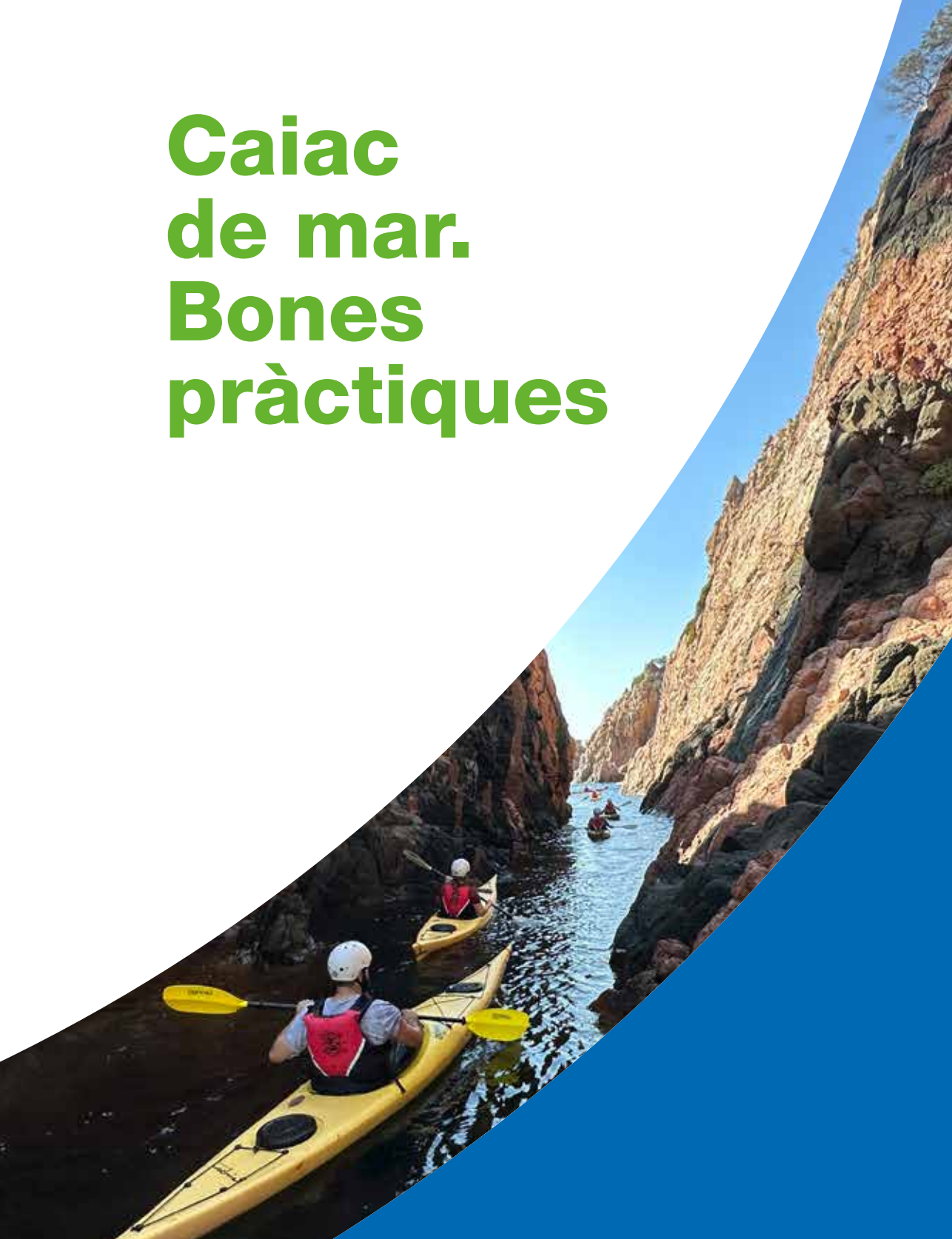


**Taula de Cogestió
Marítima del
Litoral del Baix Empordà**

Caiac de mar. Bones pràctiques

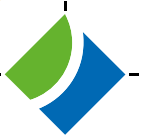


**Generalitat
de Catalunya**

Caiac de mar. Bones pràctiques

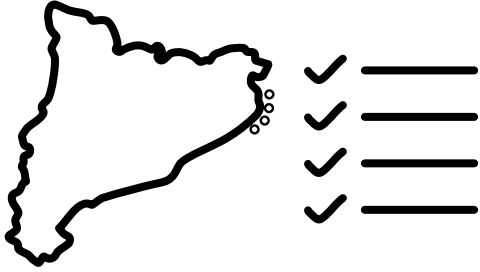
El caiac és un mitjà fantàstic per descobrir el litoral. Permet accedir a zones poc accessibles per terra o mar com platges i cales tranquil·les, esculls i coves. Navegar pel mar en caiac ofereix una perspectiva única del paisatge costaner i permet l'observació de la natura i el contacte directe amb l'aigua i el medi.

