

CICLE DE PASSEJADES PER A LA GENT GRAN

ENS LOCALS DE CONTINUÏTAT EN EL PROJECTE (intercanvis)

MOTIVACIÓ DEL PROJECTE

- ✓ Esports de Diputació de Barcelona pretén oferir un element dinamitzador adreçat a la gent gran^(*) de tots aquells ajuntaments, consorcis locals o entitats municipals descentralitzades de la província que, tot acceptant el compliment dels requeriments de participació del Projecte, considerin que tenen un grup de persones d'aquest col·lectiu, suficientment capacitat per assolir l'activitat que es proposa.

(*) en aquest recurs, es considera que pertanyen al col·lectiu de "gent gran", les persones que tinguin 60 anys o més.

- ✓ Els **REQUERIMENTS DE PARTICIPACIÓ** en el Projecte (assenyalats en aquest document amb aquest símbol: ►►) són una sèrie de **NORMES COMUNES que tots els responsables municipals s'han de comprometre a respectar per tal d'unificar criteris d'actuació** en quant el seu desenvolupament.

OBJECTIUS DEL PROJECTE

- ✓ Millorar la salut física, psíquica, emocional i social de les persones participants.
- ✓ Fomentar l'afecció entre la gent gran de realitzar caminades amb regularitat.
- ✓ Incorporar la modalitat de la marxa nòrdica i aprofitar els beneficis que se'n deriven de les característiques de la seva pràctica.

NOTA: la marxa nòrdica o *Nordic Walking*, es revela com una activitat física més efectiva que la de caminar sense bastons.

Consisteix en caminar seguint una tècnica concreta, basada en l'adopció d'una bona postura i la realització d'una biomecànica correcta de caminar que incorpora l'ús actiu d'un tipus específic de bastons.

- ✓ Afavorir les relacions interpersonals i de grup.
- ✓ Oferir la possibilitat de conèixer diferents entorns geogràfics de la província i de viure la natura d'una forma totalment adaptada a les seves possibilitats, amb unes rutes de caminades d'una durada, desnivell i dificultat adaptades a les característiques que li són pròpies a les persones grans.
- ✓ Complementar l'acció que, majoritàriament, es du a terme amb els diferents grups municipals d'activitat física adreçats a la gent gran.
- ✓ Motivar l'aprenentatge de les persones participants i l'intercanvi de coneixements entre elles.

**QUÈ ES PROPOSA
ALS ENS LOCALS
QUE JA HAN
FORMAT PART DEL
PROJECTE**

- ✓ La possibilitat de donar continuïtat a la seva participació en el Projecte CICLE DE PASSEJADES (sigui en la modalitat de marxa nòrdica o en la modalitat tradicional).
- ✓ Aquests ens locals seran considerats com a grups de CONTINUÏTAT i desenvoluparan la SEGONA FASE del projecte, consistent en la realització d'intercanvis entre els respectius grups municipals, que cada curs hauran de realitzar les caminades programades.
- ✓ La distribució en grups dels diferents ens locals, respectaran sempre el tipus de modalitat escollida: marxa nòrdica o tradicional).

NOTA:

- ▶▶ **En aquells ens locals que escullin la modalitat de marxa nòrdica, els/les responsables municipals hauran de procurar el seguiment majoritari de la pràctica autònoma de la marxa nòrdica per part de les seves usuàries i usuaris.**

