



GUÍA N°1: LECTURA COMPLEMENTARIA

Junto con saludarlas el Departamento de Educación Física les envía lectura complementaria para desarrollar el trabajo de la Unidad de Actividad Física y Motora al Aire Libre.

TEMA 1: PROCEDIMIENTOS Y NORMAS DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS DURANTE ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN Y EXCURSIONISMO

La **SEGURIDAD EN EL CAMPAMENTO** es uno de los elementos necesarios en la implementación de este tipo de actividades y ella se inicia con:

La Planificación de una Salida: El excursionismo ecológico o ambiental con un mínimo de impacto ambiental requiere considerar los siguientes aspectos:

Planificación de una salida
Primeros Auxilios
Vida Silvestre
Observación del entorno natural

Para la Planificación de una salida, La Organización, requiere claridad de los aspectos básicos de la planificación, entre estos aspectos tenemos:

1. La Seguridad, implica considerar en su amplitud:

- Objetivo de la salida (deportiva, recreativa, de denuncia, de limpieza)
- Número de días
- Determinación del lugar y rutas a emplear
- Tareas a cumplir
- Alimentación, vestuario, equipo, transporte, comunicaciones.
- Costo y financiamiento
- Nómina de participantes con antecedentes y autorizaciones
- Formación de grupos de salida: La espontánea asociación grupal de los jóvenes es importante desde lo organizacional, motivacional y de la convivencia.
- Aviso a autoridades pertinentes
- Estado atmosférico
- Establecer comunicación con organismos por tierra o por aire.
- Considerar la participación de otras personas o profesores con el fin de promover la interdisciplinariedad.
- Conocimiento del lugar por parte del encargado con anterioridad
- Disponer de los elementos básicos cerca del lugar del campamento como por ejemplo unidades de atención primaria.
- Mantener la calma en caso de accidentes
- Retroceder si es necesario
- No abandonar la ruta
- Mantener ritmo de la marcha
- En caso de extravió la primera medida es ubicar el caudal del río, estero etc. Con el objetivo de seguir agua abajo
- Llevar un botiquín de primeros auxilios
- Salir temprano y regresar temprano si es de un día o regresar temprano al campamento base.
- Es importante la estación del año para planificar la salida.

2. Peligros en una salida a terreno:

- **Peligros objetivos:**
Caídas de piedras, rayos, avalanchas, aluviones.
Cambios climáticos
Incendios forestales, terremotos, tsunamis
- **Peligros Subjetivos:**
Enfermedades, alergias, fatigas, hipotermias, estados mentales, falta de capacidad técnica y/o de conocimientos
- **Condiciones inseguras:**
Equipo en mal estado
Condiciones climáticas adversas
Agotamiento físico
Falta de alimentación
Mala ubicación del campamento
Falta de concentración

3. Equipamiento Básico:

- Calzado sólido con suela adherente vestuario que les proteja contra el frío el calor y el viento y conocer bien su uso. Debe ser cómodo de colores vivos. El equipo de montaña requiere de piolet, cuerda, pero el equipamiento también depende de la duración de la salida si es de corto alcance poco equipamiento y ligero, a su vez si es de larga duración que requiere carpa, anafre, sacos de dormir, entre otros elementos.

4. La alimentación y vestuario

5. La carpa y técnicas de campamento

6. La Ubicación del campamento

7. La organización de vida en campamento y cuidado del medio ambiente

8. Las técnicas de orientación, existen factores a considerar:

- En cada clima se deben tomar diferentes precauciones, marcar un buen ritmo, de marcha y descanso tomar líquido tener un objetivo o meta, reconocer los puntos cardinales, poner atención en la posición del sol, en los relieves y en la vegetación, ya que en las zonas bajas hay mayor vegetación que en las altas recordar antecedentes geográficos relevantes como árboles de gran tamaño, rocas etc. Dirección de los ríos.

4. TECNICAS DE ORIENTACIÓN

Orientación instrumental: Brújulas, mapas, mapas topográficos, curvas de nivel, perfiles, distancias.

LA BRÚJULA

Partes de la Brújula

*Base

* Anillo giratorio graduado

* Aguja magnética

* Flecha orientadora

* Punto de lectura

* Flecha de dirección de viaje

BASE

Todo el cuerpo de la brújula suele estar sostenido por una base de plástico resistente y transparente. Ahí están ancladas las demás piezas. Tiene por sí misma sus privilegios, como una a tres escalas de medición y a veces una lupa, pero, sobre todo, la flecha de dirección de viaje. Es importante que la base sea transparente para que permita ver el mapa sin dificultad aunque hay muchos tipos de brújulas que no tienen este tipo de base.

ANILLO GIRATORIO

La parte más notoria en la base es un cilindro aplastado. Sobre él hay un anillo giratorio que tiene divisiones cada determinada distancia y que completan un círculo de 360 grados, lo que convierte a esta escala en un transportador con el que se pueden medir ángulos. Las brújulas normales tienen una división mínima de 2 grados, que es suficiente para viajes de mediana distancia sin muchas correcciones. Es preferible que la brújula tenga esta división lo más pequeña posible para evitar errores adicionales. Hay brújulas con divisiones de 5 grados que no sirven en muchos de los casos, porque dan errores de medición demasiado altos.

PRIMEROS AUXILIOS

Son las medidas inmediatas que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades imprevistas hasta disponer de la atención especializada de un médico, para evitar desde complicaciones graves hasta la muerte.

En la actividad de campamento, dadas las circunstancias naturales a las que están expuestos los niños, es necesario tener conocimientos mínimos de socorrismo para la ayuda inmediata.

Es preciso mantener la calma y examinar para evaluar estado de conciencia, respiración, pulso, sangrado y estado del cuerpo. El docente debe llamar al número de emergencia, no exponer a la víctima a nuevos accidentes, es decir no moverla si no sabe cómo hacerlo.

QUE PUEDE SUCEDER

ASFIXIA

Respiración dificultosa, el aire no llega a los pulmones por obstrucción de la vía respiratoria por cuerpos extraños o por alturas extremas. Si la obstrucción es parcial la víctima permanece consciente tose o puede hablar hay que pedirle que siga tosiendo para expulsar el objeto si no habla ni tose y la obstrucción es completa hay que aplicar el método de Heimlich (llamado también "abrazo de oso". Para ello se ubica detrás del accidentado y lo rodea con los brazos (lo abraza) por debajo de las axilas y a la altura de su cintura. Coloca el puño de una mano en el abdomen del paciente, entre el ombligo y el esternón y la otra mano sobre la primera. Luego comprime con movimiento de manos hacia arriba y en forma rápida tratando de que el cuerpo extraño sea expulsado.