És una activitat física excel·lent que es practica a l'aire lliure i és accessible per a tothom. Permet treballar diversos grups musculars i ajuda a millorar la resistència cardiovascular, muscular i el metabolisme. A més, contribueix a mantenir uns bons nivells de vitamina D, millora el benestar general, genera sensació de calma i estimula els sentits.

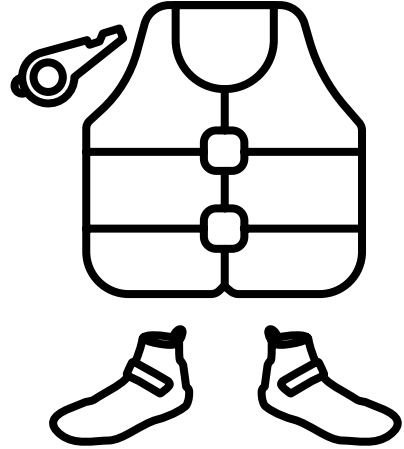


Planificació i normativa

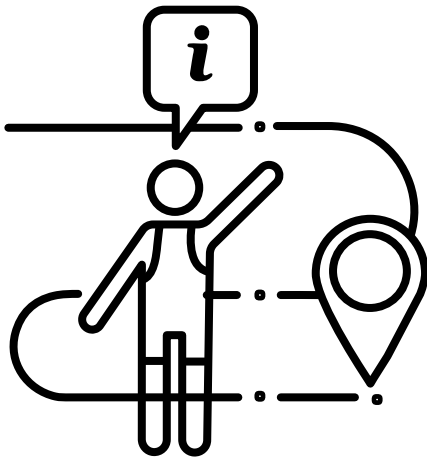
1/4



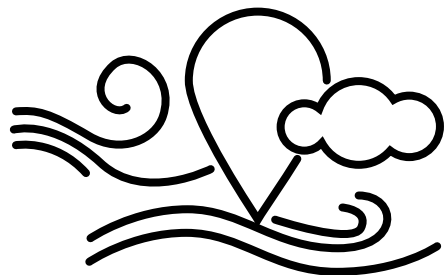
Tria els centres d'activitats marítimes registrats de la zona.



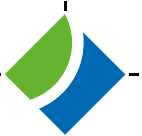
Porta l'equipament bàsic de seguretat i d'acord amb les condicions meteorològiques.



Informa del teu pla de navegació a terceres persones.