**QUÈ CAL FER
PER PARTICIPAR ?**

- ✓ Els ens locals interessats en continuar formant part d'aquest Projecte, ho han de sol·licitar mitjançant la presentació de la corresponent fitxa específica que forma part de la documentació que la Gerència de Serveis d'Esports genera en el marc de la convocatòria del Catàleg de serveis que s'ofereix anualment.
- ✓ La no presentació d'aquesta fitxa no implicarà la impossibilitat de participar en el Projecte, tot i que si es produeix aquesta situació, caldrà sol·licitud escrita adreçada al Diputat d'Esports sol·licitant-ne la incorporació.
 - En aquest cas, no existeix la possibilitat d'atorgament de l'aportació econòmica d'Esports de la Diputació de Barcelona per aquest concepte.
- ▶▶ La sol·licitud de participació municipal en el projecte s'ha de vehicular des de la corresponent Regidoria d'Esports.
 - La gestió de la participació del grup es pot compartir amb altres regidories municipals.
- ▶▶ Cada ens local podrà participar amb un grup que haurà d'estar format per un **màxim de 52 persones** (gent gran) i un **mínim de 2 persones acompanyants** (monitors/es), essent una d'elles el/la responsable tècnica del grup.
 - El nombre màxim de participació es pot acomodar a la capacitat d'un autocar d'un pis (no s'accepten els autocars de dos pisos).
 - Si el grup és més gran, un ens local podrà sol·licitar la incorporació d'un segon grup (mitjançant escrit adreçat al Diputat d'Esports).
 - ▶▶ La gestió d'aquest nou grup serà paral·lela i independent de l'altre grup del mateix ens local (amb els mateixos requeriments de participació i **l'obligació de presentar**

(...) QUÈ CAL FER
PER PARTICIPAR ?

un recorregut diferent).

- **Aquest segon grup no pot rebre cap tipus d'ajut econòmic per part de la DIBA.**

▶▶ En compliment del Decret 58/2010, de 4 de maig, de les entitats esportives de Catalunya, totes les persones que participin en les diferents passejades d'intercanvis municipals del Cicle de Passejades, així com en la Jornada de cloenda de final de curs, han de disposar de la llicència esportiva corresponent o, en el seu defecte, l'ens local ha de subscriure **una pòlissa d'assegurances de responsabilitat civil** i una **pòlissa d'assegurança d'accidents**, col·lectiva o individual, amb la cobertura que estableix l'article 152 a favor dels practicants que desenvolupen les esmentades activitats.

▶▶ Abans de l'inici de cada curs, cal fer arribar a la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona el corresponent document que així ho acrediti (segons model que es facilita).

- La pòlissa d'assegurança d'accidents ha de cobrir l'assistència sanitària per a aquells supòsits derivats de l'activitat desenvolupada, **sense límit d'edat**.

▶▶ Tots els ens locals participants en el projecte han de nomenar una **persona referent de gestió** que serà l'interlocutor/a entre el propi ens i la persona de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona que dugui la responsabilitat tècnica del projecte.

- Aquest/a referent de gestió (o persona en qui pugui delegar en cas de necessitat) tindrà la responsabilitat de:

- ▶▶ Fer arribar en els terminis requerits a l'Oficina d'Activitats Esportives de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona (OAE.passejades@diba.cat) tota la documentació relativa al desenvolupament i la gestió del projecte en totes les seves fases i moments.
- ▶▶ Participar en les reunions de treball a les que pugui ser convocat/ada.

**CARACTERÍSTIQUES
GENERALS**

- ✓ Les passejades es desenvolupen en dies laborables.
- ✓ S'han d'iniciar sobre les 10 del matí i han de finalitzar cap a les 16.00 h. (cal calcular el temps de trajecte des de l'ens d'origen fins el lloc on s'ha de desenvolupar la passejada i viceversa).
- ✓ Es procura que el recorregut sigui totalment adaptat a les possibilitats i les necessitats del col·lectiu de gent gran; per tant, majoritàriament, és suau i assequible.

NOTA: en alguna proposta, degut a l'orografia d'alguns dels ens que hi participen, aquest fet es presenta més complicat, però sempre s'informa de la circumstància i es procura incorporar mesures correctores: reducció de ritme, aturades més prolongades, etc.

- ✓ La passejada ha de discórrer per pistes forestals o camins de muntanya, reduint el màxim possible els trams urbans.

NOTA: aquest aspecte també pot variar en funció de les possibilitats que presenten els diferents ens locals

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

participants en quant a les característiques del seu territori.

- ✓ Es camina un total aproximat de 3 - 4 hores i durant el recorregut, es van realitzant diverses parades.
- ✓ Les distàncies a recórrer que es plantegen no seran majors de 9-10 km. ni, en cap cas, menors de 6 km.