Si la persona se encuentra inconsciente se debe colocar boca arriba. El socorrista de rodillas, pondrá lavase de una de sus manos sobre el abdomen, con movimientos ascendentes y rápidos.

ASFIXIA POR INMERSIÓN

Cuando una persona está por ahogarse se le debe practicar respiración artificial, un procedimiento capaz de conseguir artificialmente que el aire entre a las vías respiratorias. La víctima debe estar acostada de cubito dorsal (Boca arriba) sobre una superficie firme y fuerte. La cabeza ubicada hacia atrás con extensión del cuello y elevación de la mandíbula. Si se trata de un niño el socorrista colocará una mano en la frente y la otra en el mentón. Si es un adulto se comprimirán los dedos en la nariz para prevenir el escape de aire. Luego se sella el labio alrededor de la boca de la persona afectada y se sopla dos veces en forma lenta, para comprobar si el aire dado es suficiente se observa la elevación del tórax, además de escuchar si el aire de la víctima escapa durante la exhalación.

Se evalúa el pulso. Si hay se continúa la respiración boca a boca con un ritmo de una respiración cada 5 segundos, en niños una respiración cada 3 segundos, si no hay pulso hay que comenzar con las compresiones torácicas.

También se puede aplicar el método del NIELSEN. El socorrista se ubica delante frente a la cabeza del accidentado en posición de rodillas, colocando sus brazos extendidos sobre la espalda del accidentado, impulsándolos con fuerza hacia adelante para lograr la salida del aire y levantando los brazos de la víctima por los codos, para que el tórax se expanda. Esta operación debe repetirse varias veces.

SHOCK-DESMAYO-LIPOTIMIA

El shock-desmayo-lipotimia implica una serie de reacciones que se producen ante una afección aguda debida a la llegada insuficiente de sangre al cerebro. Los síntomas son: palidez sudor frío, pulso rápido, mareos, respiración agitada, aturdimiento. Se debe acostar al paciente elevando las piernas, aflojando la ropa, cubrirlo con una manta en caso de frío, humedecerle los labios si tiene sed y esperar la asistencia médica.

HERIDAS

Son lesiones en que se produce la rotura de la piel y en las cuales puede haber hemorragia o infección.

1. **Punzantes:** Son las ocasionadas por elementos que penetran en la piel (agujas, clavos, estiletes, punzones). Si la herida es muy profunda debe acostar al paciente y esperar en reposo la llegada del servicio de emergencias
2. **Cortantes:** Son provocadas por utensilios filosos (cuchillos, tijeras, vidrios). Se deberá limpiar la herida con agua oxigenada. Si sangra mucho ocasionando una hemorragia hay que presionar bien el corte. Luego si las hay, aplicar una compresa, gasa o toalla esterilizada encima de la herida y realizar un vendaje firme. En caso de hemorragia grave hay que apretar la herida hasta la llegada del médico.
3. **Herida desgarrantes:** Son las que ocasionan rotura de la piel y de los tejidos alrededor de la piel provocadas por caídas, piedras o palos. La suciedad de los elementos puede provocar infección. Por ello se debe lavar muy bien la herida con agua alcohol o agua oxigenada, luego se desinfecta con antisépticos y se cubre la herida con gasa estéril sujeta con tela adhesiva si hay contusión se coloca sobre la herida hielo para desinflamarla y calmar el dolor. Si se tratara de una fractura, inmovilizar la zona hasta la llegada del médico.

INTOXICACIÓN

Entrada de sustancias tóxicas al organismo, entendiéndose por éstas cualquier sustancia tóxica en el organismo que provoca efectos dañinos. Causado por alimentos en descomposición, circulatorio penetración de tóxicos a la sangre ya sea por picaduras de insectos, serpientes, inhalación de Gases. El paciente puede experimentar convulsiones, inconsciencia dificultad para respirar, vómitos, diarreas, pupilas dilatadas, dolor estomacal, trastornos visuales.

Si se conoce la causa de la intoxicación se puede provocar el vómito introduciendo los dedos en la boca hasta tocar la campanilla (úvula). Si no se sabe cuál fue la causa de la intoxicación, se debe trasladar al paciente al centro asistencial.

QUEMADURAS

Son lesiones de la piel ocasionadas por acción del fuego o productos químicos. Se clasifican en tres grados:

Primer grado: enrojecimiento de la piel, se aplican compresas frías.

Segundo Grado: Enrojecimiento de la piel y ampollas. Requieren tratamiento médico y aplicar compresas frías o agua fría.

Tercer grado: Hay destrucción de los tejidos que están por debajo de la piel retirar con cuidado la ropa, atención médica. Para quemaduras con fuego cubrir con una manta para apagar el fuego.

TRAUMATISMOS

Son lesiones provocadas en forma violenta. Pueden ser esguinces, luxaciones o fracturas.

Esguinces: Es una distensión de una articulación por estiramiento o desgarro de ligamento. Su causa puede ser una torcedura o un movimiento en falso. Se debe colocar hielo y vendaje apretado y se hace reposo hasta la atención médica.

Luxación: Los huesos se desplazan, es decir, se produce un desgarro de los ligamentos y los huesos de una articulación pierden contacto entre sí. Hay que aplicar hielo o compresas frías y esperar la llegada del médico.

Fractura: Es la rotura del hueso cuando hay herida se le llama fractura expuesta, en este caso el hueso solo atraviesa el tejido y sale al exterior. El socorrista debe inmovilizar y si es expuesta tapar con gasa y luego inmovilizar.

Picaduras y Mordeduras: Son lesiones que afectan al tejido blando, pero pueden haber complicaciones y comprometerse otros órganos.

Picaduras son heridas punzantes producidas por insectos u otra clase de animales, que inoculan sustancias tóxicas en forma local o general. Tales como abejas, avispas u hormigas. Para ello lo primero es desinfectar se saca el aguijón y luego se aplica un antiséptico. Manifestación con dolor enrojecimiento inflamación o reacción alérgica de todo el cuerpo, dolor de cabeza y estómago, inflamación de labios y lengua, sudoración y dificultad para respirar.

Las picaduras de arañas son las más complejas, se presentan dos puntos rojos en el lugar de la picadura, dolor intenso, calambres rigidez abdominal, náuseas, vómitos y dificultad para respirar. Las picaduras de animales marinos se manifiestan con decoloración de la piel ardor alteración del sistema cardiovascular, nervioso y urinario.

Para todas estas instancias se debe tranquilizar a la víctima aplicar compresas frías y en caso de reacción alérgica administrar antihistamínico y llevar lo más rápido a un centro asistencial.

Mordeduras: Son heridas ocasionadas por un animal la infección y la herida son dos factores preocupantes.