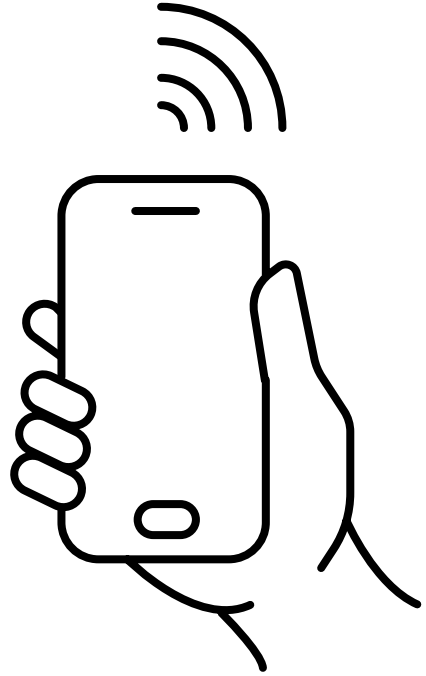
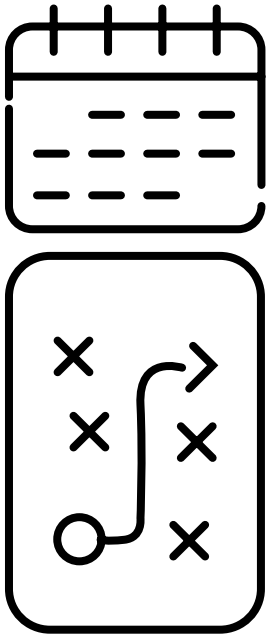


Consulta la previsió meteorològica, especialment pel que fa al vent i l'estat del mar.



Planificació i normativa

2/4



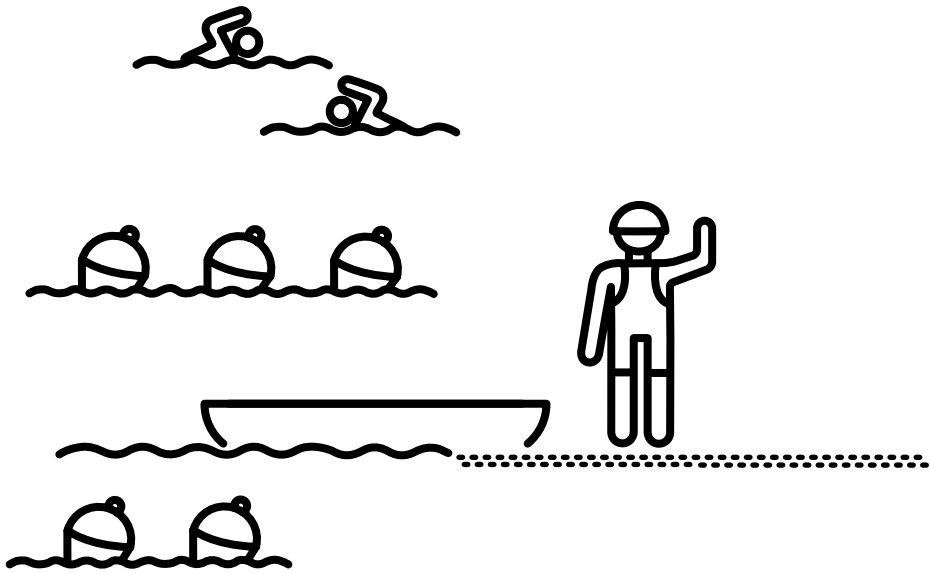
Planifica la ruta d'acord amb la teva experiència i l'època de l'any. Calcula els temps i la distància que vols recórrer segons el teu nivell i identifica els possibles punts de parada o evacuació en cas de mal temps.

Cal que disposis d'un sistema de comunicació amb cobertura a la zona. En cas que tinguis problemes, truca al telèfon d'emergències del centre de lloguer, a Emergències al 112, a Salvament Marítim al 900 202 202 o al canal 16 de VHF.

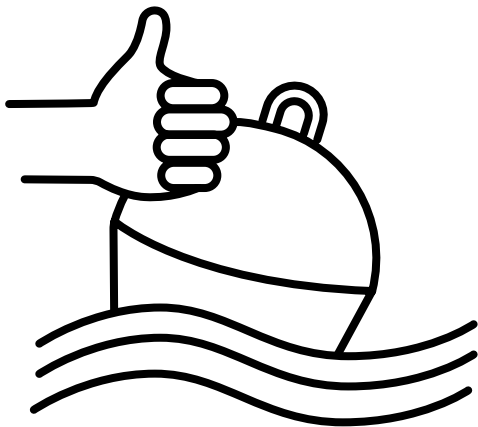


Planificació i normativa

3/4



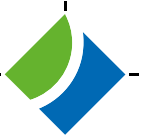
Evita les zones de banyistes i utilitza els canals previstos per entrar a les cales i platges.



