que hagin estat tractats per irradiació ionitzant. Quan fem la compra hem de tenir present que els aliments no solament es tracten perquè es conservin més bé, sinó també perquè resultin més segurs des del punt de vista sanitari. Alguns dels que es mengen crus, com els enciams, s'han de rentar amb molta cura.
- Cal coure bé els aliments: molts aliments crus (sobretot el pollastre, la carn i la llet no pasteuritzada) sovint estan contaminats per agents patògens, els quals es poden eliminar si es cou bé l'aliment. Ara bé, no hem d'oblidar que la temperatura aplicada ha d'arribar almenys a 70°C en tota la seva massa. Si el pollastre rostit encara és cru tocant a l'os, s'haurà de ficar novament al forn fins que estigui ben cuit. Els aliments congelats (carn, peix i pollastre) s'han de descongelar completament abans de cuinar-los.
- Cal consumir immediatament els aliments cuinats: quan els aliments cuinats es refreden a la temperatura ambient, els microbis comencen a proliferar. Com més s'espera, més gran és el risc. Per tal de no córrer riscos inútils, cal que ens mengem els aliments immediatament després que s'hagin cuinat.
- Cal guardar acuradament els aliments cuinats: si es volen tenir en reserva aliments cuinats o, senzillament, guardar-ne les restes, s'ha de preveure emmagatzemar-los en condicions de calor (a la vora o per sobre de 60°C) o de fred (a la vora o per sota de 10°C). Aquesta regla és vital si es pretén guardar menjar durant



més de quatre o cinc hores. En el cas dels aliments per a lactants és millor no guardar-los ni poc ni molt. Un error molt comú al qual es deuen in comptables casos d'intoxicació alimentària és ficar en el frigorífic una quantitat excessiva d'aliments calents. En un frigorífic ple de gom a gom, els aliments cuinats no es poden refredar per dins tan de pressa com seria desitjable. Si la part central de l'aliment continua estant calenta (a més de 10°C) massa temps, els microbis proliferen i assoleixen ràpidament una concentració susceptible de causar malalties.

- Cal rescalfar bé els aliments cuinats: aquesta regla és la mesura de protecció més bona contra els microbis que puguin haver proliferat durant l'emmagatzematge (un emmagatzematge correcte retarda la proliferació microbiana però no destrueix els gèrmens). També en aquest cas, un bon rescalfament implica que totes les parts de l'aliment assoleixin almenys una temperatura de 70°C.
- Cal evitar el contacte entre els aliments crus i els cuinats: Un aliment ben cuinat es pot contaminar si té un contacte mínim amb aliments crus. Aquesta contaminació creuada pot ser directa, com succeeix quan la carn crua de pollastre entra en contacte amb aliments cuinats. Però també pot ser més subtil. Així, per exemple, no s'ha de preparar mai un pollastre cru i utilitzar després la mateixa taula de trinxar i el mateix ganivet per tallar l'au cuita; contràriament, podrien reaparèixer tots els possibles riscos de proliferació microbiana, i de consegüent malaltia, que hi havia abans de cuinar el pollastre.
- Cal rentar-se les mans sovint: Cal que ens rentem bé les mans abans de començar a preparar els aliments i després de qualsevol interrupció (sobretot si es fa per canviar els bolquers al



nen o per anar al lavabo). Si s'han estat preparant certs aliments crus com ara peix, carn o pollastre, ens les hem de rentar novament abans de manipular d'altres productes alimentaris. En el cas d'infecció de les mans, ens les hem d'embenar o recobrir abans d'entrar en contacte amb aliments. No hem d'oblidar que certs animals de companyia (gossos, ocells i, sobretot, tortugues) són portadors, sovint, d'agents patògens perillosos que poden passar a les mans de les persones i d'aquestes als aliments.

**Els participants
hauran de prendre
consciència que les
tasques de cuina i
neteja són
necessàries perquè
l'estada es
desenvolupi
correctament**

- Cal mantenir escrupolosament netes totes les superfícies de la cuina: Com que els aliments es contaminen fàcilment, cal que mantinguem perfectament netes totes les superfícies utilitzades per preparar-los. No hem d'oblidar que qualsevol deixalla, engruna o taca pot ser una reserva de gèrmens. Els draps que estiguin en contacte amb plats o estris s'han de canviar diàriament i fer-los bullir abans





Per a la preparació i l'emmagatzematge dels aliments

- ✗ Absteniu-vos d'utilitzar maionesa d'elaboració pròpia.
- ✗ El menjar que sobri i que estigui fet amb llet o ous s'ha de llençar.
- ✗ La llet ha de ser envasada i s'ha de llençar la que sobri. Es pot fer servir també llet condensada o en pols, i s'ha d'utilitzar sempre aigua potable.
- ✗ La carn i el peix s'han de conservar sempre en fred.
- ✗ La carn i el peix congelats s'han de començar a descongelar el dia abans de la cocció. La descongelació s'ha de fer al frigorífic a 4°C. Si això no fos possible, cal, com a mínim, fer-ho en un lloc fresc, ombrejat i protegit.
- ✗ La carn i el peix han d'estar completament descongelats. Les verdures es couen sense descongelar.
- ✗ La verdura i la fruita s'han de rentar amb aigua potable abans del consum, i si s'han de consumir crues, cal submergir-les durant 5 minuts en una solució d'aigua amb lleixiu apte per a la desinfecció d'aigua per beure. Finalment, s'han d'esbandir bé amb aigua potable.
- ✗ Els aliments que es presentin en llaunes o envasos que estiguin rovellats, abonyegats o bombats o que en obrir-se desprenguin gas o mala olor s'han de llençar.
- ✗ No s'han d'emmagatzemar els aliments en llocs que siguin molt calorosos, assolellats o excessivament humits. Cal vigilar les dates de caducitat.



Per a les persones que manipulen els aliments

- ✗ Mantenir la higiene personal i la de la roba que es fa servir.
- ✗ En cas d'afectació cutània, cal protegir-la amb un apòsit impermeable, el qual s'ha de mantenir sempre net.
- ✗ No fumeu ni mastegueu xiclet, ni esternudeu o tossiu sobre els aliments.
- ✗ No apliqueu insecticides sobre els aliments, els estris de cuina i altres materials que puguin estar en contacte amb els aliments.

de tornar-los a usar. També s'han de rentar sovint les baietes utilitzades per fregar el terra.

- Cal mantenir els aliments fora de l'abast d'insectes, rosegadors o altres animals: Els animals solen transportar microorganismes patògens que originen malalties alimentàries. La millor mesura de protecció és guardar els aliments en recipients ben tancats.
- Cal utilitzar aigua potable. L'aigua potable és tan

important per preparar els aliments com per beure. Si el subministrament hídric no inspira confiança, cal que fem bullir l'aigua abans d'afegir-la als aliments o de transformar-la en gel per refrescar les begudes. Cal sobretot anar amb compte amb l'aigua que s'utilitza per preparar el menjar dels lactants.

Les condicions que han de complir els manipuladors d'aliments i les responsabilitats de les empreses alimentàries en relació a la seva formació estan

regulades pel Reial decret 202/2000, d'11 de febrer, pel qual s'estableixen les normes relatives als manipuladors d'aliments. BOE núm. 48, de 25 de febrer de 2000. És recomanable que els intendants de l'activitat que realitzarem el consultin abans de marxar.

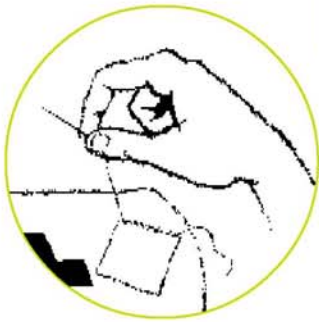


JORDI LAINEZ I JOAN PINTOR
Serveis Educatius de la Fundació Pere Tarrés

Un menú base podria ser el següent:

	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
Diumenge		Amanida Hamburgueses amb patates Fruita	Galetes Príncipe	Mongeta verda i patates Croquetes i pernil dolç
Dilluns	Pa amb tomàquet i embotits Llet i suc	Arròs a la cubana Pits de pollastre amb enciam Fruita	Donetes	Sopa de pollastre Trita de patata Flam
Dimarts	Pa amb mantega i melmelada Llet i suc	Macarrons Llom a la planxa amb patates fregides Pinya en almívar	Pa amb formatge	Llenties estofades Peix arrebossat amb amanida logurt de fruites
Dimecres	Galetes amb Nocilla i llet amb Kellogg's	Amanida catalana Aletes de pollastre a l'allet Gelats	Pa amb xocolata	Sopa Salsitxes amb tomàquet i pebrot Fruita
Dijous	Pa amb tomàquet i embotits Llet i suc	Raviolis amb tomàquet Carn arrebossada amb amanida Fruita	Donetes	Pèsols amb patates Hamburgueses Natilles
Divendres	Pa amb mantega i melmelada Llet i suc	Amanida d'arròs 3 delícies Botifarra amb seques Fruita	Galetes Príncipe	Raviolis italians Croquetes i enciam Fruita
Dissabte	Galetes amb Nocilla i llet amb Kellogg's	Canelons Llom al pebre negre Gelats	Pa amb formatge	Verdura bullida Pollastre amb patates Fruita
Diumenge	Xocolata desfeta i coca	Amanida catalana Paella Gelats	Donetes	Sopa Hamburgueses de peix logurt
Dilluns	Pa amb tomàquet i embotits Llet i Nesquik	Amanida de pasta Pits de pollastre amb patates xip Pinya en almívar	Pa amb xocolata	Mongeta verda i patates Croquetes i pernil dolç Flam
Dimarts	Galetes amb Nocilla i llet amb Kellogg's	Llesques de fuet i mortadel·la Plàtan	Pa amb formatge	Sopa Hamburgueses Préssec amb almívar
Dimecres	Pa amb mantega i melmelada Llet i Nesquik	Arròs a la cubana Carn arrebossada amb amanida Meló	Galetes Príncipe	Pa amb tomàquet amb truita de patates i embotits logurt de fruites
Dijous	Galetes amb Nocilla i llet amb Kellogg's	Spaguettis al pesto Hamburgueses amb pebrot fregit Préssecs	Donuts	Sopa Peix arrebossat Natilles
Divendres	Pa amb tomàquet i embotits Llet i Nesquik	Amanida russa Llom a la planxa amb patates Síndria	Pa amb xocolata	Pizzes Fruita
Dissabte	Xocolata desfeta i coca	Macarrons Botifarra amb patates Gelats		

DIRIGIR UNA REUNIÓ DE PARES I MARES



Els assistents a una reunió es poden classificar en quatre tipologies:

■ L'estrella

Per temperament o per inclinació natural, aquesta persona tendeix a atorgar-se el lideratge del grup. El paper directiu de qui dirigeix la reunió els molesta. I si el tema de discussió es desvia dels seus interessos, intentarà desenvolupar espais per al seu propi lideratge, la qual cosa esdevindrà un obstacle per als nostres objectius i els de la reunió.

■ L'amorf

Aquest se sotmet a l'acció i la influència del líder estrella, malgrat que no cal entendre això com a passivitat, ja que pot intervenir per reforçar-lo. Aquesta sol ser la tipologia més abundant a les reunions: algú ha dit quelcom que li sembla raonable o que l'afavoreix, i s'hi llança sense més reflexió. És una tipologia que ens convé reconduir al nostre terreny. Per tant, cal detectar els qui són així, mostrar sensibilitat envers allò que opinen i, sense estridències, oferir-los el punt de vista diferent.

■ L'apàtic

Aquest sí que és el que escolta i prou. Sent una indiferència profunda pel que es tracta a la reunió, i només té interès pels aspectes organitzatius, econòmics, etc. que l'afecten. Cal estimular la seva acció i la seva participació, perquè probablement es guarden per a ells mateixos els desacords i, més tard o més d'hora, hi toparem: interpel·lem-los directament, demanem i escoltem la seva opinió, etc.

Les reunions de pares i de mares són, segurament, un d'aquells moments difícils, perquè impliquen situar-se davant d'un auditori i desplegar totes les habilitats personals.

Cadascun dels assistents té uns interessos concrets, i en pro d'aquests interessos intervindrà, aprovant o desaprovant aquelles coses que els proposem.

Per això va bé conèixer com funciona una reunió (de manera general, ja que cada situació és diferent).

■ El discordant

Les conductes discordants poden ser positives si sabem encarrilar-les en la direcció que pretenem seguir. La crítica negativa, sistemàtica i apriorística caracteritzen aquest tipus d'actitud. Les reaccions emotives o cíniques el delaten.

Premisses bàsiques per dirigir reunions

Un dels elements crítics a l'hora de preparar la reunió és tenir en compte quina tipologia de persones ens trobarem, ja que cal detectar quines són les seves necessitats o preocupacions, si són de tipus educatiu, econòmic o de qualsevol altre tipus.

Moderar les relacions i les reaccions, estimular sentiments i encarrilar actituds són les feines que en realitat hom està realitzant davant del grup de pares. Pretendre que es pot fer una reunió asèptica, sense sentiments, purament informativa és la millor manera d'aconseguir que la reunió vagi a mal borràs.

Per tant, quan ens posem davant del grup de pares, estem fent d'animadors.

És molt important:

- Saber escoltar tothom
- Voler respectar tothom

- Mantenir tothora la claredat d'idees sobre la matèria de la reunió
- Tenir capacitat de síntesi si s'obre debat
- Mostrar una actitud que susciti la cordialitat
- Demostrar sentit de la justícia i de l'equitat
- Promocionar una certa posició que indueixi el grup a respectar la persona que dirigeixi la reunió

Per tant, el responsable de la reunió juga tres rols essencials:

1. **Anima la reunió** i procura que els participants s'expressin, hi col·laborin i enriqueixin els altres amb les seves intervencions. Potser en algun moment esdevindrà un mer testimoni i deixarà que el diàleg vagi tot sol, però no permetrà que la reunió se'n vagi de mare.
2. **Dirigeix la reunió** mantenint la línia dintre de l'objectiu proposat, exposa els mitjans amb què es compta, etcètera. Si convé, i amb bones maneres, reconduïx el debat.
3. **Arbitra la reunió**, exigeix el compliment de la normativa prèviament acordada, talla intervencions que se n'allunyin, etcètera.



Preparar la reunió

■ Formular l'objectiu

Ja ho sabem: una reunió de pares i mares té per objectiu presentar una activitat d'estiu, plantejar el curs al centre d'esplai, tractar un problema que s'ha produït en l'activitat... No hi ha massa variants, però, tot i així, no hi ha dues reunions iguals; totes són diferents.

Si dediquem dos minuts a rumiar-hi i, malgrat que sembli innecessari, escrivim en un tros de paper els dos o tres objectius essencials que ens plantegem, tot anirà molt millor.

■ Determinar la finalitat correcta

De reunions, n'hi ha de tres tipus:

- Per oferir informació
- Per rebre informació
- Per solucionar un problema

En quin punt se situa la que estem preparant?

■ La infraestructura

La infraestructura ens pot anar a favor o en contra: com situarem les cadires? Utilitzarem mitjans afegits? (PowerPoint, pissarra, etc.)

■ Els atributs d'una bona reunió

• Començar de pressa:

- Establir una atmosfera cordial
- Començar a l'hora
- Començar amb alguna cosa que capti l'atenció dels assistents (una broma, etc.)
- Donar la benvinguda
- Posar al dia els assistents, si escau
- Indicar clarament quin és l'objectiu de la reunió

• Cenyir-se als objectius establerts i compartits amb els assistents:

- Establir un pla i cenyir-s'hi

• Exercir un bon lideratge de la reunió (obtenir la participació):

- Iniciar
- Orientar
- Aclarir
- Informar
- Integrar
- Assajar solucions possibles

• Saber escoltar:

- Escoltar de forma activa
- Mantenir l'objectivitat

- Saber escoltar allò que no es diu
- Escoltar per saber si es dóna el consens
- Escoltar de forma completa: també amb l'actitud

• Acabar de forma decidida

- Indicar que ja anem acabant
- Revisar breument el nucli de la reunió (l'objectiu principal)
- Resumir els progressos realitzats
- Recordar els acords principals
- Tancar amb quelcom de positiu, si la reunió ha estat tensa, o amb una broma

La primera vegada...