La mordedura de rata produce espiroquetosis, los animales de granja pueden transmitir el tétano, la de perros y gatos puede producir la rabia y tétanos, la de culebra infección local en cambio la mordedura de la cascabel o de una yarará o una cobra, provoca la muerte en poco tiempo. Por ello se debe trasladar al paciente al centro asistencial aplicar suero antiofídico mientras se llega hielo.

ENVENENAMIENTO POR HONGOS

Este tipo de envenenamiento produce náuseas diarreas, temblores frío.

INSOLACIÓN

La insolación se produce por la acción de los rayos del sol directamente sobre la cabeza. Se manifiesta a través de la sudoración, vértigo náuseas y vómitos y a veces hasta con la pérdida de conocimiento. Se debe poner a la víctima lejos del alcance del sol y colocarle en la cabeza compresas de agua fría o bien sumergirla en agua o envolverla en sabanas mojadas. Se le debe dar mucha agua a beber y activar la circulación con masajes.

APUNAMIENTO

También llamado mal de montaña, consiste en la disminución de oxígeno debido a las grandes alturas. Se manifiesta con dolores de cabeza, malestar general, náuseas dificultad respiratoria. Se debe trasladar al paciente a lugares de menor altura y en lo posible administrar oxígeno por medio de inhalaciones.

GOLPE DE CALOR

Se produce por el exceso de calor. El que lo padece tiene la piel caliente enrojecida, pulso fuerte, dificultad para respirar, pupilas dilatadas temperatura del cuerpo alta y mareos. Se debe llevar a la víctima a un lugar fresco, en el que deberá guardar reposo y permanecer con la cabeza elevada y el cuerpo humedecido con agua fría.

DESHIDRATACIÓN

Se produce cuando el cuerpo pierde líquidos y electrolitos. Se manifiesta con palidez, pulso débil, respiración lenta, vómitos y cefaleas. Se debe mantener la cabeza más baja que el cuerpo, abrigar a la víctima o darle calor. Después de un tiempo administrar agua y jugos de fruta para recuperar los electrolitos pero de apoco para evitar que los vomite.

TECNICAS DEVENDAJE, ENTABLILLADO Y TRASLADO DE LA VICTIMA.

Vendaje: Es una ligadura realizada con vendas de gasa para proteger e inmovilizar la parte lesionada, un vendaje se hace siempre de abajo hacia arriba, es decir desde la parte más alejada hacia la herida misma. Debe quedar fuerte pero no muy apretada.

Entablillado: Fin fijar la rotura o sujetar la rotura de una o varias articulaciones para conseguir la inmovilidad del miembro afectado, se utilizan tablas especiales, pero el socorrista deberá improvisar, madera hierro, ropa, toalla.

La tablilla debe sobrepasar siempre la articulación afectada y el miembro herido debe fijarse con vendas o tiras de manera de sujetar la fractura. Si es una pierna, la afectada, se colocan dos tablas, una en cada lado y se entrelazan las tiras de un lado hacia el otro sujetando bien el miembro para que quede inmóvil, en cambio si el afectado es el pie se inmoviliza utilizando el mismo calzado. Si es un tobillo se puede entablillar con un amanta enrollada sujeta con tiras. Si es una mano o una muñeca, se requiere algo flexible como una revista o periódico, para que descansa el miembro y luego se lo entablilla sobre ese elemento, si es un brazo se puede colocar un pequeño cojín en la axila para impedir que el miembro se desplace hacia adentro.

Traslado de la víctima: Puede hacerlo a caballo o cargar sobre la espalda si puede caminar rodear el cuello del socorrista y con la otra mano lo tome de la cadera, si hay dos personas una tomará desde las axilas y la otra desde las rodillas colocando una a cada lado del cuerpo.

Se puede trasladar en una manta o confeccionar una camilla con dos maderas largas y una tela resistente.

Pedidos de Socorro: Cuando un acampante se halla en peligro o está perdido, se puede pedir ayuda de varias formas: Primero gritar, tocar un silbato, tres silbidos y pausa tres silbidos y pausa tres silbidos es una secuencia de auxilio. Socorro internacional SOS. (Salve nuestras almas) utilizando el alfabeto Morse con los faroles o escribiendo con letras bien grandes sobre tierra o arena "AYUDA". Si es de noche se puede hacer una fogata, humo negro, reflejos de linternas en triángulos cada 6 minutos o espejos, una persona acostada con piernas y brazos extendidos significa pedido urgente de médico.

TEMA 2: TÉCNICAS DE CAMPAMENTO Y REALIZACIÓN DE CAMPAMENTO

CAMPAMENTO:

Se define como la acción de acampar o acamparse. Es la instalación eventual en terreno abierto de un grupo de personas que van de paseo o que se reúnen con un fin especial.

TIPOS DE CAMPAMENTO:

1. **El Espontáneo e improvisado:** Es el realizado en forma circunstancial cuando nos pilla la noche, estos pueden ser con carpa o pueden ser de tipo vivaq, son aquellos que se hacen con lo que tengamos plásticos, ramas ropa etc.
2. **El sistemático u organizado:** Posee una duración determinada por una planificación.

Lo importante es que un campamento de cualquier tipo sea seguro y que logre protegernos lo mejor posible de aquellos elementos naturales que nos causan frío, viento, humedad o lluvia.

ELECCIÓN DEL LUGAR:

TERRENO: Los lugares ofrecen diferentes accidentes geográficos. Para seleccionar un buen terreno es necesario fijarse en las siguientes condiciones:

- Debe ser permeables es decir en lo posible calcáreo y arenoso.
- No colocarse en pendientes.
- Al acampar sobre nieve debe aplanarse el terreno.
- Protegerse de caídas de piedras
- Se deben evitar las canaletas
- Se deben evitar las zonas muy expuestas al viento.

El sitio ideal para acampar es una hondonada, un grupo de piedras grandes y todo lugar con respaldo y protección.

ORIENTACIÓN: Al escoger un sitio de campamento se debe considerar la orientación del viento y del sol. En invierno se debe buscar un terreno soleado y al contrario en verano. No es correcto acampar con la puerta de la carpa de frente al viento.

AGUA: La proximidad del agua, hielo o nieve, es importante al momento de establecer un campamento. Estas fuentes generalmente se ubican en lugares húmedos llenos de vegetación y con una gran cantidad de insectos.

Los campamentos no deben ubicarse con excesiva proximidad a los cauces debido a la posibilidad de desbordes y la posible contaminación de las aguas.

En terrenos con nieve, es necesario mantener cerca de la carpa, un espacio con nieve limpia para cocinar.

Siempre se debe beber antes de sentir sed hasta 8 litros de agua diario.

El agua que se usa para beber siempre debe estar limpia por lo tanto si no se hierve, es importante saber que hay río arriba siendo ideal el agua de vertiente.