▶▶ Es considera **molt important** que les persones que hi participin, estiguin acostumades a realitzar activitat física de manera regular i/o siguin capaces de mantenir un mínim esforç físic de manera continuada.

- Els/les monitors/es que acompanyen el grup han de conèixer i valorar (el màxim possible) les capacitacions físiques de les persones a les que formaran part del grup.

▶▶ Les dues persones que acompanyaran el grup, hauran d'acreditar haver realitzat, com a mínim, el curs formatiu desenvolupat per Esports de Diputació de Barcelona amb la col·laboració de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya, o altre titulació superior o similar **de marxa nòrdica**.

ELS PARTICIPANTS HAN DE DUR:

▪ EQUIPAMENT:

- calçat apropiat.
- roba còmoda i apropiada a la climatologia del dia de la passejada.
- protecció pel cap (gorra).
- motxilla petita.
- cantimplora.
- bastons de marxa nòrdica

NOTA:

▶▶ Les persones dels grups d'INTERCANVIS han de dur bastons de marxa nòrdica propis o cedits pels seus respectius ens locals. Els responsables de l'ens hauran de vetllar pel compliment d'aquest aspecte.

▪ ALIMENTACIÓ:

- han de dur:
 - aliments per a dos àpats: esmorzar i dinar.
 - aigua (mínim 0,5 litres).

PARTICIPACIÓ EN EL PROJECTE (intercanvis)

PARTICIPACIÓ EN EL PROJECTE (intercanvis)

- ✓ Correspon a la **continuitat de participació en el Projecte durant els cursos posteriors** (octubre – maig)
 - Si algun ens local es dona de baixa del Projecte en algun moment i sol·licita tornar a formar part del mateix, s'incorporaria directament en aquesta segona fase.

- ▶▶ Els responsables de l'ens local hauran de fer arribar a la Gerència de Serveis d'Esports de la DIBA les següents dades de la persona referent de gestió:

- Nom i cognoms.
- E-mail.
- Telèfons útils de contacte.

- Si els responsables de l'ens local ho desitgen, es poden incloure més persones en el mailing que puguin rebre la informació que es generi, relativa a la gestió del Projecte.
- ✓ El total dels ens locals que participen en el projecte, a partir del seu segon curs de participació, són dividits en grups de quatre ens (poden ser de tres si el total d'ens locals participants no és múltiple de quatre), que realitzaran intercanvis entre si.

- ▶▶ Cada ens local ha d'organitzar la "seva" passejada, fent d'amfitrió dels altres tres ens del seu grup.



- En funció d'aquest esquema, cada curs es continuen fent quatre passejades (en els grups de quatre ens): la pròpia, més les que han d'organitzar, en el seu entorn, els altres tres ens locals que conformen el grup.
- Cada curs s'intenta variar el màxim possible la composició dels grups.
- ▶▶ Realitzar el total de les passejades, intentant "fidelitzar" el màxim possible la participació dels usuaris en el Programa.
- ▶▶ Assumir la despesa del transport del grup a les passejades en les que el grup es desplaça.
 - L'autocar ha d'estar a disposició del grup durant tota la jornada.
- ▶▶ Assegurar el màxim grau d'eficàcia a l'hora d'organitzar la passejada pròpia, atenent el màxim possible els criteris de seguretat, tot assumint la despesa bàsica que comporti l'esmentada organització.

(...) SEGONA FASE: **AUTOGESTIÓ DEL GRUP**

- ▶▶ Els referents de gestió de cadascun dels ens locals han d'acordar el calendari de desenvolupament de les quatre passejades (respectant sempre els terminis de dates que, per a cadascuna d'elles s'indiqui des de l'Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA) i caldrà comunicar les dates corresponents, enviant e-mail a (OAE.passejades@diba.cat).
- ▶▶ Cal pensar que es tracta d'una activitat FÍSICO-ESPORTIVA, que es desenvolupa en el MEDI NATURAL.
- ▶▶ **Qualsevol activitat "complementària"** de tipus cultural, turística, ... **que es pugui incorporar a la jornada**, no pot anar en detriment d'aquesta prioritat
 - Globalment, no poden superar una durada de 30'.