La primera vegada sempre costa haver d'encarar-se amb un auditori. Fins i tot la idea pot provocar angoixa els dies previs.

Alguns consells:

- Exposar-se un mateix a la situació que produeix ansietat. Si esperem el moment de la "gran exposició" com estariem de nerviosos davant un examen oral, per exemple, és probable que no tinguem el mateix èxit que si haguéssim practicat en situacions quotidianes. Busquem situacions semblants amb anterioritat a la reunió, i llancem-nos a la piscina amb aquestes.

- Intentar reconèixer les emocions que acompanyen la resposta d'angoixa en les situacions crítiques. L'objectiu és detectar, al més aviat possible, l'aparició de l'ansietat, per poder posar en marxa estratègies de resposta.

- Pensar en el tipus de públic. La idea que els pares assistents no són pas molt més grans que nosaltres, o que jo podria perfectament assistir a una reunió similar per un fill meu ajuda molt a entendre amb què ens trobarem, i ens permet de tranquil·litzar-nos.

- Preparar bé el tema de la reunió. Malgrat que ja ens ho sapiguem tot, és bo intentar imaginar eventuais preguntes que ens faran i com les contestarem.

- Escriure l'esquema de la reunió. Repassar-lo.

- Resumir l'esquema amb els punts principals que volem destacar.

- Preparar algunes sortides: alguna anècdota, algun comentari breu, per si ens perdem.

- Practicar la reunió amb alguna persona, i demanar-li que sigui crítica per poder identificar els nostres punts febles.

A la reunió:

- Posar-se a la porta i rebre els participants, saludar-los i presentar-nos ens donarà confiança abans de començar i ens distraurà de les cabòries.

- Començar presentant-se un mateix no només exerceix una impressió positiva en els assistents, sinó que sol donar peu a una broma i permet que els pares i mares tinguin pistes per entendre les coses que a continuació exposarem.

- Relaxar la tensió de les espatlles a fi d'evitar el malestar al coll i al cap evitarà qüestions que poden ajudar a fer créixer els nervis durant la reunió. Tensar i destensar les espatlles dues o tres vegades ajuda molt.

- Moure's per l'escenari ofereix al públic la sensació positiva de domini de l'espai i de la situació i ajuda a no estar nerviós.

Dirigir reunions de pares, igual que preparar les activitats i les sortides o programar una colònia, és quelcom que té una part de tècnica, d'entrenament, si volem dir-ho així. Tots en som capaços, malgrat que la primera vegada faci molt de respecte. Podem mirar-nos-ho des del costat positiu: aprendre a parlar en públic és una aptitud molt útil a qualsevol persona davant de múltiples situacions de la vida.

JORDI PICART I BARROT

Coordinador de Serveis Educatius de la Fundació Pere Tarrés

COMPT AMB EL RITME!

La combinació d'accions de diversa intensitat assegura l'èxit de l'activitat d'estiu



Una de les característiques més destacables de l'activitat d'estiu és la seva intensitat. És per això que serà essencial que, durant la seva realització, tinguem present el ritme que marquem a les nostres propostes, per tal que els infants en puguin gaudir.

A tall d'exemple:

La gràfica de ritme a colònies

Aspectes generals

- És essencial que al llarg de tota la colònia cerquem una bona combinació d'accions: activitats més i menys mogudes; que requereixin més i menys esforç; activitats d'interior i d'exterior; activitats de llarga i curta durada; de més i menys intensitat a nivell emocional, etc.
- És un bon moment per fer una àmplia proposta, així que aprofitem el màxim de tipologies diferents d'activitats a realitzar: jocs moguts, gimcanes, tallers, jocs d'aigua i bosc, activitats d'expressió corporal, etc.
- Hem d'adequar les nostres activitats i el ritme d'aquestes a les edats i necessitats de tots els participants, i vetllar per tal que puguin gaudir al màxim de la proposta.
- Al llarg de tota la colònia, hem de tenir en compte les estones d'activitat, però també els moments de descans dels nostres infants: l'hora d'anar a dormir, les estones de temps lliure, etc.



Foto: arxiv SCV

És essencial que, durant les colònies, tinguem present el ritme que marquem a les nostres propostes per tal que els infants en puguin gaudir

El dia a dia

- Hem de començar la colònia amb un bon ritme, però sense passar-nos. No s'hi val allò de: «Val la pena cansar-los molt el primer dia perquè així dormin». Començarem, per tant, amb un ritme mitjà.
- Aquest ritme ha d'anar en ascensió al llarg dels 3-4 primers dies de la colònia, i ha d'arribar al seu punt culminant cap al quart o cinquè dia de convivència. Podem assenyalar que aquests primers dies seran els més òptims per portar a terme activitats de més intensitat i que requereixin un esforç físic més gran, activitats com ara les famoses olimpíades de jocs o alguna petita ruta que duri un o dos dies, amb bivac inclòs.
- Valorem també a la nostra gràfica de ritme que,

**Hem de tenir en compte
les estones d'activitat, però
també els moments de
descans dels nostres infants**

malgrat que al llarg dels primers dies realitzem activitats de més intensitat i durada, no es tracta d'esgotar els infants.

- A partir d'aquest punt culminant de la nostra colònia, el ritme baixarà de forma brusca, i haurem de cercar un nivell suau d'activitat. Farem propostes més tranquil·les i que no impliquin tant d'esforç físic. Amb això arribarem cap al sisè dia de la colònia i és un bon moment per trobar un dia més relaxat.
- El ritme de la colònia començarà de nou a ascendir a partir d'aquell dia, però ho farà de forma molt paulatina, i aconseguirem arribar a un ritme notable cap a l'última nit de la colònia.
- És important que no acabem amb un ritme exagerat l'últim dia de la nostra convivència, però sí que cal que els infants marxin amb un bon sabor de boca, així que acabarem tal i com vam començar, és a dir, amb un ritme mitjà. D'aquesta manera, els nostres nens i nenes, i nosaltres mateixos, els monitors, marxarem de la colònia amb aquella sensació tan difícil de descriure, que balla entre el cansament, l'energia, l'emoció, els nervis, la il·lusió...



Foto: cupla Brúcia

Cal tenir present que no existeixen varetes màgiques que ens determinin el ritme d'una colònia o de qualsevol activitat d'estiu, ja que haurèm de partir de les edats i de les característiques específiques dels infants amb els quals treballarem. De totes maneres, cal que no perdem de vista la gràfica que dissenyem per a la nostra activitat, al llarg de tot el procés de preparació d'aquesta.

MARIA VALÈNCIA
Professora del Departament de pedagogia

Decàleg per a una bona activitat educativa

1 Cal que l'activitat respongui a unes finalitats, a uns objectius educatius plantejats prèviament. És necessari que l'equip d'educadors tingui clar què vol aconseguir amb cada una de les activitats proposades, més enllà de passar-s'ho bé. L'activitat d'estiu és un lloc privilegiat per educar els infants.

2 Cal que l'activitat estigui preparada i ben organitzada. Hem de preveure tots aquells aspectes organitzatius que ens permetran que l'activitat surti bé: preparació del material, previsió de l'ambientació i la motivació, repartiment de les tasques entre l'equip de monitors, distribució del grup d'infants, utilització dels espais, establiment de l'horari, treball dels aspectes quotidians, propostes alternatives en el cas que no es pugui realitzar la proposta inicial, etc.

3 Cal que les activitats que proposem siguin adequades a l'edat dels infants amb els quals treballem. Hem de valorar quines són les capacitats i limitacions del grup que tenim al davant. Les activitats s'han de plantejar per als infants, més enllà dels interessos i aficions de l'equip de monitors, i valorar què és allò més adequat per dur a terme.

4 És un bon moment per acompanyar els infants en l'assoliment d'autonomia i autogestió. El monitor pot guiar el grup d'infants per tal que sigui participatiu de la seva pròpia proposta educati-

va, és a dir, cal que siguin els mateixos nens i nenes els qui facin les propostes que volen dur a terme. Alerta, perquè és necessari que trobin el sentit d'allò que proposen i aquesta és la tasca de l'educador, que ha de vigilar que es vagi més enllà del fet d'entretenir-se (educació en valors, participació, etc.).

5 Ull amb la gràfica de ritme! Les activitats d'estiu acostumen a ser d'una gran intensitat. És important que regulem els esforços i fem una bona anàlisi de quan és el millor moment per aplicar cada activitat.

6 Cal que les activitats estiguin ben motivades. És important que es presenti als nens i nenes una proposta ben atractiva, per tal de fer-los gaudir al màxim d'allò que els oferim. En una activitat d'estiu, a l'hora de planificar tota la proposta, ens pot ajudar el fet de partir d'un centre d'interès que vertebrï les activitats que plantejarem i ens ajudi a decorar l'espai i motivar les accions concretes.

7 Cal aprofitar l'espai en el qual ens trobem i tenir-ne cura. Moltes de les activitats que planifiquem a l'estiu es

realitzen a l'exterior i, per això, ens cal fer una bona anàlisi del lloc on ens trobem i treure'n el màxim profit possible.

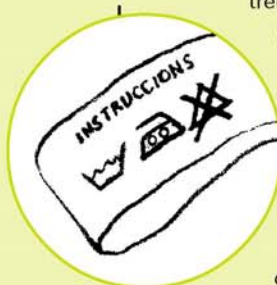
8 Alerta amb la responsabilitat que tenim! És necessari que prenguem consciència de la responsabilitat que duem a les nostres mans a l'hora de

preparar i realitzar la nostra proposta. Les activitats d'estiu són un bon moment per aprofitar els espais naturals, les piscines, els rius, els esports d'aventura, etc. Aquestes són activitats que motiven molt els infants, però hem de tenir cura dels perills que això suposa i com els podem cobrir. Alerta també amb aquells aspectes legals que regulen aquest tipus d'activitats.

9 Avaluem conjuntament. És important que els nostres infants aprenguin a raonar què els ha semblat allò que hem fet, és a dir, cal que desvetllin el seu esperit crític. Facilem espais on puguin analitzar allò que els ha agradat o no, com s'han sentit, el per què i com ho podríem millorar.

10 Cal que el monitor sigui coherent amb el que fa. El monitor és un model per a l'infant, motiu pel qual ha de ser conscient de l'exemple que dóna en tot moment. El monitor ha de tenir clars els seus propis valors. Recordem que els valors es concreten en actituds i que només podem transmetre allò que vivim.

MARIA VALENCIA
Professora del departament de
Pedagogia de l'Institut de Formació



10 moments màgics de la colònia

Foto extreta de www.engnup.org

DEU MOMENTS MÀGICS

Durant les activitats d'estiu es viuen estones de gran valor que cal saber aprofitar

Primer dia Hem quedat a l'estació de tren molt aviat, massa potser... Però no és qüestió que un retard d'algú ens faci perdre el tren. Les colònies han de començar a l'hora! Per tant, ens toca esperar una bona estona. És un lapse de temps que transcorre lènguidament, ajaguts en un racó de l'estació que ens hem fet nostre, els caps damunt les panxes, la guitarra sonant...

Segon dia Una conversa aparentment banal queda sobtadament acabada perquè la resposta d'un dels nens provoca una riallada general. La seva frase (afortunada, no es pot negar) esdevindrà poc a poc el lema de la colònia, un codi de grup que tothom repetirà una i altra vegada, dia rere dia, fins la tornada.

Tercer dia Durant tot el curs hi ha hagut un nen arraconat. No cau bé als seus companys, i fins i tot no cau bé als monitors. Avui, però, s'ha despenjat amb una habilitat que ningú no podia suposar-li. Tot el grup n'ha quedat embebestat. Tot el grup se'l mira diferent.

Quart dia Ja havíem notat que un grupet de nens desapareixia a estones. Ningú no en sabia donar raó fins que un d'ells, interrogat per la monitora, ha explicat que tenen un *racó secret* on es reuneixen. Els monitors hem descobert que el racó és un espai allunyat de la colònia on la natura ha creat un microclima amb la seva pròpia vegetació i amb uns aromes tan intensos que sembla un país de fades, un parèntesi oníric que potser aprofitarem per a alguna activitat. La natura també fa màgia.

Cinquè dia Durant el joc de nit hem perdut un nen. No apareixia per enlloc fins que, pel seu propi peu, ha tornat a la colònia i ha explicat que s'havia amagat entre uns matolls, apartat del xivarri del joc, i que s'havia quedat «com adormit» escoltant els grills, els ocells i el refec del vent damunt dels arbres. De primer tenia por, però després era com emocionant. Ha descobert la frisança de la nit.

Sisè dia Excursió a muntanya. El xàfec que ens ha sorprès ha estat de dimensions bíbliques, i hem hagut de variar el camí previst per arribar al refugi de pastors que hi ha sota el coll. Un cop sota cobert, tot i el seu estat lamentable i que nosaltres estàvem xops i enfredorits, hem encès la llar de foc i ens n'hem apilonat al davant sense roba. Aquesta estona, explicant anècdotes i cantant cançons, ha estat especial. No estava previst, però hem fet nit al refugi.

Setè dia La tornada a la colònia des del refugi ha contemplat la resolució del problema que ahir es va plantejar pujant: el grupet que tira (i que ahir ens deixava enrere sistemàticament) ha canviat d'estratègia, quedant-se darrere el grup, carregant més pes que els seus companys i donant ànims tota l'estona. El camí, amb aquest ambient, se'ns ha fet agradable i divertit.

Vuitè dia S'acusa el cansament i avui el grup ha esclatat. Morros, desercions, llàgrimes. Desànim dels monitors, que hauríem tornat a casa. Finalment se n'ha parlat. Tothom hi ha dit la seva, i hi ha hagut moments de molta tensió. Hem fet un

Foto: arxius MCEC



LA VARETA DEL MONITOR

10 idees per afavorir la presència d'estones màgiques a les colònies

Que les activitats d'estiu tenen moments màgics ningú no ho posa en dubte. Que molts no es produeixen en el decurs d'activitats planificades i estructurades és quelcom que l'experiència ens ha ensenyat. Tot i així, és possible construir un projecte d'activitat que afavoreixi, que *indueixi*, la presència d'aquests moments. I de fet, jo gosaria dir que no solament és possible, sinó que és obligatori si tenim clar el nostre rol d'educadors. Alguns dels elements a assegurar en la nostra activitat d'estiu podrien ser:

- 1** Oportunitats de contacte amb la natura. Hem de sortir tant com puguem, hem de fer jocs de nit al bosc, hem d'obrir els ulls i les orelles tot mostrant capacitat d'admiració i de sorpresa. I finalment, hem de perdre la vergonya d'expressar aquesta admiració.
- 2** Flexibilitat del programa, de les actituds, de l'organització. Qualsevol imprevist pot torçar el decurs planificat de les coses, però això no és necessàriament negatiu; ben al contrari, l'imprevist s'incorpora a la vida de l'activitat i li aporta contingut educatiu.
- 3** Sentiment de llibertat. Tot ha de transmetre la idea que les coses les fem entre tots, i a més, les fem perquè ens vénen de gust i són vehicle de celebració de la nostra amistat i de la cohesió del nostre grup. Ningú no hi és per força. Per tant:
- 4** Implicació de tothom en la direcció i l'organització de la vida en comú. És l'única manera d'obtenir l'adhesió suau mencionada, és el camí del creixement personal. Fins i tot quan descobrim que les decisions van ser equivocades...
- 5** Interpretació generosa i oberta de la norma. Està prohibit fer guerres de coixins, però hi haurà el dia que se'n produirà una, potser fins i tot per culpa d'un monitor. Que la norma és quelcom que ens hem donat, que evoluciona i que fins i tot és questionable, és una actitud

pacte de respecte i de no agressió, i ens hem compromès tots a col·laborar en l'èxit de la colònia. Després de l'assemblea improvisada tot tenia un altre color. Tot era més net i més transparent.