FUEGO: Sus funciones son calentar agua hervir agua, cocinar, ritos y de abrigo. La ventaja de hacer fogatas no consume combustible disminuye la posibilidad de generar incendios, sin embargo hay factores que condicionan las fogatas, ellos son el viento, la leña y las prohibiciones del lugar en que acampamos.

LA VIDA EN EL CAMPAMENTO CON UN MÍNIMO IMPACTO:

EL ARMADO DE CAMPAMENTO DEBE CONSIDERAR:

- Distribución de las carpas
- Lugares de fogatas , protegidas de los vientos
- Determinar lugares de captación y lavado.
- Determinar formas de tratamiento de la basura y desechos.
- Duración del campamento.

IMPACTO MINIMO:

Conjunto de normas y técnicas dirigidas a minimizar los efectos que provoca la presencia de un grupo de personas en áreas silvestres.

Principios del viajero:

Concentrar el uso de áreas de alto tráfico: Dejar el sitio limpio, recoger y llevar toda la basura.

Regresar los desechos: Evitar quemar

Manejar los desechos humanos: Hacer un hoyo de 20 cm de profundidad para ellos y cubrir por tierra, el papel no enterrar quemar con cuidado, en el caso de la orina al menos a 60 metros del agua y a 30 del campamento materia orgánica, hacer un compost o enterrar

Dejar todo tal como se encontró: evitar daño a la vegetación, no cortar flores, no marcar los árboles. etc.

Fogatas con mínimo impacto: utilizar lugares ya existentes, utilizar piedras como anillo, lejos de las carpas, evitar dejar la fogata a medio apagar para ello hay que pulverizar los carbones y esparcir las cenizas.

LA CARPA

La carpa es un elemento indispensable, de ella depende que podamos pasar las noches de campamento cómodos y que por ello podamos dormir bien.

Las carpas que, hoy por hoy, se ofrecen en el mercado, brindan comodidad y seguridad, aún bajo exigencias climáticas extremas, sin embargo, depende de nosotros para que la misma cumpla su función a la perfección. Recordemos que ella es nuestra casa cuando vamos de campamento, por lo tanto debemos cuidarla y mantenerla lo más limpia posible.

El arreglarla, revisarla, limpiarla, etc., redundará en una vida larga para nuestra carpa y en comodidad en nuestros campamentos.

TIPOS DE CARPAS

Bueno, vamos a hablar de carpas, si nos ponemos a observar existen montones de modelos y tipos, sin embargo, aquí te vamos a mostrar lo básico sobre carpas, tipos y complementos.

Básicamente hay cuatro tipos, a saber:

*Canadiense:



Esta es la carpa más completa, si contemplamos su fácil armado, resistencia, durabilidad, economía de espacio, peso, y variedad de usos. Se reconoce por su techo a dos aguas. A su vez podemos dividirlos en sub tipos.

-Sin sobretecho: La misma no posee sobretecho, lo cual implica más cuidado con las lluvias, también se las llama tienda de campaña.

-Con ábside: son las canadienses en las cuales el sobretecho, o la carpa en sí, cierra la parte trasera de la carpa, tomando la forma de una proa de barco, algunas también se cierran por delante. Este espacio te sirve para guardar mochilas, enseres, etc. También ayuda a cortar los vientos.

*La carpa estructural.



Se caracteriza por su conformación estructural, se compone de tramos, ensambles, codos y ángulos de encastre, los cuales dan fortaleza y forma a toda la estructura. Tiene varios espacios o habitaciones separados, dormitorios, cocina, despensa, etc. Algunas traen baño químico, ducha y otras comodidades.

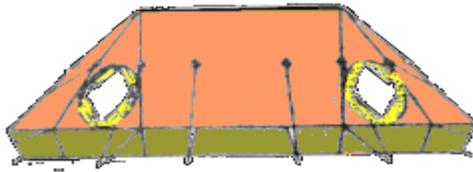
*Carpas tipo Iglú:

Estas están formadas, generalmente, por varillas de fibra de vidrio, que son flexibles y no ofrecen resistencia al viento,

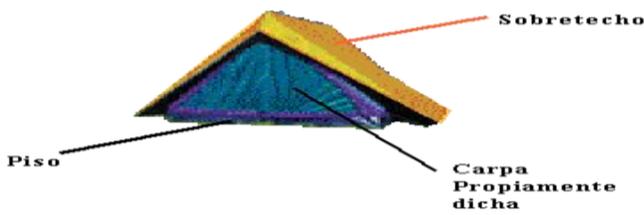
lo acompañan, las hay de diversos tamaños y costos. Son muy útiles para la montaña y los campamentos volantes por su bajo peso y el reducido espacio que ocupan en una mochila. Las hay de dos tipos, la Medio tubo y Semiesfera, esta última es mejor por su resistencia

* Carpas isotérmicas.

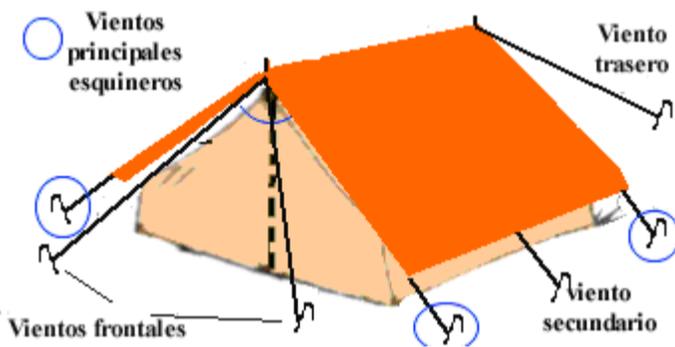
Para zonas de severas condiciones climáticas, glaciares, andinismo, etc. Consisten en una carpa dentro de otra, las cuales, una vez armada la exterior la interior queda armada también, entre ambas queda un espacio de aire que aísla del frío, el cual no permite que los cambios de temperatura exterior varíen la del interior de la carpa.



