



# Decàleg de bones pràctiques per esports a l'aire lliure en àrees protegides

## Planifica la teva visita de forma sostenible

Quan entrem en un àrea protegida, tots fem un impacte en el medi natural, per molt petit que aquest sigui. És important tenir cura no només de nosaltres mateixos sinó també de la natura que ens envolta. La natura t'està obrint les seves portes, has de ser un bon convidat!

Arriba preferiblement a peu, amb bicicleta o transport públic.

Si utilitzes vehicle privat, procura compartir el desplaçament.

Circula amb precaució i aparca als espais reservats.



## Com aprofitar al màxim la teva visita i tenir cura de l'espai natural protegit?

**1 Ets un convidat de luxe.**  
Mantén-te en els senders, respecta l'entorn i les regulacions de cada espai per garantir la bellesa del lloc.

**3 Si portes el teu gos,**  
tingues especial cura d'ell. Segueix la normativa sobre mascotes. Els gossos poden causar molèsties a altres éssers vius.

**5 Tothom vol gaudir de l'entorn.**  
Cedeix el pas a altres usuaris; preveu que en ocasions no et veuran ni et sentiran al passar a prop teu, respecta els límits de velocitat.

**7 La nit és perquè els animals estiguin sols.**  
Evita l'activitat a la nit tan per la teva seguretat com per la tranquil·litat de la fauna.

**9 Evita l'excés de soroll.**  
Gaudeix de la tranquil·litat i la calma, els animals la necessiten tan com nosaltres.

**2 Planifica l'activitat amb cura.**  
Reuneix la informació que et faci falta per gaudir de la teva activitat i de l'entorn; l'experiència serà més autèntica.

**4 Tingues cura de tu mateix i dels demés,**  
i estigues preparat per si cal ajudar als altres, independentment de l'esport que practiquin.

**6 Ajuda'ns a mantenir neta la natura.**  
No deixis cap rastre de la teva visita i emporta't els residus que generis.

**8 Mantén els "llocs secrets" en secret!**  
Fes servir les xarxes socials i els tracks de GPS amb responsabilitat, tot respectant la normativa.

**10 Observa, comenta-ho, soluciona-ho!**  
Si veus alguna cosa que no va bé, comunica-ho al Parc. Obre els ulls, aprecia la natura i gaudeix d'ella.

**Surt i endinsa't a la Natura.**

[www.outdoor-sports-network.eu](http://www.outdoor-sports-network.eu)  
[www.europarc.org](http://www.europarc.org)



**EUROPARC**  
FEDERATION