Penúltim dia La vetllada programada era una proposta sense massa relació amb el centre d'interès, posada per omplir el temps i perquè l'última nit toca festa. Els nens i nenes han demanat material abundant als monitors, i han treballat amb el màxim secret. A l'hora de la vetllada la sorpresa ha estat majúscula: la seva proposta ha estat original, ben construïda, divertidíssima i amb un *atrezzo* vistós i molt creatiu.

Últim dia Han sigut les llàgrimes perquè ja s'havia acabat? Ha estat la intensitat del comiat? En tancar la porta de casa i deixar la motxilla al terra, un rau-rau ens recorre per dintre, una mena de sensació de pèrdua que es barreja amb una pau infinita mentre arrosseguem els nostres peus cap a la dutxa.

Deu moments, deu situacions que tots hem viscut. Són deu com podrien ser set o vint-i-cinc. No importa. El que compta és que tots tenen un punt en comú: no es poden articular en una programació, no es poden preveure i, en canvi, donen com a resultat situacions amb molta significació educativa en funció dels reflexos dels monitors. En definitiva: marquen la diferència entre la colònia que es recordarà en el futur, o la que quedarà perduda en nebulosa de la memòria dels seus actors.

Algú s'apunta a passar-les magres?

JORDI PICART I BARROT
Coordinador de Serveis Educatius
Fundació Pere Tarrés



Foto: arxius SCV

LA FARMACIOLA

Departament de Sanitat – Institut de Formació

Com fer una Farmaciola?

Pompeu Fabra (1977) defineix la farmaciola com un armariet o estoig amb medicaments, gases, etc. per a casos d'urgència. Aquest concepte que preval en els nostres dies fa que avui la farmaciola sigui encara un element cabdal i necessari en la tasca educativa el lleure infantil i juvenil.

Abans d'especificar quins són els components de la farmaciola caldrà tenir present tres premisses bàsiques:

1. La localització
2. L'accessibilitat
3. La persona encarregada

L'equip de monitors ha de saber en tot moment, sigui quina sigui l'activitat que realitzen, on es troba la farmaciola per si es necessita. Val a dir, que es recomana tenir-la en un lloc de fàcil accés pels monitors però, a la vegada, allunyada dels infants.

Una persona de l'equip, preferentment coneixedora dels primers auxilis, serà l'encarregada de la provisió i de revisar l'estat dels diferents elements que la componen. Tanmateix, l'equip de monitors en el moment de la planificació de les activitats, tan en les ordinàries i pròpies del centre com en les de caràcter complementari, haurà d'establir quins elements complementaris poden arribar a necessitar que disposi .

El contingut bàsic d'una farmaciola ha de ser:

Instrumental de cures . Un material exclusiu de la farmaciola és:

- Tisores. Es recomana que siguin de punta rodona per evitar provocar noves ferides quan s'usi.
- Pinces.
- Termòmetre.
- 6 Imperdibles amb la finalitat de fixar un embenatge, ...
- Llanterna. Per si l'equip ha de fer una cura de nit o bé en cas d'excursions.
- 6 mocadors triangulars

Aquest instrumental de cures necessitarà ser netejat i esterilitzat. Aquest procediment de neteja, que es farà tant abans com després d'utilitzar-la, consisteix en rentar amb aigua i sabó i posteriorment immersir l'instrumental en alcohol de 70°.

Material fungible

- Sabó líquid. Es recomana de ph neutre.
- Guants d'un sol ús.
- Gases estèrils. Es recomana que siguin sobretot de paquets petits.
- Benes : 1 unitat de 10x10, 2 u. de 7x5, 3 u. 5x5 . La quantitat variarà en funció del número de nens.
- 2 Esparadraps: un de paper i l'altre roba.
- Vaselina: per zones de fricció, per protecció dels llavis...
- Sèrum fisiològic. Es recomana en ampolles de plàstic per netejar una ferida, per netejar els ulls en cas que hi entri una brossa, ...
- Crema protectora solar
- Crema hidratant

- Repel·lent d'insectes
- Bossa de gel sintètic
- Compreses, tampons...
- Infusions: per mal de panxa, ...
- Alcohol de 70° . Sols per a netejar l'instrumental.

Quan l'equip de monitors porti a terme una excursió es recomana afegir a la farmaciola: *una manta per a protegir a la persona i un xiulet que pot ajudar a cridar l'atenció* (AAVV , 2004)

Es recomana que el material instrumental i el fungible es guardi dins un armari en caixes transparents o degudament retolades per a facilitar trobar-ho quan sigui necessari i evitar l'espargiment del contingut fora de la farmaciola.

En l'actualitat, si un infant ha de prendre un medicament, l'equip de monitors necessitarà tan la prescripció mèdica - a ser possible hauria d'especificar quina és la posologia, la seva dosi i com s'administra - com l'autorització dels pares.

Ara bé, des del departament de sanitat, proposem :

- Una sola persona sigui l'encarregada de donar la medicació, seguint la prescripció del facultatiu.
- Un cop l'infant s'ha pres la medicació, la persona encarregada anotarà en un registre: el dia, l'hora, el fàrmac i la dosi.
- La persona haurà de comprovar la data de caducitat del medicament.
- Seria convenient que la persona encarregada com els monitors referents llegeixin el prospecte del medicament: dosi, la via d'administració, efectes secundaris, ...

La fitxa mèdica

És important en tots els centres de lleure es compti amb una farmaciola, actualitzada i en bon estat, i una adequada fitxa mèdica de cadascun dels participants. La fitxa mèdica és un registre confidencial.

És convenient i necessari que tot l'equip de monitors estigui informat dels casos amb patologies greus o amb un cert risc. Tot i no existir un acord unànimе en la informació que ha de constar en una fitxa mèdica completa, això s'evidencia en els múltiples models que són utilitzats en els diferents centres, sí que es pot parlar d'uns mínims indispensables:

Les dades essencials d'una fitxa mèdica són

1. Nom, cognoms, adreça i telèfons de contacte en cas d'urgència
2. Malalties importants prèvies / ingressos hospitalaris
3. Intervencions quirúrgiques prèvies
4. Al·lèrgies conegudes (fàrmacs, aliments, pol·len, àcars, etc.)
5. Malalties actuals i si segueix algun tractament. En cas afirmatiu: nom del medicament, dosi, nombre de vegades que s'administra, etc.
6. Dieta o règim especials (en cas de persones diabètiques, celíaques, etc.)
7. Enuresi i altres trastorns del son
8. Sap o no nedar
9. Alteracions motrius, problemes psicològics, emocionals, deficiències físiques o psíquiques
10. Altres (plantilles, lents de contacte / ulleres, peus plans, si es cansa fàcilment, si té tendència a patir otitis, refredats, si es mareja, etc.)
11. Observacions d'interès
12. Convenientment signada per la persona que té la potestat (SGJ, 2006)

Aquesta fitxa mèdica ha d'anar acompanyada obligatòriament de:

- Tarja magnètica d'identificació sanitària o un altre document acreditatiu del dret a de prestació de la sanitat pública o de l'assegurança mèdica privada, si s'escau de cada persona assistent a l'activitat (SGJ, 2006)
- Fotocòpia del carnet de vacunacions (no és obligatori, però sí molt recomanable)
- Autorització dels pares o tutors per participar en l'activitat o sortida, així com l'autorització a l'equip de monitors o mestres responsables, de prendre les decisions que considerin més adients en cas d'accident o malaltia.

La legislació actual recomana que les fitxes mèdiques del participants estiguin ordenades alfabèticament i properes a les autoritzacions dels pares. També es proposa que hi constin les fitxes degudament complimentades del monitors.

Si hi ha dubtes sobre que cal fer en casos específics, recomanem que feu algun curs de socorrisme que des del departament oferim per tal d'aprendre quines són les actuacions adients a cada situació.

Bibliografia bàsica

- AAVV (2004) Manual de Primers auxilis. Consell per a emergències a qualsevol lloc o circumstància. Pearson Educación. Madrid: Alhambra
- AAVV (1993) Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Programa d'educació per a la salut a l'escola. Barcelona: Generalitat de Catalunya
- AAVV (1992) Manual d'emergències i primeres cures. Programa d'educació per a la salut Barcelona: Generalitat de Catalunya
- AAVV (1992) Guia per a la prevenció dels accidents infantils. Barcelona: Departament de sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya
- AAVV (1987) Salut i vacances. Barcelona: Generalitat de Catalunya
- AAVV (1984). Manual de prevenció d'accidents en la infància. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Secretaria General de Joventut (2006). Anem preparats. Barcelona: Generalitat de Catalunya.

PREVENCIÓ, SALUT I SEGURETAT

Protecció contra el sol

Empreu crema fotoprotectora d'índex 15, com a mínim, a les hores de més sol i després del bany.

No aneu innecessàriament amb el tors nu i poseu-vos un barret al cap i ulleres de sol.

Onades i cops de calor.

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes traslladeu la persona afectada a un lloc fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la i aviseu immediatament el 112 o el 061 dels serveis sanitaris.

Com a mesures de prevenció, cal que tingueu en consideració:

- La protecció del sol i la calor. Heu d'estar a les zones més ombrívols, fresques i ventilades, eviteu el sol directe, limiteu de colors clars i ampla, camineu per les ombres i, si podeu, mulleu-vos de tant la cara i la roba.
- La beguda i l'alimentació. Beveu aigua i sucs tant com pugueu, fins i tot sense tenir set, no prengueu begudes alcohòliques i eviteu el menjar calent i de moltes calories.

Tractament de les mossegades d'escurçó

- Manteniu la persona afectada en el repòs més absolut.
- Renteu la ferida amb aigua i sabó i apliqueu-hi un antisèptic que no deixi coloració.
- Cobriu la ferida amb una gasa estèril i doneu-li un analgèsic per calmar el dolor.
- Traslladeu-la a l'hospital tot mantenint l'extremitat afectada en un nivell més baix que el cos i aplicant-hi, mentrestant, bosses d'aigua freda separades de la pell per una tovallola; no poseu mai gel directament sobre la ferida.
- No feu res més; qualsevol altra cosa pot produir complicacions.

Picades de medusa

En general cal evitar el contacte amb les meduses i els seus tentacles, evitant-ne els bancs i les zones on trenquen les onades. Per evitar el contacte amb la pell cal posar-hi barreres: cremes solars, banyadors que cobreixin el màxim de superfície corporal... i altres robes com les samarretes.

Les reaccions cutànies que produeixen varien amb l'edat de la persona afectada, l'estat de salut, la sensibilitat a les al·lèrgies, la superfície i el tipus de pell i si anteriorment ha estat picada per medusa.

Si és possible, intenteu identificar o fer una descripció de l'espècie de medusa que ha produït l'accident. Això pot facilitar el tractament en el cas que s'hagi d'hospitalitzar la persona picada per la medusa.

Penseu que, a més, una persona que ja ha estat picada anteriorment pot tenir reaccions molt més severes.

Produïda la picada i un cop fora de l'aigua, ràpidament què heu de fer?

- No fregueu mai la zona afectada amb tovalloles o altres peces, ni amb sorra.
- Traieu de la pell les restes de tentacles que estiguin enganxats, amb pinces o guants.
- Netegeu la zona afectada amb aigua salada; no utilitzeu mai aigua dolça.
- Apliqueu fred sobre la zona afectada durant uns 5 minuts fent servir una bossa de plàstic on hi hagi gel; no el poseu mai directament damunt la pell. Si el dolor continua, cal aplicar altre cop gel durant 5 minuts.
- Apliqueu-hi 3 o 4 cops al dia un antisèptic, per evitar la infecció de la ferida.
- Porteu la persona afectada immediatament a l'hospital més proper si les molèsties continuen i el seu estat empitjora progressivament després d'haver-hi aplicat gel i comencen tremolors, marejos, dolor intens i alteracions respiratòries o cardíques.

Comportament general en el cas de primers auxilis

- No heu de substituir mai el personal sanitari competent, sinó protegir tan sols la persona accidentada fins que l'assistència sanitària sigui possible. Tingueu serenitat i feu el que sigui necessari, però res més.
- No mogueu la persona afectada ni cap part lesionada fins al moment de traslladar-la amb ambulància, llevat que sigui totalment imprescindible.
- Aïlleu-la, procurant que no hi hagi gent al voltant i situeu-la amb la màxima comoditat.
- No toqueu les ferides innecessàriament ni estrenyeu gaire els embenatges.
- Facilitau-li la respiració al màxim afluixant-li la roba del pit, la cintura i el coll.
- Abrigueu-la i procureu que estigui sempre en posició horitzontal. Si està inconscient poseu-la en posició lateral de seguretat.
- Animeu i tranquil·litzeu la persona accidentada.
- No li doneu mai begudes alcohòliques.
- Eviteu que s'aixequi i que camini, sobretot en el cas d'accidents greus.
- No li heu de treure mai la roba ni les restes de roba, en cas de cremades.
- Atureu les hemorràgies per mitjà dels punts de compressió.
- No doneu aliments o líquids a persones accidentades que hagin perdut el coneixement o que tinguin lesions abdominals.
- Si heu de traslladar un infant a un hospital o centre sanitari cal que l'acompanyi sempre un dirigent, el qual ha de tenir la documentació sanitària de l'infant.

Normes bàsiques per a la manipulació i el consum d'aliments

Per a les persones que manipulen els aliments:

- Manteniu la higiene personal i la de la roba que es fa servir.
- Tingueu cura de rentar-vos les mans amb aigua i sabó o detergent tantes vegades com calgui, sobretot després d'anar al servei.
- En cas d'afectació cutània cal protegir-la amb un embenatge impermeable, que s'ha de mantenir sempre net.
- No fumeu ni mengeu xiclet, ni esternudeu o tossiu sobre els aliments.
- No apliqueu insecticides sobre els aliments, els estris de cuina i altres materials que puguin estar en contacte amb els aliments.

Per a la preparació i l'emmagatzematge dels aliments:

- Feu servir aigua potable. Si l'aigua no prové d'un sistema de subministrament públic, desinfecteu-la abans d'utilitzar-la.
- Protegiu els aliments dels insectes, rosegadors i d'altres animals.
- Absteniu-vos d'utilitzar maionesa d'elaboració pròpia.
- El menjar que sobri confeccionat amb ou o llet s'ha de llençar.

, ,

Planificació d'excursions i sortides a la muntanya

En cas d'acampades, colònies o rutes incloses dins d'una altra activitat notificada i, en general, en el cas d'excursions i sortides a la muntanya és important que comuniquen on aneu i per quant de temps als responsables de la instal·lació que ocupeu o, en tot cas, a l'ajuntament corresponent, a qualsevol altre organisme o persona competent i al responsable de la vostra entitat, deixant constància de l'itinerari i els horaris previstos.

Aneu sempre en grup, amb un mínim de dos membres de l'equip de dirigents i cal que estigueu ben assabentats de les condicions del lloc i de les previsions meteorològiques.

Com a normes generals cal no deixar mai els camins, respectar les propietats privades, tornar a lloc totes les portes o tanques que trobeu i utilitzar un equip adequat, sobretot pel que fa al calçat i a la roba per a la pluja. També és important que cada participant porti cantimplora i que totes les coses necessàries han d'estar dins la seva motxilla; cal tenir els braços lliures.