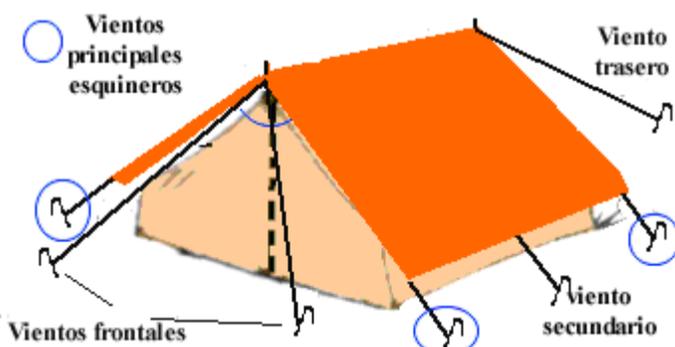
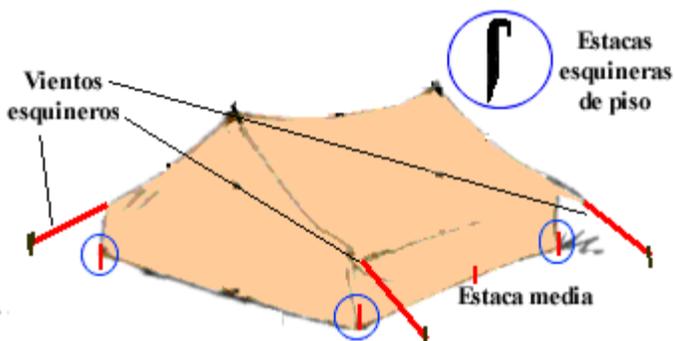
Partes de la carpa

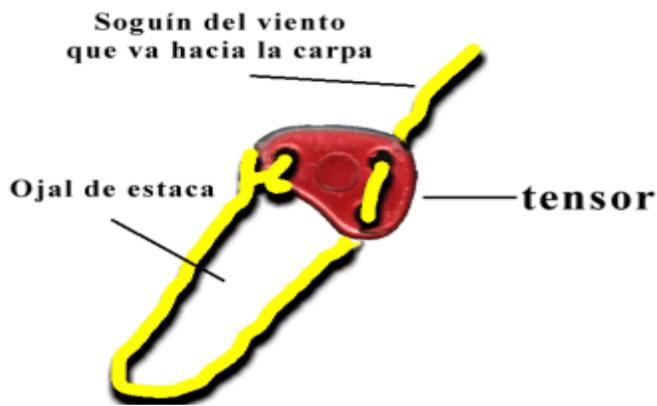


No olvides que la parte del sobretecho más desteñida es la que va para arriba, cuando la carpa es usada. En caso contrario fíjate en la marca cosida o en la disposición de los ojales



La cumbrera evita que el sobretecho toque el techo de la carpa, así no permite que se filtre el agua.





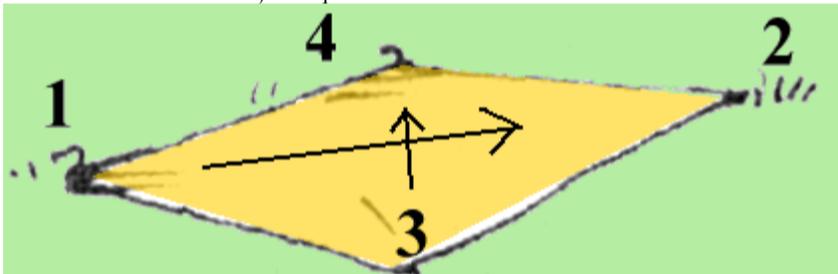
ARMADO DE LA CARPA

Antes de armar la carpa se deben tener en cuenta algunos factores: No se debe armar en lugares privados sin previo aviso y autorización del dueño. El terreno debe ser lo más alto y plano posible; de esta manera se obtendrá un suelo seco y se evitarán inundaciones en caso de lluvias. No se debe armar una carpa muy cerca del río, arroyo, etc., ya que el suelo es húmedo y además, en caso de tormenta pueden crecer repentinamente. No armar la carpa dentro de un bosque o bajo grandes árboles que se puedan caer o desgajar. Verificar desde donde vienen los vientos, y colocar la carpa de modo que su parte trasera quede en diagonal a los mismos.

Pasos para armar la carpa

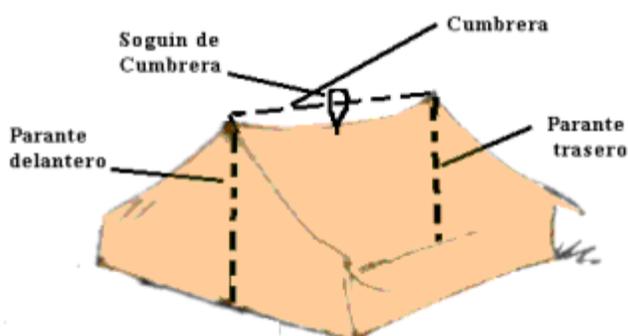
- 1: Saque la carpa de su bolsa y desenróllela. Extienda los vientos de la misma en el suelo.
- 2: Limpie el lugar de yuyos, malezas, piedras, o ramitas
- 3: Controle la dirección del viento, la carpa debe estar con su parte trasera en diagonal al mismo, para cortar el viento.
- 4: Trate, en lo posible, de que el sol le dé por la mañana
- 5: Extienda la carpa, sacando las arrugas
- 6: Clave las estacas esquineras, en diagonal, sin estirar demasiado, luego las estacas medias, sin tensar demasiado.

Para realizar este paso exitosamente es conveniente hacerlo entre dos personas, de forma tal que entre los dos primero se posicionen en dos vértices opuestos de la carpa y tiren de los ojales hasta que no haya arrugas, luego, sin dejar de tirar clavan las estacas. El mismo paso se debe repetir con los otros dos vértices. Una vez clavados los vértices se clavan los ojales que se encuentran en el medio de los lados de la carpa.



7: Arme los parantes y la cumbrera. (Ármelos en el piso y déjelos preparados)

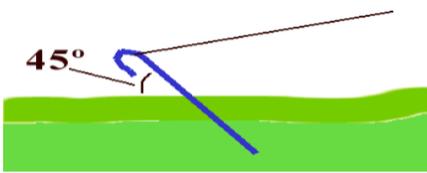
8: Coloque los parantes, recuerde descalzarse para entrar a la carpa, una vez colocados, cierre las cremalleras (cierres), luego coloque los soportes para la cumbrera y no olvide pasar la misma por el soguín de cumbrera.



9: Tense los vientos esquineros, en diagonal y con las cremalleras cerradas, luego coloque los vientos secundarios, siempre sin tensar demasiado.

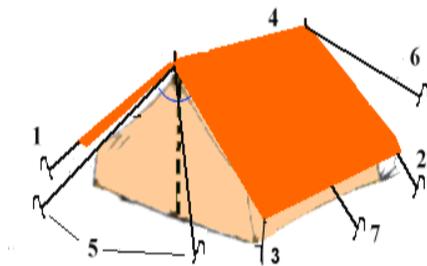


10: Controle que las estacas de los vientos estén a 45°



11: Coloque el sobretecho, recordando que la parte desteñida va para arriba

12: Coloque los vientos principales, siempre en diagonal, luego los vientos frontales y traseros, sin tensar demasiado, recuerde la posición de las estacas a 45°.



13: Tense los vientos, controlando las arrugas del sobretecho.