Als espais protegits marins hi ha normes que has de conèixer i respectar.

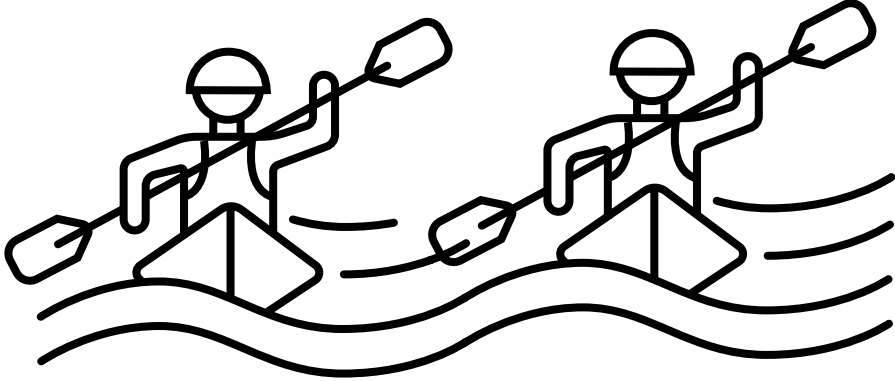


Documenta-te'n en els punts oficials d'informació abans de planificar la ruta.

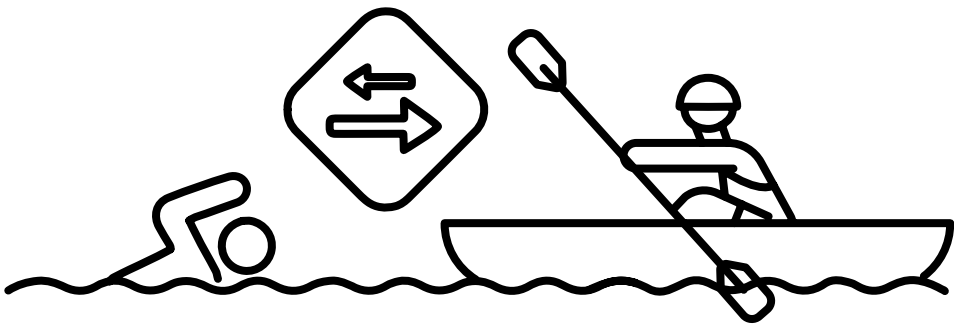


Planificació i normativa

4/4



Evita navegar sol.

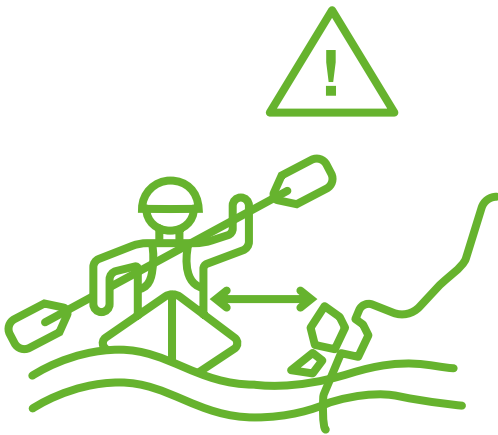


En els canals de natació, extrema la precaució i dona prioritat als nedadors.





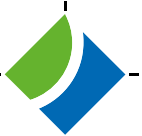
Transporta els caiacs amb cura per evitar el contacte amb les roques durant les maniobres d'embarcar i desembarcar.