La millor garantia per evitar accidents és un bon nivell d'entrenament de totes les persones participants i l'experiència dels monitors. En qualsevol cas, cal excloure la idea de competició, en el sentit de posar a prova l'esforç i la resistència física per tal d'obtenir una victòria o assolir una fita; moltes vegades cal saber renunciar a continuar l'excursió per poder tornar-hi en bones condicions un altre dia.

La utilització de cordes per a ràpels o tirolines o d'altre material d'escalada requereix uns coneixements específics. Assessoreu-vos a l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM) o a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).

Les excursions i altres activitats a l'aire lliure han de ser suspeses o limitades en funció de la pluja o la presència de la boira. Amb infants caldrà limitar-se a zones de poca altura, preveure el retorn abans que es faci fosc i, en general, evitar caminar per tarteres, pendents molt forts amb herba i camins massa prop de cingles, esquerdes, barrancs profunds i talussos. Eviteu el pes excessiu a les motxilles dels infants.

Els bivacs no són recomanables durant l'hivern. A l'estiu, es poden fer amb el material i les condicions tècniques adequades a cada edat, lloc i circumstància i amb la participació d'adults, llevat d'activitats específiques que tinguin l'oportuna autorització paterna.

Eviteu caminar pel mig de ramats o tancats on hi hagi animals i per les pinedes on hi hagi les característiques bosses de processonària a dalt dels arbres, sobretot en dies de vent, i no us acosteu ni toqueu les erugues quan fan les processons d'enterrament.

Per tal d'ajudar-vos a planificar correctament les vostres excursions us adjuntem diverses taules que us poden ajudar perquè no signifiquin cansaments excessius o esforços que després influeixin en actituds negatives envers aquestes activitats.

CAMINAR

Edats dels participants

De 6 a 7 anys
De 8 a 9 anys
De 10 a 11 anys
De 12 a 13 anys
De 14 a 15 anys
De 16 a 17 anys

Durada màxima de la caminada

Menys de 2 hores
2 hores 30 minuts
3 hores 30 minuts
4 hores 30 minuts
5 hores 30 minuts
7 hores

Si els participants caminen sols, haurien d'anar en grups mínims de tres persones. El recorregut hauria d'estar senyalitzat i l'equip dirigent haver-lo recorregut abans, de manera que en cas de problemes se'ls puguin localitzar i actuar ràpidament.

DESNIVELLS

S'entén per desnivell la diferència d'alçada que hom pot ascendir a peu en un dia, sense motxilla. Observeu la taula següent:

Edats dels participants

De 6 a 7 anys
De 8 a 9 anys
De 10 a 11 anys
De 12 a 13 anys
De 14 a 15 anys
De 16 a 17 anys

Desnivell màxim

300 metres
500 metres
700 metres
800 metres
1.000 metres.
1.300 metres

Tot i que amb l'entrenament això pot variar, per a les edats de 14 a 17 anys cal restar, del corresponent desnivell màxim, de 200 a 400 metres, segons si el pes de la motxilla es pot considerar lleuger o pesat.

ALÇADES

L'alçada és l'elevació dels accidents geogràfics amb relació al nivell del mar. L'alçada màxima a què pot ascendir una persona queda indicada a la taula següent, tot i que està estretament relacionada

Edats dels participants

De 6 a 7 anys
De 8 a 9 anys
De 10 a 11 anys
De 12 a 13 anys
De 14 a 15 anys
De 16 a 17 anys

Metres per sobre del lloc on es viu

500 metres
1.000 metres
1.500 metres
2.000 metres
2.500 metres
3.000 metres

PESOS

Com que el desenvolupament físic no és paral·lel al cronològic, ni la força i resistència dels participants és equivalent a llur aparença corporal, és molt difícil establir una norma general per al pes a transportar a dins les motxilles; vegeu els pesos màxims indicatius que es poden portar:

Edats dels participants

De 6 a 7 anys

De 8 a 9 anys

De 10 a 11 anys

De 12 a 13 anys

De 14 a 15 anys

De 16 a 17 anys

Pes màxim indicatiu que es recomana transportar

3 quilos

4 quilos

6 quilos

8 quilos

10 quilos

12 quilos

Normes per caminar per carretera

És prohibit caminar per autopistes i autovies i cal evitar caminar per qualsevol altre tipus de carretera. Si això no és possible:

- Camineu sempre per l'esquerra i pel voral, si n'hi ha.
- Si aneu en grup, camineu l'un darrere l'altre. Com a mínim, un dels dirigents anirà al davant i un altre al darrere.
- Si a més camineu de nit, utilitzeu armilles reflectants homologades, o roba de colors clars amb elements reflectors i/o llanternes, sobretot el primer -llanterna vermella- i l'últim -llanterna blanca- per tal de fer-vos visibles als conductors.
- A l'hora de travessar la carretera, feu-ho pels llocs on la visibilitat sigui màxima, mai en revolts i canvis de rasant.
- Manteniu-vos al voral en els revolts tancats i els canvis de rasant.

APARTAT IV: LA SOSTENIBILITAT AL CENTRE

79 IDEES PER A FER MÉS SOSTENIBLE EL CENTRE.

Juli Mauri

Les propostes que tot seguit es presenten no són la panacea del *centre verd*. Cal tenir present que la tècnica i el coneixement avancen a ritmes impressionants i que serveixen, de mica en mica, solucions als problemes ambientals que la nostra activitat genera dia a dia. Així doncs, el que avui és una solució òptima, demà pot esdevenir caduc, sense sentit o fins i tot contraproduent. Per tant, cal recordar que el més important és realitzar el procés d'ambientalització per fer avançar el nostre centre en el marc de la sostenibilitat, i no dur a la pràctica millores, desconnexes d'un procés global.

Es relacionen les diferents propostes en funció dels diferents espais del centre de lleure o de les seves activitats principals.

Secretaria del centre
1. Fotocopiem sempre per les dues cares i procurem dissenyar els documents i circulars de manera que ocupin el mínim de fulls possibles.
2. Procurem utilitzar paper reciclat per a escriure, dibuixar, per les circulars. D'aquesta manera contribuïm a estalviar fusta, energia elèctrica i aigua.
3. Cal facilitar i fomentar la reutilització del paper; és a dir, els fulls escrits per una cara es poden utilitzar encara per l'altra, malgrat que sigui per un ús diferent (dibuixos, esborranys, notes, apunts en una reunió...). Facilitarem aquesta pràctica ubicant aquest paper en un lloc visible de la secretaria (pot ser la tapa d'una capsa de cartró a tall de safata), tot procurant que no estigui mai buit ni massa ple.
4. Quan fem una circular informativa o un full de recomanacions (material per a les colònies, roba que cal dur, etc.), procurem de fer les còpies justes que necessitem. D'aquesta manera ens estalviarem una gran quantitat de paper. Si en fa falta, sempre hi som a temps de fer-ne més. Però si en sobren massa, ja és un residu que haurem creat.
5. Els sobres s'utilitzen molt i per moltes coses diferents: per enviar cartes, guardar documents, guardar gomets, etc. Si reutilitzem els sobres també ens estalviarem paper, podem demanar als nens que un cop donin la carta tornin el sobre i nosaltres després seleccionar els que encara es poden tornar a utilitzar. Com amb els fulls de paper, els podem ubicar estratègicament perquè puguin ser reutilitzats.
6. Els documents que demanem cada curs o abans de cada activitat d'estiu (DNI's dels papers, carta de la Seguretat Social...), els podem arxivar i guardar pel curs següent i així successivament, per tal de no fotocopiar-los cada any.
7. Una manera de fomentar l'estalvi de paper és rebutjar el correu comercial de la nostra bústia, que sovint es reparteix indiscriminadament i en grans quantitats. Podem instal·lar un cartellet a la porta manifestant la nostra postura.
8. Si disposeu d'ordinador i esteu connectats a la xarxa internet, procureu estalviar paper enviant tantes cartes com us sigui possible per correu electrònic. Per a fer-ho podeu fer-vos una agenda electrònica de totes les famílies que en disposin a casa o bé a la feina.

Sala de material

9. Als centres de lleure sempre sobra material en les activitats: paper pinotxo, cartolines, cinta adhesiva, tubs de pega..., sempre hi ha retalls i restes de material que encara es poden utilitzar abans de comprar-ne de nous. D'aquesta manera fomentem la reducció del consum i contribuïm a l'estalvi de molts materials perjudicials per al medi ambient. És la *pedagogia dels retalls*. Però procurem tenir un lloc on guardar-los endreçats, sinó difícilment es faran servir.

10. Procurar utilitzar pintura a base de làtex i no la derivada del petroli. A més, quan sobri pintura intentem tapar bé els pots perquè no s'assequi i es pugui tornar a utilitzar.

11. La sala material acostuma a ser un calaix de sastre de tot allò que sobra als monitors i a les famílies del centre. Moltes vegades hi arriben materials tòxics i perillosos per a nosaltres i el medi ambient (pintures, dissolvents, netejadors de sanitaris, sulfumant, àcids...). Evitem-los! Si, malgrat tot, n'hem d'utilitzar d'algun tipus determinat, portem després les restes al centre de deixalles municipal, no les llencem mai a l'aigüera, al safareig, ni al sanitari.

12. Al centre, habitualment, la sala del material no és el lloc més endreçat de tots. Però una sala material endreçada evitarà el consum excessiu i fomenta l'estalvi. Hi ha materials que, sovint, hem de comprar cada any, tot i que no es consumeixen, per exemple grapadores o tisores. Sovint és perquè no tenim prou cura del material i es perd o es fa malbé, o bé per una sala de material desendreçada.

13. Per a emmagatzemar els materials procurem reutilitzar caixes de cartró, evitant així el plàstic i altres materials, encara que siguin reciclats.

14. És millor tenir pocs materials però ben conservats, que no pas tenir-ne molts i que es facin malbé; fomentarem la reducció del consum.

Aigua

15. Cada vegada que estirem la cadena del WC es gasten uns 10-12 l d'aigua. Regulem el volum d'aigua de les cisternes dels sanitaris. Ho podem fer omplint una ampolla d'aigua de 1'5 l i dipositant-la dins la cisterna. No obstant això, a les ferreteries trobarem diversos sistemes per a regular el cabal d'aigua de la cisterna.

16. Una aixeta d'aigua que goteja gasta un volum molt gran al llarg del dia. En el centre les aixetes les utilitzen moltes persones. Controlem que totes les aixetes tanquin bé i que no hi hagi pèrdues a cap canonada.

17. Com més embrutem l'aigua, més difícil i costós serà netejar-la. No llencem objectes sòlids als sanitaris, llevat del paper higiènic.

18. Tanquem el pas de l'aigua quan durant un espai de temps prolongat ningú hagi d'utilitzar les instal·lacions; això estalviaria moltíssima aigua en cas d'alguna fuga fortuïta.

L'energia

19. El 80% de l'energia elèctrica a Catalunya prové de les centrals nuclears, pensem en estalviar-la.

20. Al centre, aprofitem al màxim la llum natural per a les nostres activitats, les reunions, etc. A l'hora de decidir els espais que haurem d'utilitzar (i per què no, els horaris) tinguem en compte aquest criteri.

21. Procurem tenir els llums sectorialitzats, de manera que no haguem de mantenir encesos tots els llums innecessàriament. Posem tants interruptors com sigui possible.

22. És millor utilitzar les bombetes de baix consum per a la il·luminació general del centre; les bombetes halògenes gasten molt i només són recomanables per a la il·luminació directa. Les bombetes incandescent (les normals) són molt poc eficients.

23. No llencem els fluorescents vells a les escombraries: portem-los al centre de deixalles perquè es puguin reciclar els materials que els componen.

24. Al centre acostumen a arribar tots els aparells elèctrics vells dels monitors, pares, benefactors, entre d'altres. N'hi ha que no serveixen per res i n'hi ha d'altres que

consumeixen molt. Evitem-los. I evitem també els que funcionin amb piles. Malgrat tot, si cal, utilitzem piles recarregables amb un carregador que haurem de tenir. Fomentem la recollida selectiva de les piles, però no el seu ús.
25. Si hem de llençar algun electrodomèstic o qualsevol altre aparell elèctric, fem-ho al centre de deixalles municipal o mitjançant els serveis de recollida selectiva que disposi l'ajuntament.
26. Si ens acostumem a ventilar les sales; si és a l'hivern assegurem-nos que les finestres quedin ben tancades després. Si tenim calefacció, procurem que la temperatura interior no sobrepassi els 22°C, o fins i tot que estigui encara a menys temperatura (sobretot durant el dia).
27. No deixem la calefacció ni els llums encesos quan marxem; els aparells que queden en <i>stand by</i> , assegurem-nos que quedin desconectats. Si les instal·lacions han d'estar buides durant uns dies, assegurem-nos també que el pas del gas quedi tancat. Aquesta tasca de supervisió la pot fer en pla rotatori un membre de l'equip d'educadors.
28. Si el local és de propietat, estudiem les possibilitats tècniques d'instal·lar plaques solars (almenys per a escalfar l'aigua). Pot ser força viable si es té en compte que som molts a col·laborar econòmicament (totes les famílies dels nens i nenes del centre, recollides de diners, fires, loteria de nadal, etc.). Així fomentaríem l'ús d'energies netes i renovables.

De campaments!

Deixalles

29. No colguem mai les escombraries. Les deixalles del campament han de ser portades a algun punt de recollida i fer la separació segons els diferents contenidors del lloc on les portem a llençar. És fàcil si les baixem quan anem a comprar.
30. Atenció! En algunes zones trobem bidons d'escombraries o contenidors per la muntanya. Assegurem-nos que es recullen, ja que a vegades la recollida és irregular i a l'estiu no es dona l'abast. Si la recollida no funciona correctament baixem els residus a un punt de recollida segur.
31. A l'hora de comprar, de fer la intendència del campament, pensem en reduir els residus (el mínim d'embolcalls, comprar a l'engròs) i en procurar que tots els que fem es puguin reciclar i, si pot ser, reutilitzables.
32. Tinguem en compte les 4 Es a l'hora d'abastar el campament de materials, aliments, etc.

Cuinar a campaments (no es parla de qüestions de seguretat ni de dietètica sinó només de respecte al medi)

33. No llencem cap tipus de resta fora de les escombraries, això inclou l'oli de cuinar. Aquest oli cal recollir-lo per separat en alguna ampolla. L'ideal es portar l'oli a algun centre de deixalles i si no fos possible, llencem-lo a les escombraries en una ampolla de plàstic ben tancada. En cap cas ni al terra, ni a l'aigüera, ni a cap curs d'aigua.
34. No passa res per llençar l'aigua de bullir al terra, però abans deixem-la refredar.
35. Tapant sempre les olles i paelles aconseguim una cocció més ràpida i així estalviem gas.

Rentar-nos i rentar els plats

36. Per a rentar els plats cal assegurar-se d'haver tret mecànicament totes les restes possibles. En cas que hi hagi oli, convé deixar-los gotejar una estona i recollir l'oli tal com s'ha indicat abans.
37. Utilitzem detergents biodegradables i lliures de fosfats per a rentar els plats i els estris de cuina.

Anem d'excursió!

38. Tots els centres de lleure tenen molt clar que no es llença cap tipus residu quan es va d'excursió; per tant encara podem anar més enllà i adquirir l'hàbit de recollir part de la brossa que ens trobem pel camí. Per fer-ho convé preveure una bossa d'escombraries.
39. Recomanar l'ús de la cantimplora i la carmanyola per tal d'evitar productes d'un sol ús i el sobreempaquetatge, així com el paper d'alumini. Per a reduir els residus de l'excursió cal pensar-hi quan la planifiquem.
40. Respectem el medi per on passem d'excursió, procurant no malmetre cap ésser viu ni cap construcció per allà on passem.
41. Mai passem per un camp de conreu ni que sigui per la vora. Abans d'anar d'excursió cal conèixer la ruta i això no inclou camps de conreu.
42. Sovint quan fem excursions o activitats al voltant de la casa de colònies tendim a passar pels mateixos llocs i fer els mateixos itineraris. Si ho fan tots els grups podem arribar a crear un fort impacte. Ho podem evitar buscant passos alternatius cada vegada.