14: Observe el interior de la carpa, si está bien armada, en su interior no habrá arrugas ni deformidades, si las hubiese, contrólas con los vientos secundarios.

15: Deje la entrada abierta para airear, recordando cerrarla a la tarde, por los insectos.

PRECAUCIÓN EN EL USO DE LAS CARPAS.

No llevar dentro de la carpa fuego. Tampoco fumar.

Siempre para ingresar a la carpa descalza y mantener siempre el orden.

No permitir que alguna rama toque el sobretecho.

No guardar la carpa húmeda, si fuese imposible esto último, sacarla posteriormente y secarla.

No dejar las estacas, parantes y cumbrera sueltas cuando guardas, siempre deben tener su bolsa respectiva.

Las estacas antes de ser guardadas, deben estar limpias de barro o tierra.

Nunca claves las estacas con el pie, pisándolas, las doblaras, ni las claves hasta el fondo.

Nunca sobretenses los vientos y acuérdate que no los debes separan de la carpa, ni desatar cuando la vallas a guardar

Siempre tu carpa debe estar bien armada, si la dejas "así nomás" después sufrirás las consecuencias, como levantarte a las tres de la mañana, bajo la lluvia a tensar los vientos o a buscar el sobretecho que se te voló.

Es recomendable extender bajo el suelo de la tienda cualquier tipo de plástico o lona, de esta forma la humedad de la tierra no pasará tan fácilmente al interior.

Si se produce condensación (muy frecuente en zonas húmedas o por cambios muy bruscos de temperatura) ábrase ligeramente una puerta o ventanilla.

No recoger la tienda húmeda. En caso de necesidad de hacerlo, enfundar por separado el interior del exterior; una vez en casa, ponerla a secar rápidamente. Limpiar el polvo con un cepillo de pelo suave.

Nunca lavar la tienda pues perdería, resinado o impermeabilizado que impregnan en las telas de la tienda.

TEMA 3: CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

¿Cómo cuidar el medio ambiente en actividades al aire libre?

Realizar actividades al aire libre no debe significar necesariamente devastar una zona, ensuciarla o causar los mismos problemas ecológicos que trajeron consigo la construcción de ciudades y la civilización.

Cuando realizamos actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo en espacios naturales, deportes de aventura o simplemente caminamos por un bosque, debemos tener en cuenta un punto muy importante: no efectuar acciones que puedan ser negativas para el medio ambiente, porque de lo contrario la naturaleza que hoy disfrutamos sufrirá las consecuencias por nuestra irresponsabilidad.

En el bosque, en la montaña, en una reserva natural, en una playa virgen, en un jardín botánico o en cualquier sitio natural que tengamos la suerte de recorrer y disfrutar deberemos tener en cuenta que se trata de un ecosistema propio, con sus características peculiares y con un equilibrio que no podemos romper o modificar por nuestra cuenta.

Las reglas o normas habituales que deben seguirse incluyen desplazarse únicamente por las sendas marcadas, no arrojar desperdicios de ningún tipo, no fumar, no interferir en la vida de los animales ni tocar a los vegetales, no emplear iluminación que no sea imprescindible o no gritar ni emitir sonidos estridentes, entre otras.

Vale la pena tener en cuenta que tanto la contaminación sonora como la contaminación lumínica pueden ser muy perjudiciales para el equilibrio ecológico del lugar. Éstas pueden alterar los ritmos biológicos de animales e insectos, provocando confusión en las poblaciones y modificando las características del ecosistema. Mantener el silencio y no querer trasladar la carga acústica de la ciudad a la naturaleza debe ser uno de nuestros propósitos en estos ambientes.

Si molestamos a los animales, cortamos hojas de un árbol o matamos insectos por deporte, el ecosistema se alterará ya que cada especie, por minúscula e insignificante que sea, cumple una función que no puede ser reemplazada. Cuando disfrutemos de la naturaleza, entonces, pensemos también en su conservación.

TEMA 4: ALIMENTACIÓN Y VESTUARIO

ALIMENTACIÓN: Todo trabajo físico y mental supone un gasto energético. La forma de recuperar esas energías es consumiendo alimentos que las restauren, lo que permitirá realizar un trabajo sin ocupar reservas corporales destinadas a otras funciones.

Los elementos más importantes que se deben considerar a la hora de seleccionar los alimentos:

- Que sean fáciles de digerir
- Que entreguen calorías en forma rápida
- Que generen escasos desechos
- Que posean bajos costos
- Que no sean perecibles
- Que signifiquen un uso mínimo de combustible
- Que no sean pesados
- Que sean fáciles de preparar
- Que dejen satisfecho
- Que sus desechos sean fáciles de limpiar

MENU

De marcha:

Maní, pasas, granola, fruta deshidratada, agua dulces

Desayuno:

Miel, té, café, leche en polvo, mermelada, queso.

Almuerzo:

Sin cocinar sopas en polvo, pan, queso

Cenas:

Fideos, carne de soya, arroz, tocino, comida enlatada porciones grandes se distribuyen el peso o individuales, zanahorias, ajo, chorizo, puré de papas en polvo.

VESTUARIO: Calzado adecuado anti deslizante, y cómodo, medias, ropa interior, pantalones, polainas, poleras, camisetas, un chaleco, una parka, gorro de lana y visera, guantes corta viento

Equipo personal: Piolet, anteojos para el sol, mochila, saco de dormir, útiles de comer, útiles de aseo, colchonetas, linterna personal, cortaplumas, colchoneta aislante, cantimplora.

Equipo común: Anafe o cocinilla, carpa, lámpara, cuerda, olla, botiquín, brújulas, mapas, GPS.

TEMA 5: ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

Un campamento existe debido a la necesidad de tener un lugar apartado de la ciudad donde los jóvenes, niños y adultos puedan vivir una experiencia renovadora en lo físico, intelectual, moral, social y espiritual.

Para organizar un campamento se debe definir primero el tipo de programa que se va a desarrollar, el énfasis del mismo y quiénes asistirán.

Las siguientes ideas están orientadas a la celebración de un programa de campamento las cuales deben ser adaptadas de acuerdo al grupo y énfasis del programa.

PROPÓSITOS DE UN CAMPAMENTO

Establecer un contacto valioso entre personas de distinto sexo y edades.

Fomentar el intercambio de ideas, ideales y puntos de vistas culturales.

Promover la comprensión y la buena voluntad internacionales, y trabajar en pos de la paz mundial y la comprensión humana.

Fomentar el respeto de los jóvenes hacia las ideas de los demás.

crea un ambiente que enriquece la vida social, permitiendo descubrir que se puede servir desinteresadamente unos a otros.

Comenzar a estrechar grandes amistades que durarán más allá del compartir en el campamento.