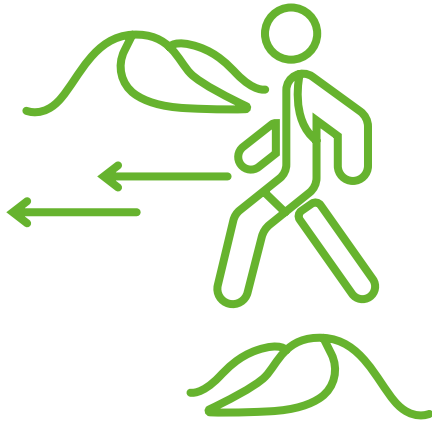


Evita donar cops a les roques i parets amb el caiac mentre navegues.

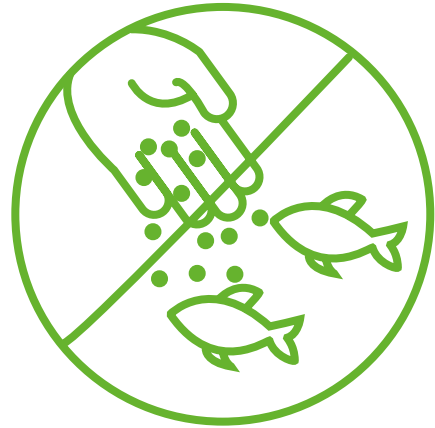


Desembarca en zones lliures de *trottoir* o altres formacions sensibles.





Respecta els sistemes dunars mantenint-te als camins habilitats.



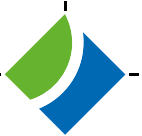
Observa la fauna en silenci i mantingues una distància adequada per no alterar-la. No l'alimentis.

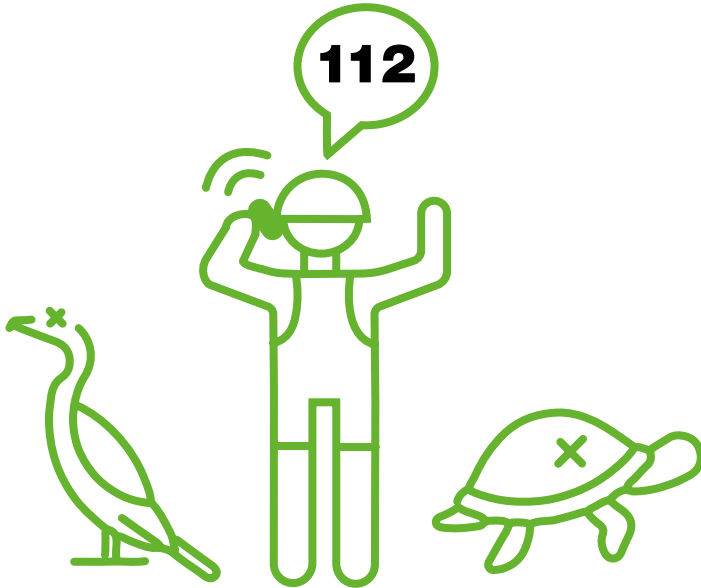


Al mar: Si fas immersió lleugera, no persegueixis, toquis ni pertorbis la fauna marina ni els seus hàbitats. Evita posar-te dempeus damunt les roques per no afectar les espècies que recobreixen el substrat marí.

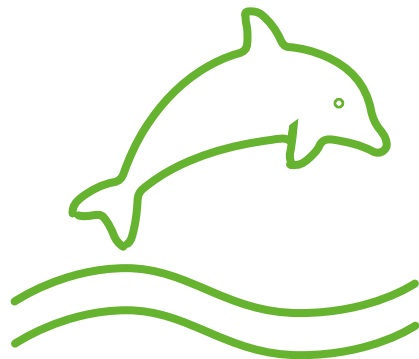
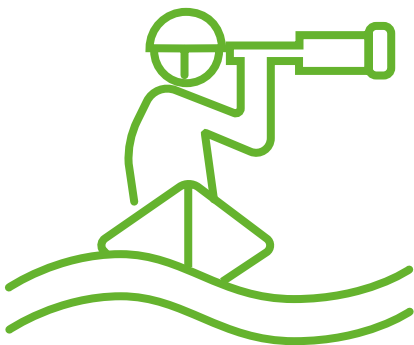
A la costa i la platja: Pots observar aus marines. Evita molestar-les, especialment en el període de reproducció.