Comprar menjar

43. Evitar al màxim els embolcalls.
44. Comprem sempre productes en envasos grans (un paquet d'arròs de 5 Kg té menys embolcall que 5 paquets d'1 Kg)
45. Si comparem productes iguals, comprem el que té menys embolcall.
46. L'envàs més convenient és sempre el vidre retornable i, sinó, el vidre no retornable però reciclable.
47. Evitem la compra d'envasos difícils de reciclar o tòxics com *brics*, *porexpan*, llaunes d'alumini o PVC. L'alliberament més habitual d'aquests residus als cicles de la matèria és molt perjudicial per l'atmosfera, els ecosistemes i els organismes vius. Per bé que si en tenim els puguem reutilitzar, mai no en fomentem el seu ús.
48. Anem a comprar amb carro o cabàs, o bé amb capses de cartró per a evitar agafar bosses; per altra banda pot ser més divertit.
49. Procurem comprar sempre que puguem productes frescos ja que acostumen anar menys embolcallats. A més els productes més manipulats, per exemple congelats, utilitzen molta més energia en el seu procés d'elaboració.
50. No comprem mai gots, plats o coberts de plàstic d'un sol ús.
51. Evitem comprar tovallons de paper, paper de cuina i estovalles de paper. Per tots els casos hi ha alternatives de roba, i el centre pot comprar uns quants draps de cuina i estovalles per aquestes ocasions.
52. Intentem no menjar més carn de la necessària. A més d'aconseguir una dieta més equilibrada, col·laborarem a reduir la superfície utilitzada actualment per ramaderia per a satisfer pel sobreconsum de carn dels països rics.
53. Procurem en la mesura del possible, abastar-nos de productes d'elaboració ecològica certificada.
54. Col·laborem amb el comerç just comprant el cafè, la xocolata i altres productes usuals en aquests comerços especialitzats. Fomentem i divulguem aquest criteri de consum.

Transports

55. El transport representa un cost molt gran de recursos no renovables (petroli) i un fort impacte en contaminació acústica i atmosfèrica. Per tant, resulta important racionalitzar al màxim el seu ús.
56. Procurem utilitzar el transport públic com a opció.
57. Organitzem activitats per a promoure l'ús de la bicicleta: passejades, rutes, festes reivindicatives per a demanar més carrils de *bici* i més segurs... L'ús de la *bici* suposa una eliminació de tots els problemes ambientals associats al transport.

Reformes als locals i mobiliari

- 58 No podem oblidar que les reformes es fan molt de tant en tant i per això cal aprofitar l'ocasió per a posar en pràctica l'ambientalització. Resulta difícil donar consells pràctics sobre aquest tema. Si arriba el cas, poseu-vos en contacte amb persones o empreses especialitzades; tot i això, heus aquí algunes orientacions.
59. Una cosa que es fa sovint al centre és pintar els mobles o, fins i tot, les parets de les sales. Si guardem els pots de pintures ben tapats es poden utilitzar per una altra ocasió. Procurem utilitzar pintures que es dissolguin amb aigua i els pots acabats portem-los al centre de deixalles.
60. Encara podem anar més enllà i crear un lloc al centre on guardar les restes de pintura utilitzades, així com la dels pares i mares dels infants. Així, qualsevol podrà utilitzar restes de pintura d'altres.
61. Si hem de posar prestages o mobles, evitem les fustes tropicals, com ara abatxi, banús, cerejeira, emberó, framire, caoba, entre d'altres. Fent això contribuïrem a la conservació de les selves tropicals, de les quals cada any se'n destrueixen 15 milions d'hectàrees al món (que equival a la superfície d'Andalusia i Múrcia juntes).
62. Els dies de recollida municipal de mobles del vostre barri o districte, pot ser una bona ocasió per aconseguir bons mobles. A més podem organitzar un taller de restauració de mobles.
63. L'obtenció de fusta es pot fer de manera sostenible pel que sempre és més recomanable la seva utilització en detriment del PVC, altres plàstics o l'alumini. Recordem-ho si hem de canviar finestres o comprar mobiliari.

Jardí i plantes al centre

64. Per a regar les plantes és sempre millor fer-ho al matí o al vespre, ja que al migdia l'aigua s'evapora molt més fàcilment abans de ser retinguda pel sol.
65. Podem muntar un sistema de recollida d'aigua de pluja (per exemple es pot col·locar un dipòsit amb un embut on cau l'aigua de la teulada) i utilitzar-la per a regar. Convé que l'aigua acumulada al dipòsit quedi a les fosques i en un lloc que no li toqui gaire el sol.
66. Si disposem d'un lloc adequat (pati, hort, terrassa gran) intentem fer compost per aconseguir un adob natural per a les nostres plantes. Si ens en sobra se'l poden endur els infants a casa.
67. Evitem utilitzar adobs i pesticides químics. En cas d'utilitzar-los no apliquem mai més dosi de la recomanada, millor que apliquem una dosi un xic inferior; portem els envasos buits al centre de deixalles. La major part d'aquest productes són tòxics per al medi ambient i per a la salut humana.

Tallers i activitats amb éssers vius	
68.	Sempre que fem algun tipus d'observació d'algun animal, procurem retornar-lo viu al seu lloc de procedència o millor encara, no manipular-lo innecessàriament.
69.	En general, procurem no arrencar plantes o trossos de plantes, o fongs. Però per a determinats tipus de tallers, resulta imprescindible fer-ho (bosses d'olors, herbaris, exposició de bolets...). En els següents punts es detallen algunes idees a considerar.
70.	No arrenquem mai plantes protegides per la llei, ni plantes tòxiques; això implica necessàriament no arrencar plantes ni bolets que no conegui algun educador. En el cas dels bolets, pot resultar especialment perillós; cal portar un expert, no n'hi ha prou amb certs coneixements.
71.	No arrenquem ni trenquem cap tipus de plantes o bolets als espais o parcs naturals on està prohibit fer-ho.
72.	Abans d'arrencar una planta o bolet preguntem-nos la conveniència de fer-ho. Si volem fer un herbari caldrà fer-ho. Però si al final llencem la planta o senzillament l'herbari no es fa bé per falta de temps i acaba llençat a la brossa no té sentit. Per què no fer un herbari amb dibuixos o bé fotogràfic?
73.	Abans d'arrencar la planta o bolet assegurem-nos que és realment abundant a la zona i agafem-ne quantitats moderades.
74.	No cal que cada infant agafi la mateixa planta o bolet, per exemple per fer una exposició de bolets; amb 2 o 3 de cada n'hi ha prou.
75.	Portem algun ganivet o tisora per a tallar correctament els bolets o les fulles de les plantes. Recordem que els bolets s'han de portar en cistells ja que durant el trajecte poden alliberar les espores que donen lloc a nous fongs.
Tradicions de Nadal (per a celebrar-les d'una forma més sostenible, tinguem en compte les següents recomanacions)	
76.	Si anem a buscar molsa per al pessebre, procurem no agafar-ne massa i en tot cas evitem d'agafar-ne extensions gaire grosses (un pam per un pam ja està bé). També es pot substituir la molsa per fulles seques, sorra, suro, pedres o d'altres materials.
77.	El boix grèvol és una espècie protegida per la llei a Catalunya.
78.	Si recollim una soca per fer el tió, procurem que no tingui gaires líquens i molses.
79.	Per acabar, quedem-nos amb la consciència ben tranquil·la quan sigui l'hora de llençar l'arbre de Nadal. Això sí, fem-ho seguint les campanyes de recollida selectiva especials o les recomanacions que ens puguin donar; sinó sempre podem recórrer al nostre centre de deixalles municipal. No obstant això, podem prescindir de l'arbre o fer-ne un de paper o d'altres materials, de manera que tingui més durada.

6) BIBLIOGRAFIA

1. AA.DD., *Consells per tenir la casa en forma*. Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1994.
2. *50 coses senzilles que tu pots fer per salvar la terra*. Earth works group. Blume: Fundació La Caixa. Barcelona. 1992.
3. Elkington, John i Hailes, Julia. Antoni Bosch, *La Guia joven del consumidor verde*. Barcelona. 1990.
4. *Guia verda de l'estalvi d'energia a Barcelona*. Greenpeace. Ajuntament de Barcelona. Barcelona. 1994.
5. AA.DD. *Coneixements bàsics d'educació ambiental. Base de dades per l'elaboració d'activitats i programes*. Monografies d'educació ambiental 1, SBEA - SCEA. Di 7 grup d'edició. Binissalem 1998.
6. *Consells pràctics per estalviar energia a la llar: la calefacció, els aparells domèstics, l'aigua, el transport*. Institut català d'energia. Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1993.
7. Gil, A., *Guia para vivir sin contaminar en España*. Cirene. Madrid. 1993.
8. Franquesa, Teresa (text) Joan, Pere (il·lustració), *Un bon començament. Una ciutat més habitable en un món més sostenible..* Editorial Mediterrània. . Barcelona. 1997.
9. *Caixa d'eines per Barcelona sostenible*. Ajuntament de Barcelona. . 1998.
10. Folch, R., *Que lo hermoso sea poderoso. Sobre ecología, educación y desarrollo*. Alta Fulla. Barcelona. 1990
11. Folch, R., *Natura en gestió: tractament dels recursos naturals a Catalunya*. Enciclopèdia Catalana. Barcelona. 1991
12. AA.DD., *Nosaltres i l'entorn. Què cal saber sobre el medi ambient*. Beta Editorial. Barcelona. 1994.
13. AA.DD., *El medi ambient vist pel Sud*. Beta Editorial. Barcelona. 1996.
14. Novo, M., *La educación ambiental. Bases éticas, conceptuales y metodológicas*. Editorial Universitas, s.a Ediciones Unesco. Madrid 1998.
15. Capdevila, I., *L'ambientaltització de la universitat*. Monografies d'educació ambiental 6, SBEA - SCEA. Di 7 grup d'edició. Binissalem 1999.
16. Font, B., *(50 persones)n que conspiren. Possibles estratègies educatives per a la millora ambiental en tots els àmbits de la nostra societat*. Monografies d'educació ambiental 5, SBEA - SCEA. Di 7 grup d'edició. Binissalem 1999.
17. Tàbara, J. *Acció ambiental. Aprenentatge i participació vers la sostenibilitat*. Monografies d'educació ambiental 4, SBEA - SCEA. Di 7 grup d'edició. Binissalem 1999.
18. Tàbara, J., *La percepció dels problemes del medi ambient*. Beta Editorial S.A. Barcelona, 1996.
19. AA.DD., *Agenda 21 local. Blocs de comunicació ambiental*. Centre d'Estudis d'Informació Ambiental, Institut Català de Tecnologia. Barcelona 2001.
20. "La sostenibilitat, o el futur possible". *Idees*, n. 2. Revista de temes contemporanis. Centre d'Estudis de Temes Contemporanis. Barcelona, 1999.
21. Puig, J., "La ciutat sostenible". *Papers d'innovació social*, n. 50. Associació eco concern. Barcelona, 1997.
22. AA.DD., *Hàbitat. Guia d'activitats per a l'educació ambiental*. (1998). Institut d'Educació Municipal de Barcelona. Barcelona.
23. Hewit, Nicola, *Guia Europea per a la Planificació de les Agendes 21 Locals*. (1995). Supervisió tècnica de la versió en Català de Puig, J. Regidoria de Ciutat Sostenible, Ajuntament de Barcelona. Barcelona.

APARTAT V: FITXES D'EXEMPLE

Fitxa d'inscripció

Codi Activitat

Concepte	x	Data
Lliurament sol·licitud		
Lliurament fotografia		
Lliurament targeta S.S.		
Lliurament vacunacions		

foto

1r cognom 2n cognom nom curs data naixement número inscripció

Dades personals

Adreça Núm Pis Porta

CP Població Comarca

Telèfon domicili Telèfon secundari

Nom pare Nom mare A/e

Domicili dels pares durant l'activitat (només si és diferent a l'habitual)

Telèfons urgències

Nombre de germans/germanes Lloc que ocupa entre els germans

Activitats en què ha participat anteriorment

Participa durant el curs en activitats d'esplai: ☐ SÍ ☐ NO. Escola

Salut

Pateix alguna malaltia (al·lèrgia, asma, epilèpsia, problemes derivats d'intervencions quirúrgiques, etc.)?

Estat actual Té problemes amb la vista / oïda? Quins

Té alguna disminució ☐ No ☐ Sí. De quin tipus? ☐ física ☐ psíquica ☐ sensorial.

Quina?

Té algun problema de mobilitat?

Té alguna dificultat motriu (peus plans, etc.)? ☐ No ☐ Sí. Quina?

Es fatiga fàcilment? ☐ No ☐ Sí. És hàbil? ☐ Sí ☐ No

Dorm bé? ☐ Sí ☐ No. Té insomni? ☐ No ☐ Sí. Quantes hores dorm normalment?

Té problemes d'enuresi? ☐ No ☐ Sí ☐ diürn ☐ nocturn

Menja ☐ de tot ☐ algunes coses. Quantitat ☐ molt ☐ poc

Es mareja amb facilitat? ☐ Sí ☐ No. Sap nedar? ☐ Sí ☐ No

Emmalalteix amb freqüència? ☐ No ☐ Sí. De què?

Pren alguna medicació especial? ☐ No ☐ Sí. Quina i administració

Segueix algun règim especial? ☐ No ☐ Sí. De quin tipus?

Observacions

Autorització paterna / materna

En/na _____ amb D.N.I. núm _____
com a (1) _____ autoritza deixar participar a l'infant (nom i cognoms del nen/a)

_____ a totes les activitats programades per l'Esplai (incloent les excursions de cap de setmana).

Fa extensiva aquesta autorització a les decisions educatives i a les mèdico-quirúrgiques que fos necessari adoptar en cas d'extrema urgència, sota la direcció facultativa adequada.

Atès que el dret a la pròpia imatge està reconegut a l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei 5/1982 de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, la direcció d'aquest Esplai demana **consentiment als pares o tutors legals per poder publicar fotografies on apareguin els seus fills i filles on aquests o aquestes siguin clarament identificables.**

Autoritzo que la imatge del meu fill/a _____ pugui aparèixer en fotografies corresponents a activitats educatives en el món del lleure organitzades per l'Esplai _____ i publicades a la pàgina web o qualsevol altre medi de comunicació.

Alhora, autoritzo la direcció de l'Esplai perquè tracti les dades de caràcter personal que voluntàriament cedeixo en els formularis de matriculació del meu fill/a, d'acord amb el que la normativa aplicable disposa i limitant l'autorització al compliment de les finalitats directament relacionades amb l'educació del meu fill/a

Finalment, autoritzo a la direcció de l'Esplai a la cessió d'aquestes dades a les entitats associades i als estaments públics i privats quan sigui estrictament necessari per al compliment de les finalitats de l'Esplai.

El que signa podrà exercir els seus drets d'accés, rectificació i cancel·lació, dirigint la corresponent sol·licitud al Centre.

_____ a _____ de _____ de 200____
(1) pare / mare / tutor

Signatura del pare, mare, o tutor

Certificat d'aptitud final A omplir pel pare, mare o tutor

En/na _____ certifica que en/na _____
està protegit amb les vacunes assenyalades en la normativa vigent.