Todo lo anterior es muy importante pero, también los paseos, las horas de comida, fogatas, deportes, playa, dinámicas, etc. Son horas preciosas que complementarán el “propósito general del campamento”.

CARGOS EN UN CAMPAMENTO

Coordinadores generales:

Los integrantes de este comité definen los objetivos de los campamentos. Una vez definidos estos objetivos, los coordinadores determinan:

Las generalidades del programa de campamentos.

La ubicación del campamento.

Las fechas del campamento (deben coincidir con los recesos escolares).

El método de financiación del campamento.

Los requisitos de ingreso para los campistas.

El intervalo de edades adecuado para los posibles campistas (se sugiere uno de tres años de edad).

La cantidad adecuada de posibles campistas (se sugiere que sea de 30 a 60 campistas).

Administrador:

Será el encargado de cobrar las cuotas a los asistentes y se encargará de planificar el programa alimenticio.

Deberá tener algunas características idóneas mínimas:

Tener muy desarrollada la virtud de la paciencia.

Saber ocupar el lugar exacto en que le coloca el cargo que ha asumido.

No transformarse en juez, dictador etc.

Tener una mínima capacidad organizativa y de administración, como también saber llevar un tipo de contabilidad clara.

Director general:

Será responsable de la buena marcha del campamento en cuanto al desarrollo del programa elaborado por los coordinadores generales: orden, disciplina y control.

Planificar, dirigir y evaluar el programa del campamento en conjunto con su equipo.

Elaborar el programa del campamento, indicando horarios, temas, comidas y todo lo que se llevará a efecto cada día.

Director de Deportes y Recreación:

Será la persona responsable de los juegos, deportes y la recreación en general, logrando la mayor participación de los acampantes.

Planificará los juegos, deportes, sociales, fogatas, dramas, disfraces, cuidando que lo proyectado sea sobrio y acorde con grupo.

Debe encargarse de llevar los materiales a usar en tales actividades.

Director Primeros Auxilios:

Será el responsable de los accidentes y cuidados del campamento.

Es indispensable que el campamento tenga un comité que esté a cargo de un "botiquín" completo para afrontar emergencias de pequeños accidentes. Los primeros auxilios pueden proporcionar los cuidados necesarios a un accidentado en ausencia del médico. De cómo se hagan puede depender, a veces, la vida o la muerte.

Este comité debe tener claro los siguientes principios:

Estar tranquilos, pero actuar rápidamente.

Hacer una composición del lugar: darse cuenta de si hay heridos graves; la situación del accidentado.

Dejar al herido acostado sobre las espaldas. Si está congestionado, alzarle un poco la cabeza, inclinándola hacia un lado por si vomita.

Examinar bien al herido: si sangra, si respira, si tiene fractura, si presenta quemaduras, teniendo en cuenta que la hemorragia y el cese de la respiración deben ser tratados antes de llevar a cabo cualquier cosa.

Manejar al herido con gran precaución.

No hacer más que lo indispensable, pues la tarea no es sustituir al médico, sino proporcionar lo necesario para el transporte adecuado hasta donde haya un médico.

Mantener al herido caliente: envolverlo en una manta.
No dar a beber a una persona sin conocimiento; si conserva el conocimiento,
Darle café o té caliente.
Tranquilizar al enfermo, calmar sus temores y animarle.
Llevar al herido acostado, lo más rápido posible hacia el hospital.

HORARIOS, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDADES DE UN CAMPAMENTO

Horario:

El horario se planifica según los propósitos del campamento. Debe incluir hora de levantarse, tiempo de aseo personal, aseo general, devocionales matutinos, hora de comida, cultos, estudios, descanso, recreo, hora de acostarse y hora de guardar silencio, etc. Debe tener suficiente tiempo de descanso en la noche para que puedan aprovechar bien las actividades del día.

- 1. Mañana:** Por lo general se dedica a los estudios, temas, cultos.
- 2. Tarde:** Reposo, recreo, descanso, deportes, excursiones, playa.
- 3. Noche:** Cultos, fogatas, disfraces, dramatizaciones, películas, videos, etc.

Alimentación:

La planificación de un menú depende del tipo de actividades, el número de días y personas del campamento.

Algunos consejos para cuando elabores el menú:

Para los primeros días de campamento, considera llevar comidas perecibles, puesto que en la medida que pase el campamento, será imposible comer cosas como vienasas, huevos o ensaladas.

Privilegia las pastas (por lo ricas que son en carbohidratos) como comida si es que luego vendrá actividades deportivas fuertes, como una olimpiada o un juego eterno.

Trata siempre de hacer un menú algo pasado en las proyecciones (por ejemplo, si van a ir 26 personas a campamento, proyecta un menú para 30), puesto que gastar algo más en comida es mucho menos grave que quedarse sin comida faltando días para campamento.

Cuando estés en campamento, procura que la carpa en que dejes la comida esté protegida de eventuales ataques animales (perros y chanchos que roben la comida), del contacto con ratones y lleva siempre un catastro de la comida existente

Actividades:

Hay un sin número de actividades que pueden realizarse en un campamento. Estas actividades deben servir para estimular la imaginación:

Actividades Espirituales:

Fogatas, alabanzas, cultos generales, cultos en lugares especiales (al pie de una montaña, a la orilla del lago, río o mar), mesa redonda, paneles o estudios para tratar temas de actualidad, etc.

Actividades Administrativas:

Estudios sobre deberes de los directivos, cómo mejorar la organización, planes o proyectos específicos, etc.

Actividades Recreativas:

Deportes, competencias, olimpiadas, excursiones, fútbol, natación, juegos de salón, trabajos manuales creativos, comedias, noche de disfraces, noche folclórica, etc.

IDEAS PARA EL ÉXITO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Preparación:

Tener una provisión bien surtida: es aconsejable disponer de una libreta de juegos, con hojas re-cambiables.

Preparar el programa de juegos con antelación: comenzar con juegos sencillos y alternarlos con los que exigen esfuerzo.

Procurar tener espíritu de adaptación: con el frío es preferible la actividad; con el calor, el descanso. Estar preparados para emergencias imprevistas: cuando la comida no está lista a tiempo, comienza a llover, etc.

Acostumbrar y practicar con los participantes el “juego limpio”.

Si son juegos en equipo, insistir en la tarea como grupo, en la unidad y cohesión, que hará más eficaz la competencia y más firme su amistad.

Desarrollo:

Tener en cuenta los intereses y las necesidades de los jóvenes, niños o adultos a la hora de realizar los juegos.

El principal ingrediente del juego ha de ser la alegría. Es necesario hacer brotar, en ciertos momentos, la risa y limar todas las asperezas, con sentido del humor.