A les coves: Si hi ha ratpenats, evita fer sorolls i enfocar-los amb el llum.





En cas que detectis fauna marina ferida o rastres de tortugues marines a la platja, truca al 112.

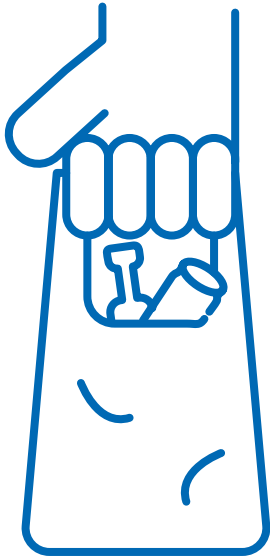


En cas d'observació de mamífers marins, observa'ls des de la distància i navega en paral·lel a la seva direcció de natació.



Medi ambient i civisme

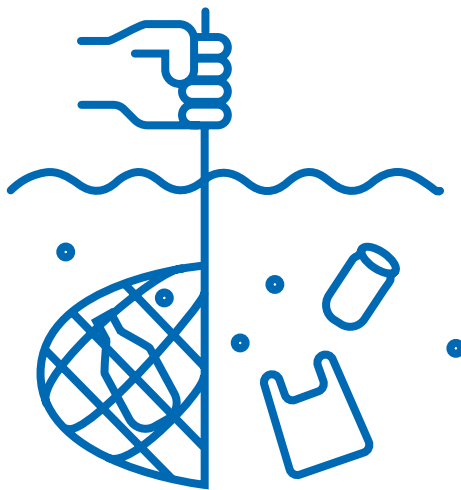
1/3



Emporta't les teves
deixalles.



No facis foc.

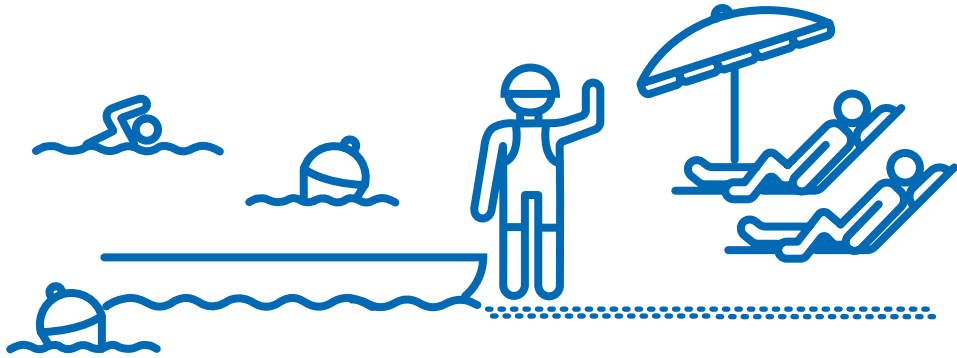


Si trobes deixalles surant al mar,
especialment plàstics i residus, intenta
recollir-les, atès que poden causar greus
lesions i fins i tot la mort d'animals marins.



Medi ambient i civisme

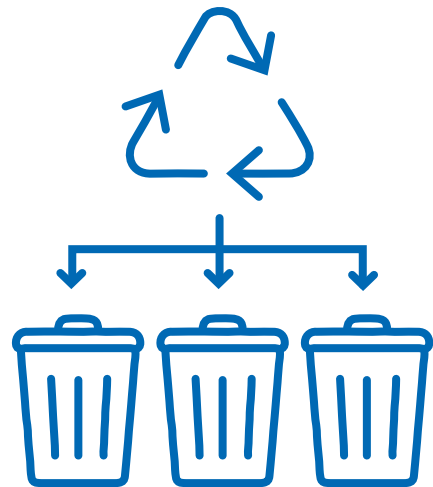
2/3



Conviu pacíficament amb l'activitat d'altres usuaris. Si desembarques, ocupa el mínim espai possible i fes-ho preferentment en zones apartades i desocupades de la cala.