_____ a _____ de _____ de 200____

Signatura del pare, mare, o tutor

A omplir pel metge

El Dr. _____ llicenciat en medicina i cirurgia i col·legiat amb el núm. _____
certifica que en/na _____

ha estat protegit amb les vacunes assenyalades en la normativa sanitària vigent, i fa constar que l'ha reconegut amb el resultat següent: _____

_____ a _____ de _____ de 200____

Signatura

NOTA: el certificat d'aptitud final ha d'ésser signat obligatòriament; n'hi ha prou amb omplir una de les dues opcions: els pares o el metge

Pla d'emergència del campament

dades del centre

Persona responsable:	
Nombre de participants (infants i joves):	
Nombre de monitors/es:	
Nombre d'infants per monitor/a:	



ubicació del campament descripció de la zona de l'activitat

Espai natural: tipus de bosc, rius, camins...

Detallar infraestructura del terreny d'acampada: ubicació i detall del lloc d'intendència, nombre i ubicació de tendes de campanya, tipus d'il·luminació de nit, lavabos, fonts, aixetes...

Disponibilitat o no de transport i quin:

Nuclis de població propers:

PLANNING D'ACTIVITATS

CENTRE D'ESPLAI
LLOC DE REALITZACIÓ

NÚMERO DE CENTRE
DATES

EDATS

DIA												
MATÍ												
TARDA												
NIT												

Inventari de material

Concepte	Característiques	Quantitat	Activitat	Es torna...?

FITXA d'Autorització per a prendre medicaments
Durant les Colònies i Campaments

Benvolguts/des,

Us adjuntem còpia de l'autorització que heu de signar en el cas que calgui administrar als vostres fills/es qualsevol tipus de medicament durant les Colònies o Campaments.

Si us trobeu en aquesta situació us preguem que feu arribar l'autorització emplenada i signada al responsable de farmaciola del grup, així com els medicaments, el mateix dia de la sortida.

Jo _____
amb DNI núm. _____, com a (pare /mare o tutor/a)
_____ del noi/noia _____,
autoritzo als responsable/s de la Colònia o Campament a administrar-li els
medicaments que a continuació s'indiquen, amb la pauta i la dosi que s'especifiqui.

⇒Noi/a:- PAUTA I DOSI DE
MEDICACIÓ

Medicament	Data Inici tractament	Data Final tractament	Dosi	Freqüència administració (cada 6h/8h/12h/24h/Altres	Després de menjar o abans de menjar

Observacions:

Medicament	Data Inici tractament	Data Final tractament	Dosi	Freqüència administració (cada 6h/8h/12h/24h/Altres	Després de menjar o abans de menjar

Observacions:

Medicament	Data Inici tractament	Data Final tractament	Dosi	Freqüència administració (cada 6h/8h/12h/24h/Altres	Després de menjar o abans de menjar

Observacions:

_____, a ____ de _____ de 20____

Signatura

Fitxa programació material

GRUP:	MONITOR:
DIA:	MATÍ / TARDA:

ACTIVITAT A REALITZAR:

MATERIAL NECESSARI:

COSA	NÚMERO	TORNARÀ?	ALTRES
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	
		SÍ-NO	



Notificació d'activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys

- ☐ Alta
- ☐ Modificació de dades notificades ⁽¹⁾ | anteriorment, amb el número de registre _____ del dia _____
- ☐ Anul·lació de l'activitat notificada ⁽¹⁾

Dades d'identificació de la persona que presenta la notificació

Nom i cognoms _____ NIF / NIE / Passaport _____

Entitat promotora ⁽²⁾

Nom de l'entitat		Número de cens de la Secretaria de Joventut ⁽³⁾						
Adreça de l'entitat promotora		Número		Bloc	Escala	Pis	Porta	Codi postal
Tipus de via	Nom de la via							
Població		Municipi		Comarca / Província / Estat ⁽⁴⁾				
Telèfon fix		Telèfon mòbil		Adreça electrònica				

☐ L'entitat promotora i l'organitzadora són les mateixes (en aquest cas no cal que empleu les dades de l'entitat organitzadora)

Entitat organitzadora ⁽²⁾

Nom de l'entitat		Número de cens de la Secretaria de Joventut ⁽³⁾						
Adreça de l'entitat organitzadora		Número		Bloc	Escala	Pis	Porta	Codi postal
Tipus de via	Nom de la via							
Població		Municipi		Comarca / Província / Estat ⁽⁴⁾				
Telèfon fix		Telèfon mòbil		Adreça electrònica				

Descripció de l'activitat

Tipus d'activitat: ☐ Acampada ⁽⁵⁾ ☐ Camp de treball (CT) ☐ Casal de vacances ☐ Colònia ⁽⁶⁾ ☐ Ruta

Data d'inici de l'activitat ⁽⁷⁾ _____ Data final de l'activitat ⁽⁷⁾ _____ Dies de durada _____

Horaris del casal de vacances (només per a aquest tipus d'activitats) _____ Adreça del casal de vacances o del lloc d'allotjament del CT ⁽⁸⁾ _____

Nom del lloc on es fa l'activitat (excepte rutes) _____ Població (només en cas d'acampades) _____

Municipi on es fa l'activitat o s'inicia la ruta ⁽⁹⁾ _____ Comarca _____

Descripció de l'accés al lloc on es fa l'activitat des del lloc habitat més proper (només en el cas d'acampada, camp de treball, si escau, o colònia) _____

Municipi final de la ruta ⁽¹⁰⁾ (només per a aquesta activitat) _____ Comarca final de la ruta ⁽¹⁰⁾ _____

Detall de la ruta (només per a aquest tipus d'activitat) ⁽¹¹⁾

Dia	Data	Nom del lloc on es pernocta	Dia	Data	Nom del lloc on es pernocta
1r			9è		
2n			10è		
3r			11è		
4t			12è		
5è			13è		
6è			14è		
7è			15è		
8è			16è		

Participants en l'activitat

Nombre de nois	Nombre de noies	Total de participants	Edat mínima	Edat màxima
----------------	-----------------	-----------------------	-------------	-------------

Equip de dirigents presents en l'activitat⁽¹²⁾

Nombre d'homes	Nombre de dones	Total de dirigents	Edat mínima	Edat màxima
----------------	-----------------	--------------------	-------------	-------------

Telèfons de la persona responsable de l'activitat⁽¹³⁾

/

Detall dels diplomes en el lleure, i altres titulacions assimilables, dels membres de l'equip dirigent⁽¹⁴⁾

	Nom i cognoms	NIF/NIE/Passaport	Sexe	Tipus de diploma ⁽¹⁵⁾	Número ⁽¹⁶⁾
Responsable	1				
Reste de dirigents	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				

Per contactar amb el grup durant la realització de l'activitat⁽¹⁷⁾

Truqueu als telèfons

/

i demaneu per

Nom de qui cedeix el lloc (en cas d'acampades fora de campaments juvenils o de càmpings autoritzats)

Nom	Telèfon
-----	---------

Localitat i data

Signatura de la persona responsable de l'activitat

Les dades personals que faciliteu mitjançant aquest imprès entren a formar part del fitxer automatitzat de Notificacions d'activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys, regulat a l'Ordre PRE/ 546/2006, de 13 de novembre, per la qual es regulen els fitxers que contenen dades de caràcter personal en l'àmbit del Departament de la Presidència. Aquest fitxer compleix amb les exigències de la legislació vigent en matèria de protecció de dades. La finalitat de la recollida i tractament de dades és la de recollir les dades bàsiques de les activitats que realitzen i promouen persones físiques o jurídiques, públiques o privades, amb menors de 18 anys, per tal d'informar a ajuntaments, consells comarcals i departaments de la Generalitat en casos d'emergència. La cessió de les dades és restringida als ens esmentats. El dret d'accés, cancel·lació, rectificació i oposició, pel que fa les dades registrades s'ha de fer mitjançant sol·licitud al Servei d'Educació en el Lleure de la Secretaria de Joventut, amb la còpia confrontada del DNI o document acreditatiu de la representació de la persona jurídica de què es tracti.

Notes

- En aquests casos emplenau obligatòriament els camps «Nom de l'entitat» (promotora i organitzadora), «Número del cens de Sec. de Joventut», «Data d'inici de l'activitat», «Municipi on es fa l'activitat», i «Tipus d'activitat». En el cas de les modificacions, a més, únicament tots els apartats que es modifiquin.
- Per determinar quan es pot considerar que una entitat actua com a Promotora o com a Organitzadora, tingueu en compte el que diu el diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans al respecte:
—Promotora. Que promou, que dóna el primer impuls a una cosa o acció.
—Organitzadora. Que disposa o coordina un conjunt de persones, de coses, de mitjans, per tal d'aconseguir una finalitat determinada.
- Aquest número està format per cinc dígits. Si no esteu censats a la Secretaria de Joventut, l'espai ha de quedar buit.
- Les entitats i grups amb seu a Catalunya només heu d'indicar la comarca.
- Serýaleu "Acampada" quan l'estada es fa a l'aire lliure i la pernoctació, en tendes de campanya.
- Indiqueu "Colònia" quan l'estada i la pernoctació es fan en una casa de colònies, un alberg juvenil o una altra instal·lació autoritzada per un organisme competent per oferir allotjament.
- En el cas d'una ruta que comença o acaba a Catalunya, indiqueu com a dates de realització les que corresponen als dies que esteu dins el territori de Catalunya.
- En el cas dels CT indiqueu-la, només, quan el lloc de l'allotjament sigui diferent d'on es fa el treball del camp.
- Assegureu-vos de posar el nom del municipi correctament. En el cas d'una ruta iniciada fora de Catalunya, indiqueu el nom del primer municipi català per on passeu i la seva comarca.
- En el cas d'una ruta que acaba fora de Catalunya, indiqueu els noms del municipi i la comarca catalans últims per on passeu.
- Indiqueu el nom de l'indret, de la casa o del refugi on fareu la pernoctació corresponent a la data que dieu. Si us falten línies indiqueu-les a part.
- El nombre total de dirigents és el nombre de les persones que porten a terme directament les activitats amb els participants, tinguin o no titulació d'educador en el lleure.
- Indiqueu com a primer número de telèfon, mòbil o fix, aquell que permeti una millor localització del responsable durant l'activitat i abans de fer-la. El segon és alternatiu.
- Només podeu fer constar les dades que es demanen corresponents a les titulacions següents (vegeu també el punt 16):

D1 – Diploma de Director expedit per la Generalitat de Catalunya a partir del 12/83.	D2 – Diploma de Director no expedit per la Generalitat de Catalunya.
D3 – Diploma de Director pendent d'expedició o de presentació de la proposta.	D4 – Titulació equivalent a Director de qualsevol CA o país de la UE.
M1 – Diploma de Monitor expedit per la Generalitat de Catalunya, a partir del 11/82.	M2 – Diploma de Monitor no expedit per la Generalitat de Catalunya.
M3 – Diploma de Monitor pendent d'expedició o de presentació de la proposta.	M4 – Titulació equivalent a Monitor de qualsevol CA o país de la UE.
A1 – Tècnic superior en Animació Sociocultural.	
- Indiqueu el codi que consta al principi de cada una de les titulacions indicades al punt anterior.
- Consigneu, només, el número del diploma en el cas de les titulacions indicades com a D1 i M1. En la resta de casos, no hi poseu res i adjunteu a la notificació la fotocòpia acreditativa de la possessió del títol o la certificació de l'Escola d'Educadors en el Lleure conforme està aprovat i pendent d'expedició o aprovat i pendent de presentació en la propera proposta de titulació.
- Indiqueu com a números d'aquests telèfons els dels mòbils del responsable i/o el d'algun altra persona que també estigui sempre present en l'activitat.

**AUTORITZACIÓ per a realitzar D'ACTIVITATS
ESPECIALS de
COLÒNIES/CAMPAMENTS 2009**

En/Na..... amb DNI

AUTORITZO al/la meu/va fill/a....., (nascut
l'any.....), a participar en les activitats especials (Tirolina, Pont de mico, Escala, Rappel,) durant les Colònies/Campaments que l'Esplai l'_____ realitza aquest estiu.

Signatura pares o tutors

Data :...../...../.20.....

**NO AUTORITZACIÓ PER A REALITZAR ACTIVITATS
ESPECIALS de**

COLÒNIES/CAMPAMENTS 2009

En/Na..... amb DNI **NO**

AUTORITZO al/la meu/va fill/a..... (nascut
l'any.....), a participar en les activitats especials (Tirolina, Pont de mico, Escala, Rappel,) durant
les Colònies/Campaments que l'Esplai realitza aquest estiu.

Signatura pares o tutors

Data :...../...../20.....

APARTAT V: LA FE A LES ACTIVITATS D'ESTIU

Manual per a preparar els
**moments
celebratius**
de la **fe** a les
activitats d'estiu

Adreçat als monitors i a les monitores



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

Moviment de Centres
d'Esplai Cristians

Índex

Introducció: Pregar amb els cinc sentits	5
Celebrar la fe amb tacte	6
Celebrar la fe amb gust i olfacte	6
Celebrar la fe amb oïda	7
Celebrar la fe amb vista	7
Moment celebratiu: L'eucaristia	9
Moment celebratiu: La celebració de la paraula	12
Moment celebratiu: La pregària	13
Moment celebratiu: La benedicció de la taula i l'acció de gràcies	14
Moment celebratiu: Excursió a un indret significatiu	15
Altres moments	16
Activitats en clau de pregària	16
El que ens pot ajudar a viure la celebració de la fe	18
La música	20
Textos i pregàries útils per a diversos moments del dia	21
Bibliografia	24





Introducció: Pregar amb els cinc sentits

Pregar és estar amb qui sabem que ens estima, és fer experiència de la presència de Déu, de la proximitat de Jesús en la nostra vida en tot moment. Hi ha un moment, però, que és especialment important en l'esplai, i sempre que ens reunim en comunitat, el moment de la celebració. Celebrem l'aniversari del centre, les trobades de zona... També celebrem la fe que ens uneix amb Jesús de Natzaret i que vivim com a Església. Per a aquesta celebració tenim des de l'eucaristia, moment privilegiat i central de la pregària cristiana, fins a una senzilla pregària de bona nit o una benedicció de taula.

El motiu principal pel qual podem dir que celebrem la nostra fe és que Déu ens estima; és que la injustícia, el pecat, la por i la mort, no tenen l'última paraula, sinó que per la resurrecció de Jesús, l'amor ha vençut fins i tot la mort. Aquest és el motiu de la celebració de la fe: la vida nova a la qual ens convida Jesús. Celebrar la fe, per als cristians, vol dir això. Els Evangelis són el text de referència que l'Església ens ensenya que ens parla de Jesús. D'aquí traiem tota una colla de valors que ens ajuden a viure la fe. Per als educadors en el lleure, una font de valors com és l'Evangelí, ha de ser llibre de capçalera. Compartir, estimar, perdonar, donar la vida pels altres fins a l'extrem...

Cadascú al nostre nivell, i segons la nostra història personal, junts celebrem la fe. Perquè els infants participin, compreguin i visquin els moments de pregària a l'esplai, és molt important que els monitors i les monitores tinguem la possibilitat de fer-ne experiència abans. Tal com quan provem un joc si funciona, preparem unes colònies, campaments i rutes, visitem cases, terrenys i camins, els monitors i monitores hem de tenir la possibilitat de fer experiència de pregària, de saber-nos prop de Déu, gaudir el silenci de l'oració a camp obert, a la parròquia, en camí... Aquesta familiaritat en la relació amb Jesús, és personal i intransferible, però s'ha de potenciar que puguem experimentar-la per tal que els nens i nenes ens vegin pregant i participin de la nostra espiritualitat.

Per explicar les coses grans, ens quedem sovint sense paraules, podríem parlar de la pregària com a moment de trobada amb un amic. Aquest moment de trobada amb l'amic Jesús, l'hem de preparar i viure amb els cinc sentits. És un moment en el què podem treballar la sensibilitat amb infinitud de detalls i aprofitar-la al màxim.