Y, cuando el juego esté ya pensado, propuesto y a punto de comenzar: Saber dónde ubicarse: un defecto de muchos es colocarse cerca del grupo. Se debe esperar, colocándose a cierta distancia del grupo, para hablar lento y claro.

Hablar lentamente, vocalizando: si las reglas son complejas, hacer un croquis. Preguntar si han entendido o si tienen alguna pregunta.

Sanciones y Premios:

Puede procederse de varias maneras:

1. Por eliminación: No debiera utilizarse, porque los menos hábiles perderían la ocasión de ejercitarse. Los eliminados no sabrían qué hacer.

2. Puntos: Quienes totalicen el mayor número de puntos, son campeones.
3. Prendas: El que se equivoca paga al director del juego una prenda. Al terminar el juego, para recuperar la prenda, ha de someterse a una prueba impuesta por quien dirige.
4. Ser justos en las calificaciones: En esto hay que poner gran atención. "El líder debe saberlo todo, preverlo todo; nunca se equivoca." Al menos esta es la opinión confiada que el jugador tiene.
5. Saber cortar a tiempo o rectificar. Cuando se vea que el interés disminuye notablemente, es preferible que se queden con ganas de jugar el mismo juego, a que se fastidien de haberlo practicado.

CLASES DE JUEGOS

Podríamos clasificarlos así:

Espontáneos

De toma de contacto

Dinámicos, de diversión y desarrollo - De descanso, reposados - Para días de lluvia

En el agua, en el mar, en la montaña, en el campo - En el pueblo o la ciudad

En la noche

Juegos técnicos y sobre medios audiovisuales - Grandes juegos

ESTRUCTURA BASE DE CAMPAMENTO

| PRIMER DIA | SEGUNDO DIA | TERCER DIA |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| Partida | Levantada y aseo personal | Levantada y aseo personal |
| Instalación | Desayuno y aseo | Desayuno y aseo |
| Inauguración | campamento | campamento |
| Reconocimiento | * | * |
| ALMUERZO Y DESCANSO | | |
| * | * | Desmantelamiento |
| Onces - Comidas | | Clausura |
| * | * | Despedida |
| Evaluación | Tiempo Libre | regreso |

* Actividades Recreativas

* Otras Alternativas: Diario Mural, Primeros Auxilios, y seguridad, Economato, Aseo y Ornato, Fogón, Juegos diversos, Artesanías, Excursionismo, Actividades de exploración, Orientación, Act. Medioambientales, etc.

OBLIGACIONES DE LOS ACAMPANTES

Requisitos Básicos de los Acampantes:

Ser miembro de alguna de sus organizaciones.

Si es alguien que nunca ha asistido, se le permitirá asistir una vez que se le ha explicado con anterioridad el propósito del campamento, y está dispuesto a cumplir el reglamento.

Tener la edad requerida por la organización que patrocina el campamento.

Obligaciones:

Al hablar de deberes hay que pensar en que es un asunto positivo y no negativo. Los deberes de los acampantes no son para limitar, sino para guiar a los acampantes en el cumplimiento del propósito del campamento y para mantener orden en un ambiente. Cada campamento necesita un reglamento escrito y enviado con anticipación a los acampantes en perspectiva.

Reglamento:

Todos sin excepción, deben cumplir las normas de disciplina y efectuar los trabajos que se les asignen en los grupos.

Estar dispuesto a participar en la programación del campamento.

Participar en todos los juegos y paseos. Cumplir con los horarios de reuniones.

No estará permitido el acceso a la cocina fuera de las horas establecidas para las comidas.
 Podrá salir del campamento con la debida autorización del director.
 No se permitirá usar vestimenta que esté en desacuerdo.
 Cada acampante es responsable de mantener en orden sus cosas personales y ayudar en el aseo general del campamento.
 Es estrictamente prohibida la entrada de varones en las carpas o cabañas de damas y de ellas en las carpas o cabañas de varones.
 Las personas que sean sorprendidas en actos reñidos, serán expulsadas del campamento.

ACCESORIOS NECESARIOS DEL ACAMPANTE

| Equipos necesarios para una excursión | |
|--|--|
| Equipo básico: Mochila Carpa Saco de dormir Aislante Linterna Mapa Brújula Cantimplora Navaja multiuso |  |

Descripción del equipo:

La Carpa:
 Las hay de dos tipos, la canadiense tipo casita y la americana tipo iglú, preferiblemente, que sea de material resistente y ligero, con sobretodo impermeable.



La mochila:
 Tiene que ser ligero, de material resistente y espacioso, su capacidad viene medida por litros, el ideal es aquel que tenga un mínimo de 30 litros de capacidad.

El Saco de Dormir:
 Depende de dónde se va a usar, si en alta montaña o baja montaña. Debe ser térmico si es de alta montaña e ir acorde con la estatura y contextura de la persona.



Aislante:
 La carpa nos protege de la lluvia y el viento, pero para el frío y la humedad que proviene del suelo es necesario el aislante. El aislante es un rectángulo de material especial va debajo del saco de dormir.

Vestuario

En la mayoría de las actividades al aire libre normalmente se usan pantalones largos o cortos, camisa o franela, chaqueta o suéter, botas o zapatos deportivos. Sin embargo, la indumentaria depende mucho de la actividad que se quiere realizar y del clima.
 Para zonas cálidas los tejidos de algodón son mejores que las telas sintéticas ya que ellas permiten la evaporación del sudor. El tipo de ropa más apropiado es:

Pantalón liviano o corto, franela o franelilla, traje de baño (si el paseo es a la playa o involucra bañarse en un río), sombrero para el sol y protector solar para cuidarse de los rayos ultravioleta que son tan nocivos a causa del hueco en la capa de ozono.



¡¡UN CONSEJO!!

Siempre que armes tu campamento, asegúrate de que esté a más de 50 metros del agua. Esto evita que los desperdicios que vayas generando durante tus actividades lleguen a una corriente de agua, y también que los animales se asusten y no acudan a su abrevadero. Comprueba también que tu campamento no esté sobre la senda de animales. Hay que tener cuidado en los ecosistemas frágiles, como los desiertos y los prados de montaña, sobre todo cerca de un manantial.

En zonas muy transitadas, utiliza los lugares de campamentos establecidos. En zona vírgenes procura no acampar cerca de otros y hazlo fuera de la vista del camino. En los lugares de campamento muy populares, los lugares establecidos concentran el impacto.

Es más agradable llegar a un lago con diez o doce lugares de acampada muy usados que llegar al mismo lago con cientos de lugares de campamento, cada uno por su lado. En zonas vírgenes, monta tu campamento y cuando te retires, arregla todo de tal manera que nadie sepa que has estado allí. Hay que darle a la tierra la oportunidad de recuperarse de cualquier daño.

¡¡¡Disfruta y pásalo increíble con seguridad!!!