Gaudeix de la navegació i l'entorn en silenci. Escolta i observa.

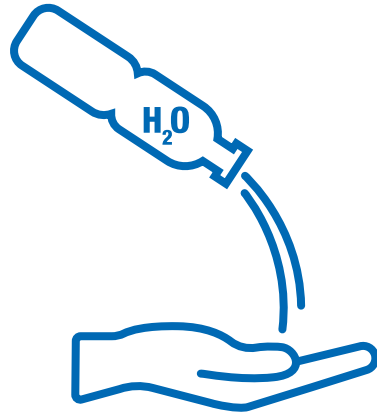
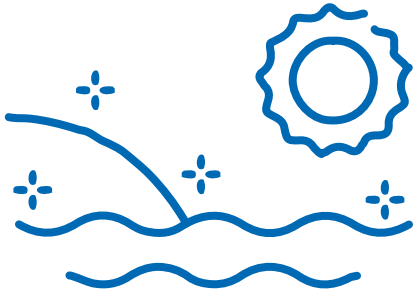


Separa selectivament les deixalles i diposita-les als contenidors adequats quan arribis a la riba.



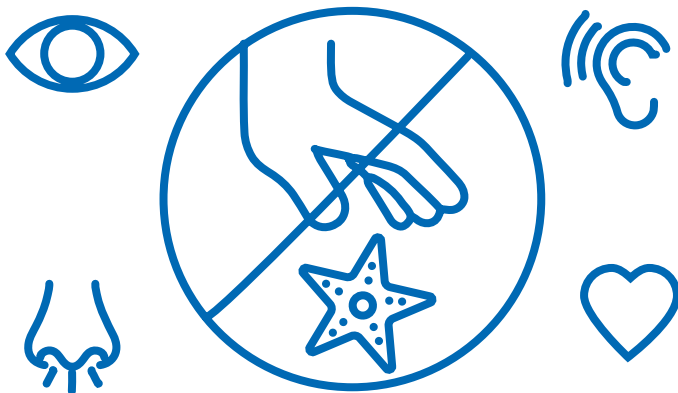
Medi ambient i civisme

3/3



Deixa el medi més net del que l'has trobat.

Utilitza només aigua per netejar estris a fi de mantenir el medi natural lliure de contaminants i utilitza protectors solars respectuosos amb el medi ambient.



Emporta't només les imatges, el bon record i les vivències. Que el teu pas pel medi tingui impacte zero en la natura.



Bones pràctiques en caiac de mar

Equip redactor:

Pilar Vendrell, DGPAMN

Toni Albert, Kayaking Costa Brava i Marc Martín, Tamuntana kayak

Edita

© Generalitat de Catalunya

Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica

1a Edició: febrer 2025

Coordinació:

Servei d'Educació Ambiental i Ús Públic, Direcció General d
e Polítiques Ambientals i Medi Natural

Col·laboracions:

Fotografies Kayaking Costa Brava

Llicència

Els continguts d'aquest document estan subjectes a una llicència de Creative Commons 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> Sens perjudici dels drets reservats a l'editor per la legislació vigent, podeu reproduir de manera total o parcial aquesta obra sempre que en citeu la font, no feu ús comercial del contingut reproduït i no l'altereu de cap manera.

Publicació disponible al Repositori Digital de Medi Ambient

<https://accioclimatica.bibliotecadigital.gencat.cat/>



Per a més informació:

www.cogestiobaixemporda.org

www.espaisnaturals.cat

Emergències:

Emergències 112

Salvament Marítim 900 202 202

Canal 16 de VHF



Taula de Cogestió
Marítima del
Litoral del Baix Empordà



**Generalitat
de Catalunya**