Celebrar la fe amb tacte

A l'eucaristia, hi ha moments que sovint podem passar per alt portats per la rutina, i que és bo que tinguem presents. Per exemple el moment de donar la pau, en el qual ens estremem les mans en senyal d'amistat. En el context de la celebració hem de vetllar per aprofitar els signes que preveu la litúrgia. Un altre moment que sovint desaprofitem és l'aspersió de l'aigua durant la Pasqua principalment (es pot fer sempre excepte durant la Quaresma). Si fem una sortida, som a la parròquia, o de passeig, podem substituir el moment del "Senyor tingueu pietat" (que es diu acte penitencial), per l'aspersió de l'aigua. Un signe molt visible i que ens identifica com a fills de Déu i estimats del Pare, que ens ajuda a comprendre i viure que Jesús ens vol netejar de tot el que puguem tenir de mal, tal com l'aigua ens esquitxa.

Celebrar la fe amb gust i olfacte

Aquests dos sentits estan molt relacionats. Els estímuls que ens pot suggerir l'encens, per exemple, ens poden ajudar a pregar. Sobre gustos, diuen que no hi ha res escrit... Tanmateix, els dies que fem celebracions solemnes a la parròquia, utilitzem l'encens com a signe de la pregària. Que tal com el perfum de l'encens s'eleva cap al cel, ho faci la nostra pregària. En el nostre context, podem utilitzar les barretes d'encens pels moments de pregària del matí i la nit. O inclús per a alguna eucaristia en la qual celebrem quelcom especialment festiu, com a ofrena a l'altar... A vegades, pensem dinàmiques per a les pregàries i ens costa treure idees. Sempre hem de tenir present la frontera entre el sublim i el ridícul... Però per què no hi pensem amb gust i olfacte? Podem compartir un pa de pagès en una pregària de bona nit i llegir algun dels textos de l'Evangeli que ens parlin de Jesús com a pa de vida... Podem posar-nos en cercle, olorar una flor, compartir una cantimplora o un entrepà i aprofitar-ho per suggerir elements que ens puguin ajudar a obrir-nos a Déu.

Celebrar la fe amb oïda

Aquest és el responsable, coordinador, cap pedagògic i rei dels sentits en la celebració de la fe a l'esplai. Les nostres orelles s'omplen amb els cants, lectures i músiques que acompanyen els moments de pregària. És el sentit estrella, fort i ho aguanta tot. Però fem un esforç per tractar-lo bé. És molt encertat acabar amb el cant del «Prenostre» i el de la «Mare de Déu de l'Alegria», però els altres cants que acompanyen les pregàries es poden anar renovant, pensant i ampliant. Per exemple, si en una pregària de bona nit d'uns campaments sobre els pirates i les fades del riu fem una pregària sobre la pau després d'un dia en què hem estat treballant que les lluites i les baralles no solucionen els conflictes, el cant que acompanyi la pregària no ha de ser el *“Cargol treu banya”*.

A vegades, en alguns centres, els monitors que saben tocar la guitarra estan en perill d'extinció o en hores baixes. No hem de desestimar l'Ipod o els nano-reproductors de música amb uns senzills altaveus per posar música i sons als nostres moments d'oració.

Celebrar la fe amb vista

El nostre ull és un element sobreestimat en la vida quotidiana. Estem tan acostumats a passar hores davant les pantalles, que sense pantalla ens pot semblar que hi veiem poc. És encertat fer experiència de pregar amb els ulls tancats, però aquest no pot ser el recurs únic. Abans de llegir l'Evangeli a l'eucaristia, podem mostrar el llibre a tots passant pel mig del grup que celebra i oferint-lo al prevere o al diaca. Un element importantíssim en la pregària és el lloc. Com l'ambientem? Entre un altar de roca de Montserrat i una caixa de cartró sense mantell, hem de trobar matisos. Podem fer molt per l'ambientació de l'espai, o bé de manera senzilla i ràpida, però els elements visuals que usem, influiran moltíssim en l'actitud, l'atenció i la interiorització dels infants, adolescents i joves en el moment de la celebració. Tinguem-ne cura.

També mereix un comentari l'aplicació de les noves tecnologies. Tots sabem que els portàtils a les activitats d'estiu, a poc a poc es van convertint en elements imprescindibles. Si més no, en la preparació amb el responsable de la celebració de la fe o consiliari, podem concretar que ens el porti quan pugi a celebrar, o bé si celebrem la pregària o l'eucaristia en una casa o parròquia que hi hagi projector no hem de desaprofitar-ho. Les presentacions de diapositives amb ordinador, la reproducció al projector dels textos que llegim, imatges suggerents... sempre ens poden ajudar a captar més l'atenció de tots.



Moment celebratiu: **L'eucaristia**

- Introducció a l'eucaristia (o missa)
- Què és l'eucaristia?
 - És la trobada dels cristians.
 - És la celebració més important de la nostra fe.
 - Som cristians perquè celebrem l'eucaristia.
- Què celebrem?
 - Que Jesús ha mort i ha ressuscitat per a nosaltres.
 - Que ens va deixar un signe seu perquè nosaltres féssim el mateix.
 - Que Jesús continua present entre nosaltres.
 - Que la mort no és el final, és un nou començament amb Jesús al cel.
- Per què la celebrem?
 - Perquè tots ens sentim fills de Déu i germans entre nosaltres.
 - Perquè volem sentir Jesús més a prop nostre.
 - Perquè és Jesús qui ens convida a seure a taula amb ell.
- Quan la celebrem?
- Principalment en diumenge (recordeu que el dissabte al vespre ja el considerem diumenge).
- També a l'iniciar o al finalitzar l'activitat.
- O bé, en el marc d'una excursió a un lloc significatiu... poble, ermita, santuari, monestir.
- Sempre que es cregui oportú.
- Com la celebrem?

-
- L'eucaristia la podem dividir en **quatre parts**:

-
1. **Benvinguda.** Acol·lida. On presentem el que anem a celebrar. També podem dir algunes propostes per a la pregària.
-
2. **Paraula de Déu.** Escoltem la Paraula que Déu ens adreça a cadascú de nosaltres. Són textos de la Bíblia.
 - Lectura de l'Antic Testament.
 - Salm.
 - Lectura del Nou Testament.
 - Evangeli: La lectura principal és de l'Evangeli i la proclama el prevere o el diaca.
 - Homilia: Una breu i significativa explicació del que s'ha parlat...
 - Pregàries: La seva formulació és la següent: comencen amb una petició "et demanem Senyor...", "amic Jesús et demanem..." i finalitzen amb una invitació a pregar amb "preguem al Senyor" i tots responem "us ho demanem Senyor".

POSSIBLE DINÀMICA relacionada amb els textos de la Paraula de Déu que s'acaba de llegir...

- En aquest moment podem utilitzar la imatge per a comunicar els textos, com per exemple un llibre gegant o unes diapositives digitals.

-
3. **Comunió.** Presentem les ofrenes. Poden ser variades però ha d'haver-hi el pa i el vi. També podem fer un text que expliqui les ofrenes.
 - **Què vol dir ofrena?** Una ofrena és quelcom que nosaltres oferim a Déu. Per demanar una cosa o per donar-li'n gràcies.
 - A continuació el mossèn resa la **pregària eucarística**. És un dels moments més importants de tota l'eucaristia. Jesús es fa present en el pa i el vi, quan el mossèn invoca l'Esperit Sant precisament sobre les ofrenes del pa i del vi. Jesús és ja present entre nosaltres.
 - Tot seguit resem junts el **«Prenostre»**, mentre podem agafar-nos de les mans o obrir les mans davant de Déu.
 - El signe de **pau** i la comunió. Hem d'estar atents que combreguin només aquells que han de combregar. I els que ho fan que sàpiguen què estan fent. No és un joc més, és un moment important, de trobada amb Déu. També podem tenir un text preparat per a poder llegir tots junts després de la comunió.
-
4. **Comiat.** Rebem la benedicció de Déu i podem proposar algun compromís o repartir algun signe. Com a cant de comiat podem fer «l'Himne a la Mare de Déu de l'Alegria» i després d'aquest himne, l'himne del vostre esplai.
-

- On la celebrem?

- En una **església**. De vegades l'església del poble no és gaire lluny i podem fer una excursió fins a allà. (Si necessiteu telèfons de contacte de les diferents parròquies de Catalunya, demaneu-li al vostre consiliari de zona). Podem celebrar l'eucaristia el nostre grup sol o afegir-nos a la celebració de la parròquia. Aquesta pot ser també una oportunitat de fer activitats seguint el model de l'intercanvi, de la coneixença d'altres experiències, pròpies dels llocs que visiteu.
- En un **lloc tancat**. Una sala de la casa de colònies que podem ambientar amb diferents elements que ens ajuden a la celebració. Hi ha elements que són litúrgics, com per exemple una creu, l'altar, una icona, una imatge... i d'altres que no són litúrgics però que ens poden ajudar també a la celebració, com per exemple un cartell amb el fil conductor de les colònies, fotografies, treballs realitzats pels infants, record de les colònies...
- A l'**aire lliure**. També podem celebrar l'eucaristia en un jardí, un bosc, un pati, un prat. Cal que calculem bé l'espai perquè tots hi capiguem, i quin lloc ocuparan els diferents elements litúrgics. Cal cuidar també la comoditat, la sonoritat i la insolació del lloc.

- Qui celebra?

- Tot i que és cert que només celebra aquell que té quelcom a celebrar, o sigui, els creients, us proposem com a criteri que **tots els participants a l'activitat** participin a l'eucaristia. Mirem-nos l'eucaristia com un espai i un temps per a trobar-nos amb Déu, per a conèixer-nos més cadascú de nosaltres, per a descobrir aquells valors que brollen de l'Evangeli, per a identificar-nos amb l'Església... Per si us són d'ajuda us en donem dos motius: d'una banda l'eucaristia és un element d'identitat del centre, i de l'altra, igual que no separem els infants per si volen o no volen fer una activitat o una altra, tampoc s'ha de fer amb l'eucaristia.
- Podem demanar al **consiliari** del nostre centre o zona o als altres preveres de la parròquia que vingui a celebrar-la. Ens trobem prèviament a l'activitat amb el prevere que celebrarà per a dialogar sobre la celebració. (Si el consiliari no és qui celebrarà, és bo buscar un altre moment de l'activitat perquè ell es faci present).
- És molt important que els monitors i les monitores sigueu conscients que **amb la vostra actitud ajudeu o no a la celebració**. Hem de fer-nos nostra la celebració, i hem de trobar allò concret que ens ajudi: cantant, tocant algun instrument, llegint, portant ofrenes, ajudar a l'atenció dels infants, adolescents i joves... Els nens i joves fan allò que veuen fer als grans. Cal prendre'ns aquest moment seriosament!



Moment celebratiu: **La celebració de la paraula**

- Es podria donar una **situació extraordinària** on el consiliari del centre no pogués venir a celebrar la fe a l'activitat d'estiu, ni cap altre consiliari, i el grup no pogués apropar-se a cap església. En aquesta situació podem celebrar la fe amb una celebració de la paraula.
- També pot succeir que el consiliari del centre o que la persona disponible per a acompanyar el centre en aquest moment celebratiu sigui un **diaca**; aleshores caldrà preparar una celebració de la paraula.
- L'**estructura** de la celebració de la paraula és la mateixa que hem presentat anteriorment quan parlàvem de l'eucaristia. Varia considerablement en el tercer punt (la comunió), en comptes de fer la pregària eucarística, el diaca posarà sobre l'altar el pa consagrat i convidarà a dir el parenostre, i a partir d'aquí, tot igual.



Moment celebratiu: **La pregària**

- Quan la celebrem?
 - **A l'inici del dia**, amb tots els participants de l'activitat d'estiu. D'una manera breu i relacionada amb el fil de l'activitat. També poden tenir un fil entre elles, com per exemple: personatges de l'Antic Testament, o sants i santes, o...
 - **Al finalitzar el dia**. També en una clau de donar gràcies a Déu pel que hem viscut, i de deixar il·luminar les nostres actituds al llarg del dia per l'evangeli de Jesús. També es pot fer en grups més reduïts. Una proposta concreta és:
Passeig nocturn per colles
Pot ser interessant que abans d'anar a dormir, els infants en grups i amb els monitors (depèn del nombre d'infants de la colònia, si són molts si, però si són pocs, no cal...) facin una estona de reflexió abans d'anar a dormir.
També hi ha una estona de pregària, per a donar gràcies a Déu pel dia d'avui i que ens ajudi i protegeixi el dia de demà...
 - Sempre que es cregui oportú.
- Com la celebrem?
 - Pot haver-hi cançons, textos bíblics, silencis, una pregària com el Parnostre, o el Magníficat. Podem fer un llibret amb totes les pregàries de l'activitat d'estiu.
- On la celebrem?
 - Cal cuidar la comoditat, la sonoritat i la insolació del lloc.
 - És aconsellable que sempre sigui un mateix espai de pregària, ambientat per a l'ocasió. O ens podem ajudar d'un mateix signe per a indicar que estem pregant, com podria ser un ciri o una icona. Aquests signes poden servir de centre d'interès per a la pregària, i poden estar en relació amb el centre d'interès de l'activitat.
- Qui celebra?
 - Tots els participants de l'activitat d'estiu participen en les pregàries.



Moment celebratiu: **La benedicció de la taula i l'acció de gràcies**

- La benedicció de la Taula és un moment important de cara a l'educació en el lleure. El fet de començar tots junts els àpats, d'esperar que tots tinguem el menjar i de **donar gràcies a Déu** pels aliments que ens dona ens mostra com és una estona important. Cal doncs que vetllem perquè no es comencin els àpats sense la benedicció i, quan es cregui oportú, no s'acabin sense l'acció de gràcies pels aliments rebuts. Aquest és també un moment celebratiu, encara que en un context diferent.
- Quan la celebrem?
 - Principalment abans dels àpats, i també després dels àpats, com a acció de gràcies.
- Com la celebrem?
 - Podem fer una cançó on adrecem l'acció de gràcies a Déu pel menjar que compartirem. Cal que la lletra de la cançó ho expressi amb claredat, és a dir, que hi surti "*beneïu Senyor, aquest dinar*", o potser "*gràcies Senyor, pels aliments*", entre d'altres.
- On la celebrem?
 - Podem beneir la taula tant al menjador com al lloc on ens trobem abans d'entrar al menjador.
- Qui celebra?
 - Tots els participants a l'activitat d'estiu beneeixen la taula.



Moment celebratiu: Excursió a un indret significatiu

- L'excursió a un indret significatiu és un moment en què es dóna peu a la pregària i la reflexió. Cal, doncs, que els animadors de la fe tinguem present la importància que té tant per al nostre grup com per a les persones que el formen i no només per valor cultural que pugui tenir el lloc concret, sinó també pel valor espiritual i humà que representa.
- Quan la celebrem?
 - En el marc de l'activitat d'estiu moltes vegades busquem indrets per a fer **una excursió**. Per tant, pot ser el dia que es cregui més convenient.
 - També hi ha activitats, com **les rutes**, que ens poden facilitar al fer l'itinerari a apropar-nos a indrets significatius. Com per exemple: monestirs i santuaris (Montserrat, Poblet, Núria...), rutes (camí de Sant Jaume, Camí dels Bons Homes),...
- Com la celebrem?
 - Pot haver-hi una presentació del lloc on ens trobem, quina advocació a la Mare de Déu, quin sant o santa, quina tradició, quin és el seu arrelament al territori. (També l'hi podem demanar a algú del lloc).
 - Podem utilitzar el cant, algun text, el silenci, les pregàries, el Pàrenostre,...
 - Molts d'aquests llocs tenen unes pregàries o textos tradicionals, com per exemple, els goigs, o la visita espiritual, també els podeu utilitzar. A la xarxa trobareu molts recursos.
- On la celebrem?
 - Ho podem fer en el mateix recinte, o a la porta. També hi ha llocs on que podeu trobar creus de terme o altres elements arquitectònics i on es pot realitzar també la pregària.
- Qui celebra?
 - Tots els integrants a l'activitat d'estiu participen en les pregàries.