(...) SEGONA FASE: **JORNADES D'INTERCANVIS**

ASPECTES ORGANITZATIUS PREVIS A CADA JORNADA

Ens local amfitrió (organitzador)	▶▶ Fer arribar a la resta d'ens locals del grup la informació completa relativa a la passejada a realitzar, amb temps suficient de gestió.
Ens locals participants	▶▶ Fer arribar a l'ens local organitzador tota la informació relativa a la participació del seu grup, amb temps suficient de gestió. ▶▶ Comunicar qualsevol variació en quant a les dades facilitades.

ASPECTES ORGANITZATIUS DURANT LA JORNADA

Ens local amfitrió (organitzador)	▶▶ Complimentar els carnets de participant i fer el traspàs dels carnets sobrants al següent ens local organitzador. ▶▶ Assegurar la prestació d'aquells aspectes d'obligat compliment per a un correcte desenvolupament de la passejada: ASPECTES DE SEGURETAT ▶▶ Presència de Creu Roja ▶▶ Presència de Guàrdia urbana o Policia local ○ Cas que sigui necessària la seva presència (talls de trànsit,...) ▶▶ Presència de Protecció Civil ○ En funció de la necessitat i/o la disponibilitat.
-----------------------------------	---

(...) SEGONA FASE:	Ens local amfitrió (organitzador)	ASPECTES D'ORGANITZACIÓ ▶▶ A l'arribada dels visitants, facilitar la utilització de serveis sanitaris (sempre i quan sigui possible). ○ Cas que no hi hagi cap possibilitat, avisar als altres ens locals d'aquesta situació. ▶▶ Durant el recorregut no hi ha d'haver obligatòriament cap punt d'avitallament d'aigua, atès que les persones participants han de portar un mínim de 0,5L d'aigua per realitzar la caminada. ▶▶ Adequar un espai amb taules i cadires pel dinar dels participants. ▶▶ Cal facilitat aigua a totes les persones participants a l'hora de dinar, ja sigui en ampelles individuals, ja sigui amb fonts públiques, properes a l'espai de dinar, per tal que les persones participants puguin reomplir els seus bidonets. ▶▶ No es permet el lliurament d'obsequis als participants dels altres ens locals (samarretes o qualsevol altre tipus de productes). ▶▶ No es permet el subministrament, l'expedició o la venda de begudes alcohòliques en cap moment de la jornada.
	Ens locals participants	▶▶ Respectar íntegrament l'horari proposat a cadascuna de les caminades. ▶▶ Garantir la presència d'almenys dues persones responsables-acompanyants del grup, que durant la passejada hauran de reforçar la tasca dels guies que aporta l'ens local amfitrió. ▶▶ Aquestes persones hauran de col·laborar en tot allò que els sigui possible, o que els requereixi l'organització, per tal de millorar el desenvolupament de la jornada.
	ASPECTES ORGANITZATIUS POSTERIORIS A CADA JORNADA	
	Ens local amfitrió (organitzador)	▶▶ Enviar a l'Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA (OAE.passejades@diba.cat) el formulari d'avaluació corresponent, facilitant les dades de participació i l'autoavaluació corresponent.
	Ens locals participants	▶▶ Enviar a l'Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA (OAE.passejades@diba.cat) el formulari d'avaluació corresponent, facilitant les dades de

		participació i els comentaris pertinents.
--	--	---

JORNADA DE CLOENDA:

- ✓ La participació global d'una temporada del Projecte CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA PER A LA GENT GRAN consta dels tallers i les passejades que es realitzen durant el curs, més la corresponent JORNADA DE CLOENDA.
- ✓ Aquesta jornada, que es desenvolupa al final de cada curs (mes de maig), pretén convertir-se en un acte festiu que premii aquelles persones que, durant el curs en qüestió, hagin "fidelitzat" la seva participació en el Projecte.
- ✓ Degut a l'elevat nombre d'ens locals que formen part del Projecte, aquesta jornada de cloenda es desenvolupa en un mínim de dos dies laborables i consecutius, distribuint equitativament en cadascun d'ells la participació (nombre d'ens i/o participants).
- ✓ Des de la Gerència de Serveis d'Esports es farà tot el possible per designar aquests dies a l'inici de cada curs.
 - en previsió d'un possible ajornament per causes alienes a l'organització, com poden ser causes meteorològiques,... es reservarien els mateixos dies de la setmana següent.
 - en aquest cas, es mantindrien tots els aspectes d'organització i de participació previstos.
 - els responsables de la Gerència de Serveis d'Esports prendran la corresponent decisió d'ajornament i informaran a tots els responsables dels ens locals d'aquesta situació tan aviat com sigui possible, per tal de facilitar les gestions pertinents dels ens participants.

PARTICIPACIÓ

- ✓ A la jornada de cloenda hi poden participar el total d'ens locals que formen part del projecte durant el curs corresponent:
 - Ens que han participat a la 1a fase del Projecte (nova incorporació).
 - Ens que han participat a la 2a fase del Projecte (intercanvis)

(...) JORNADA DE CLOENDA	» De cada grup que forma part del projecte en aquesta fase de nova incorporació, podran participar a la jornada de cloenda totes aquelles persones que, durant el curs, hagin realitzat un mínim de tres passejades. ✓ Possible excepció: (amb l'objectiu d'afavorir la consolidació d'alguns grups que tenen dificultats per augmentar el nombre de participants) ○ En aquells casos en que el total de participants que compleixen la normativa bàsica (haver assistit a un mínim de tres passejades) sigui inferior a 30 persones, es permetrà completar el grup amb altres participants, sempre i quan aquests hagin fet un mínim de dues passejades. » En cap cas es podrà superar la quantitat total de 30 persones, sigui quina sigui la motivació. » En cap cas hi podran participar persones que hagin fet una passejada o cap, sigui quina sigui la seva motivació.
	ASPECTES ORGANITZATIUS PREVIS A LA JORNADA DE CLOENDA » El referent municipal de gestió (o persona en qui pugui delegar en cas de necessitat) té la responsabilitat de: • Participar en la reunió de treball que es convoca. • Fer arribar en els terminis requerits a l'Oficina d'Activitats Esportives de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona (OAE.passejades@diba.cat) tota la documentació relativa al desenvolupament i la gestió de la jornada de cloenda.
	ASPECTES ORGANITZATIUS DURANT LA JORNADA DE CLOENDA » Garantir la presència d'almenys dues persones responsables-acompanyants del grup, essent una d'elles la seva responsable directa i la interlocutora amb els referents d'organització. » Aquestes persones hauran de: • Col·laborar en tot allò que els sigui possible, o que els requereixi l'organització, per tal de millorar el desenvolupament de la jornada. • Respectar i fer respectar els horaris proposats durant la jornada. • Fer-se responsables del control general del seu grup durant tota la jornada.

	CONSIDERACIONS ACTES FINALS DE LA JORNADA DE CLOENDA
	○ El càrrec o els càrrecs electes de cadascun dels ens locals participants a la Jornada de cloenda podran participar (si ho consideren oportú) en el moment final de lliurament de diplomes, fent entrega dels diplomes corresponents al representant del seu ens.
(...) JORNADA DE CLOENDA	ASPECTES ORGANITZATIUS POSTERIORIS A LA JORNADA DE CLOENDA
	▶▶ Enviar a l'Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA (OAE.passejades@diba.cat) el formulari d'avaluació corresponent, facilitant les dades de participació i els comentaris pertinents.

INFORMACIÓ GENERAL:

OFICINA D'ACTIVITATS ESPORTIVES - DIPUTACIÓ DE BARCELONA

OAE.passejades@diba.cat

TÈCNIC REFERENT DE L'OAE

José Luis Sanz Guzmán

639 955 030 (contacte telefònic i/o WhatsApp)

(de dilluns a divendres – 8.00 a 14.30 h)