

DECÀLEG DE LES BONES PRÀCTIQUES EN MARXA NÒRDICA

1. - Contribueix a la conservació i difusió dels objectius i valors del nostre esport, de la nostra cultura i costums, així com dels espais protegits, donant exemple als que t'envolten amb el teu compromís ambiental.
2. - Abans de sortir, informa't sobre el trajecte, el grau de dificultat, la distància, el desnivell, etc., així com de la meteorologia i de les hores de llum que tindràs disponibles. Si vas tot sols és recomanable dir a algú quin recorregut faràs i a quina hora tens previst tornar. Tria el recorregut que més s'ajusti al teu estat físic.
3. - Deixa la muntanya neta, com t'agradaria trobar-la. Torna't a casa o a un punt de recollida el fems i fins i tot el dels altres, no l'enterris. El material orgànic (pells de fruita, restes de menjar ...) també contamina visualment i pot ser un problema en l'alimentació dels animals de la zona. Preocupa't també per la contaminació acústica, no cridis ni provoquis renous innecessaris.
4. - No arrabassis flors ni branques, perquè tothom pugui gaudir-ne, no molestis o assetgis a la vida silvestre o de granja. Dóna'ls espai per adaptar-se a la teva presència. Has entrat dins el seu espai i els estranys som nosaltres. Respecta la vida animal. Molts animals i plantes estan protegits per la llei. Informa't si a la teva ruta prevista hi ha zones protegides i de pas limitat.
5. - Les portes, tanques o passos que necessitam passar han de quedar tal com els trobam (si estan tancats els deixam tancats i si estan oberts els deixam oberts).
6. - Tingues respecte pels camins tancats, demana permís primer per entrar en terrenys privats.
7. - Ves en compte amb el foc: encendre foc en època de perill (maig - octubre) o provocar un incendi és causa de delictes penals. No encenguis foc si no està permès expressament i, si ho fas, només als llocs indicats. Denuncia a les autoritats pertinents qualsevol conducta mediambiental negligent d'altres participants.
8. - Respecta l'itinerari establert i marcat per l'organització, i no en surtis. No facis dreceres camp a través. No vagis fora de pista. Crearàs nous senders, fomentaràs a altres a seguir aquests senders nous i modificaràs l'entorn innecessàriament. Ajuda a mantenir els camins en bon estat, i de pas, que aquests no s'esborrin amb el temps.
9. - Du sempre un equip i vestimenta adequada de seguretat, i si cal, equip que te protegeixi de les inclemències meteorològiques. Pensa a dur l'impermeable. El calçat és molt important: ha de ser adequat a la superfície i còmode. El telèfon mòbil és una eina molt útil, però pot no tenir cobertura en segons quines zones de muntanya. Du alguna font de llum per si es fa de nit i no t'oblidis la farmaciola.
10. - L'activitat cinegètica es troba fortament arrelada a tota la Comunitat. La seva activitat es desenvoluparà en vedats majoritàriament privats, evita el pas per vedats en dies de caça.