Altres moments

Activitats en clau de pregària

En una activitat d'estiu també hi poden haver moments de reflexió que ens portin més tard a la pregària, és el que anomenem *activitats en clau de pregària*. Es tracta d'activitats fetes en petits grups en què es poden reflexionar diferents temes que afecten a tot el grup, o que poden afectar persones concretes, com també poden ser moments de reflexió sorgits a partir d'un evangeli concret o d'un fet de vida dels membres del grup, o activitats més lúdiques que ens portin a la reflexió.

- **Taller de pregària:** per a fer un taller de pregària cal que ens trobem en un grup relativament petit, on tots els infants, adolescents o joves s'hi trobin bé i es coneguin (és a dir, que no els faci vergonya explicar-se la seva vida). Hi ha dues modalitats de taller, totes inspirades en la manera de fer de l'acció catòlica, que ens poden ser útils:
 - **Estudi d'evangeli:** a partir d'un fragment de l'evangeli, els participants de l'activitat reflexionen seguint una pauta anomenada *Veure-Jutjar-Actuar*.
 - Primer contemplem el fragment de l'evangeli concret amb profunditat, ens imaginem que som a l'escena que s'hi representa, procurem sentir allò que senten els personatges que hi apareixen i per què actuen de la manera com ho fan.
 - Pensem també quina reflexió en podem extreure, què ens vol dir aquest evangeli. Jutgem, a partir d'aquest fragment la nostra vida i manera d'actuar.
 - Finalment concretem una acció concreta o una manera d'actuar concreta basada en l'evangeli que acabem d'escoltar per a la nostra vida a partir d'ara.

- **La Revisió de vida:** seguint el mateix criteri de l'estudi d'evangeli però aquesta vegada a partir d'una vivència o acció concreta d'algun dels membres del grup. Sempre a l'hora de jutjar o actuar, cal buscar un fragment de l'evangeli per a il·luminar la nostra vida segons la vida de Jesús.
- Ambdues modalitats poden ser adaptades als infants, adolescents o joves que es tenen al davant. És molt adequat que s'hi inclogui una petita dinàmica per a fer més amena l'activitat.
- **Resposta a moments concrets:** hi ha certs moments en les activitats d'estiu que demanen una resposta concreta per part dels monitors, però també per part de tots els participants a l'activitat. Una falta molt greu per part d'algun dels membres del grup o un accident d'algun dels participants són moments de conflicte que demanen una reflexió per part de tots. Alhora també, situacions de tensió, com pot ser la mort d'un familiar proper d'algun dels infants, adolescents o joves de l'activitat, són espais que conviden a meditar i pregar. Cal, doncs, que l'equip de monitors tingui present que cal estar preparat per a aquests casos. Es pot actuar de diverses maneres, trobant-se en grups i reflexionar, fent una estona de pregària, cantant... No tant per a tranquil·litzar-nos, sinó més aviat per a viure el moment amb la màxima intensitat vital i cristiana.
- **Expressió corporal:** la vivència de la fe no es pot reduir a fer pregària i prou. Per això us proposem una nova manera de pregar.
 - **Relaxació:** molt adequada per abans de començar els moments de celebració de la fe. Es poden fer diverses tècniques de relaxació: des de la música ambiental fins a pràctiques de respiració, estirar-se a terra i deixar relaxar els músculs del cos... cal actuar sempre adaptant els continguts segons el grup que es té al davant.
 - **Dansa contemplativa:** una altra modalitat de pregària és l'anomenada *dansa contemplativa*. Per mitjà de la dansa simbòlica, degudament explicada pel monitor, es fa pregària, amb el cap i amb el cos. Les actituds del cos fan pregar tota la persona. Trobem un llibre que pot ser interessant de cara a fer aquesta activitat: *Danza contemplativa*. Aquest llibre, que inclou un CD amb músiques per a ser dansades, ens mostra com l'expressió corporal també ens pot portar a la pregària.

El que ens pot ajudar a viure la celebració de la fe

- Sovint ens costa molt trobar un estímul per als infants i joves dels nostres centres per a què participin activament en la celebració de la fe. Potser és perquè ho troben avorrit? No li troben sentit? El que queda clar és que no és una activitat més, ni un joc. **Ens trobem davant d'un moment de relació** amb algú que ens sobrepassa, amb **Déu**.
- Una norma fonamental que cal que tots tinguem present és que **mai podem improvisar**. Cal que tot el que fem ho portem preparat, ja que s'han de tenir molts recursos per a inventar pregàries amb els infants i joves si no es porta ben preparat. Cal ser responsable.
- Podem donar **diverses dinàmiques o fils conductors** per a celebrar la fe, aquí us en proposem algunes, però sobretot cal que tinguem present que les hem d'adaptar a l'edat, el nombre i les característiques pròpies dels infants que tenim al davant. I fins i tot, prenent aquestes iniciatives, proposar-ne d'altres de collita pròpia.
 - **Fil conductor** de les pregàries a unes colònies:
 - **Un conte**, el qual puguem dividir en els diversos dies de l'activitat. Cal, però, extreure de cada fragment del conte un valor concret a treballar al llarg d'aquell dia. Exemple: "Hi havia una vegada un país ple de pous, cada dia els vilatans anaven a buscar aigua en un pou diferent i cada dia en sortien coses com ara: l'amor, la solidaritat, la família, la tendresa, la justícia... (es pot fer un pou i extreure'n coses, dibuixar-lo...)
 - **Els sants i les santes**. Cada dia treballar un sant o santa concret que expressi un valor. Així coneixerem uns sants concrets i alhora treballarem un valor... Es pot tenir un mural amb fotografies, o un llibre en què cada dia passem una pàgina diferent...

- **La motxilla.** Una motxilla plena de coses per anar de colònies o campaments i cada dia en traiem alguna cosa que ens faci reflexionar i pregar... La lot ens porta la llum del Crist, la cantimplora l'aigua del Baptisme, el sac ens resguarda del fred i la tenda de la nit, les xiruques són per caminar pel camí de la Vida... de ben segur que molts trobarem algun valor a treballar...
- **El Pregarro.** A partir d'una cançó moderna es pot treballar i pregar, buscant-ne els valors que pugui tenir i que ens puguin fer reflexionar sobre la nostra vida, la nostra relació amb els altres i amb Déu.
- No sempre que fem pregàries amb els infants i joves estem de sortides d'estiu a vegades també cal buscar iniciatives per a un moment concret.
 - **Una representació teatral** d'un fragment de l'evangeli o un conte que faci reflexionar als infants, o que els faci intervenir en un tema o qüestió concreta.
 - **Una sopa de lletres** que els faci interactuar entre ells en un moment concret.
 - Una divisió per grups de tota la colla d'infants per a **treballar un tema concret** o per a solucionar un enigma o pregunta sobre un fragment de l'evangeli. I després una posada en comú.
 - El mateix **dibuix d'un mural**, per grups i després posar-lo en comú tot explicant què vol dir això.
 - Un puzzle o **trencaclosques** que hagin de muntar entre tots (cal tenir en compte l'edat i el nombre dels infants sempre!).

La música

- A l'hora de pregar amb infants i joves cal tenir present aquest tema tant important com és la música. No el podem oblidar ja que dóna molta **vida** a la celebració de la fe i alhora també potencia d'una manera molt gran a **participar** de la celebració
- Cal tenir present que **depèn de l'edat** sempre costa una mica més i molts adolescents ho fan de mala gana només per fer-se notar entre els seus companys.
- A l'hora de preparar els cants d'un moment celebratiu de la fe **cal tenir present moltes coses**. No sempre es poden fer els mateixos cants, ni sempre són adequats. A l'hora de triar els cants cal tenir en compte:
 - El tipus de celebració de la fe que farem: eucaristia, pregària del matí, pregària de la nit, benedicció de taula, passeig amb una colla...
 - El moment del dia en què estem. Al matí, migdia, nit
 - Si celebrem l'eucaristia hem de tenir present el temps litúrgic on som (exageradament no posaran un «Fum, fum, fum» en ple estiu! O un «Al·leluia» a Quaresma!)
 - Els instruments dels quals es disposa. Si no hi ha ni guitarres ni flautes, també hi ha la música digital i sempre tenim l'instrument més potent de tots, la veu humana!.
- Tant si és a l'hora de la música com si és a l'hora d'usar el micròfon per a dirigir-se als assistents a la pregària, cal que hi hagi sempre una **bona sonorització**. És a dir que tots els assistents al moment de pregària o eucaristia escoltin amb claredat el que es diu i es canta.

Textos i pregàries útils per a diversos moments del dia

Us proposem un recull de textos que es poden aprofitar a l'hora d'acabar una pregària de bona nit, o que es poden recitar tots junts després de la comunió a la missa, o que pot llegir un abans d'anar a dormir... Però cal tenir present que tots podem idear una pregària segons el moment de l'activitat d'estiu en el qual us trobeu.

Pregària en començar les colònies

Senyor Jesús.
Hem deixat el nostre poble,
els pares, germans i altres persones per compartir,
durant aquests dies, en aquest lloc,
les nostres alegries i serveis.
Volem conviure junts.
Volem divertir-nos i fer divertir.
Volem aprendre.
Us demanem que ens ajudeu a dur a terme
això que ens proposem durant aquests dies.

Pregària tot contemplant la nit

És de nit.
S'està bé quan tot és fosc.
S'està bé callant, mirant, deixant passar l'estona.
S'està bé quan la nit està estelada,
per la Lluna i les estrelles, ben a prop,
i també quan la Lluna i les estrelles no hi són,
i tot és més fosc encara.
S'està bé, de nit, en silenci,
aturant-se a pensar, a imaginar,
a reflexionar sobre el que hem viscut durant el dia.
Jesús, em fa il·lusió que tu estiguis amb mi,
de nit, mentre jo, en silenci, penso, imagino, reflexiono.
Em fa il·lusió que estiguis amb mi,
deixant passar el temps i mirant en silenci.

Pregària de la nit

Senyor Jesús,
volem acabar aquesta jornada beneint el vostre nom.
Volem pregar per tots aquells que durant aquesta nit,
treballen per nosaltres.
I pels germans, sobretot per aquells que pateixen en solitud.
Feu que sentin el consol de la vostra tendresa i de la vostra força.
Jesús, doneu-nos un bon repòs,
i que l'alba del nou dia ens trobi amatents a viure en el vostre amor.

Pregària en un dia d'excursió

Senyor Jesús,
et donem gràcies per tot el que ens has donat.
Avui, en aquesta sortida ens hem conegut més.
Hem fruit de la natura, que tu tan bé cuides.
Hem après que no hem d'anar sols,
que els companys i els amics ens ajuden
a aprendre coses i a divertir-nos.
Et donem gràcies perquè hem pogut fer aquesta excursió.
Però també volem tenir un record especial
per tots aquests nois i noies de la nostra edat
que no poden divertir-se com nosaltres.
Et demanem que els ajudis.

Pregària per donar gràcies

Pare, et dono gràcies per totes les coses que em fan viure,
per tota la gent que tinc a prop,
per les il·lusions i les esperances,
pels esforços que em fan avançar,
per tot allò que em fa feliç.
Et dono gràcies Pare,
perquè tu ets a prop meu,
perquè Jesús m'assenyala un camí de vida.
Gràcies Pare per tot el que tinc,
gràcies per tot el que tu em dones.

Pregària en el final de les colònies

Senyor, el donem gràcies per aquestes colònies.
Hem passat uns dies molt divertits.
Hem compartit moltes coses: els jocs, l'alegria...
Hem après a estimar-nos i ajudar-nos.
El bon temps, el sol, la natura, han fet que tot anés millor.
Senyor, que tot el que hem après
ho continuem vivint a casa quan tornem.
Gràcies Senyor!

Bibliografia

Pren-te temps. Material de pregària i reflexió per a infants, adolescents i joves. I. Textos, Editorial Claret, Barcelona, 1981

Pren-te temps. Material de pregària i reflexió per a infants, adolescents i joves. II. Pregàries, Editorial Claret, Barcelona, 1981

Pren-te temps. Material de pregària i reflexió per a infants, adolescents i joves. III. Pregàries, Poemes, Textos i Cançons, Editorial Claret, Barcelona, 1991

Pren-te temps IV. Pregàries i materials per a la reflexió, Editorial Claret, Barcelona, 1998

Pren-te temps V. Pregàries i materials per a la reflexió, Editorial Claret, Barcelona, 2004

Pren-te temps VI. Pregàries i materials per a la reflexió. Quaresma: Acollir, Editorial Claret, Barcelona, 2008

Pren-te temps VII. Pregàries i materials per a la reflexió. Pasqua: Compromís, Editorial Claret, Barcelona, 2008

Pren-te temps VIII. Pregàries i materials per a la reflexió. Vacances: Natura, Editorial Claret, Barcelona, 2008

Renau, Jesús, *La pregària virtual*, Editorial Claret, Barcelona, 2005

Aran Sala, Eloi, *Amor al vent*. Motxilla d'un educador en el lleure (o com viure l'Evangeli en un centre d'esplai), Editorial Claret, Barcelona, 2007

Fernández Sola, Juanjo, *La pregària de la porta*, Editorial Claret, Barcelona, 2008

Escarrà i Pons, Alexandre, *Pregar amb els adolescents*, Editorial Claret, Barcelona, 1994

Hernández, Maria Victoria, *Danza contemplativa*, Editorial San Pablo, Madrid 2007

Aldazábal, José, *Els espais de la celebració*, Litúrgia Bàsica 7, CPL, Barcelona, 2002

Marquès, Ignasi, *La missa, explicada a nois i noies*, Litúrgia Bàsica 9, CPL, Barcelona, 2002

Llopis, Joan, *Per què llegim la Bíblia a missa?*, Litúrgia Bàsica 10, CPL, Barcelona, 2003

Roca, Maria Rosa, *Quan el mossèn no hi és*, Litúrgia Bàsica 15, CPL, Barcelona, 2003

Palau, Daniel, *Bíblia per a la mainada*, Editorial Claret, Barcelona, 2008

Segarra Ros, Mercè, Rovira, Francesc, *Gaudeix amb la Bíblia*, Editorial Claret, Barcelona, 2005

Alexander, Pat, *La teva primera Bíblia*, Editorial Edebé, Barcelona, 1997

Webs d'interès

www.tarraconense.cat

www.engrup.org

www.pregaria.cat

www.webdepastoral.salesians.info

APARTAT VI: QUINS DOCUMENTS CAL QUE TINGUIS EN COMPTE QUAN MARXIS

QUINS DOCUMENTS CAL QUE TINGUIS EN COMPTE QUAN MARXIS

- Documentació infants (amb autoritzacions incloses)
- Targeta Seguretat Social Original
- Carnet Vacunacions
- Medicació i posologia
- Notificació d'activitats d'estiu i còpia al MCEC
- Pla d'Emergència
- Planning colònia i còpia MCEC
- Assegurança
- Contracte de la casa
- Contracte del transport
- Llistat dels membres de la colònia i DNI dels monitors

Tota la informació bàsica la podeu enviar a secretaria.mcec@peretarres.org

www.peretarres.org/mcec

Numància, 149-151
08029 Barcelona
Tel. 934 100 100
Fax 934 196 268



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

Moviment de Centres
d'Esplai Cristians
