

GUÍA 03

GUÍA PARA UNA PRÁCTICA
SEGURA DE LAS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EN EL
MEDIO NATURAL

SENDERISMO

S



GIPUZKOAKIROLAK



gipuzkoa



ÍNDICE

00 INTRODUCCIÓN	3
01 CONDICIÓN FÍSICA PREVIA	4
02 MATERIAL	5
03. CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL	7
04 METEOROLOGÍA	13
05 PREPARACIÓN FÍSICA	14
06 ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO	15
07 PROFILAXIS DE LESIONES	16
08 CÓDIGO DE CONDUCTA	17
09 RESUMEN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTES Y DURANTE LA PRÁCTICA	18

00 INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta guía es orientar sobre la forma correcta y respetuosa con el medio natural de practicar el senderismo.

Vas a poder encontrar información sobre el material, zonas de práctica y su señalización, niveles, precauciones y consejos. En definitiva, los conocimientos básicos para disfrutar del senderismo sin peligro y disfrutándolo.

Está dirigida a principiantes, practicantes, monitores de grupos de actividades deportivas, así como a cualquier persona interesada en iniciarse en la práctica del senderismo.

01 CONDICIÓN FÍSICA PREVIA

En principio, y salvo que el futuro practicante tenga ya algún problema físico antes de iniciarse, no hace falta una forma física específica, sólo hay que adecuar el nivel de las rutas y su duración con la condición física del practicante, sobre todo, con su capacidad de resistencia aeróbica.

Tenemos que intentar que esta preparación física sea la mejor posible ya que teniendo mejor condición física tendremos más seguridad y la caminata será más placentera.

Si has pasado de los cuarenta y no acostumbras a hacer ningún ejercicio físico, es conveniente que te sometas a una revisión médica. Tu médico te aconsejará sobre como adaptar el ejercicio a tu forma física.

Objetivos del reconocimiento médico:

1. Descubrir cualquier enfermedad, lesión o patología cardíaca, especialmente las que puedan constituir un riesgo vital, durante la actividad física. Frecuentemente, las situaciones potencialmente peligrosas suelen ocurrir durante esfuerzos extenuantes.
2. Determinar las situaciones patológicas que representen una contraindicación médica absoluta, relativa o temporal, para la práctica de actividad física.
3. Excluir a los individuos que puedan tener riesgo en ciertos deportes peligrosos.
4. Conocer la tolerancia del individuo al esfuerzo que se va a realizar y su grado de adaptación al mismo, lo que ayudará a conocer sus límites físicos en el monte o carretera.
5. Establecer una relación médico-enfermo, que entre otras cosas, permita aconsejar al paciente sobre temas de salud.
6. Cumplir los requisitos legales y de seguridad para los programas deportivos organizados.

02 MATERIAL

CALZADO

ROPA

Calzado:

El calzado debe de ser cómodo y adecuado al terreno:

Para un paseo sin dificultad unas zapatillas de correr son suficientes.

Para el mismo paseo en terreno irregular recurrimos a unas zapatillas bajas de trekking.

Para los senderos de montaña con terrenos irregulares, botas de trekking de media caña o de caña alta si el terreno es especialmente irregular.

Para trekking de media o alta montaña son necesarias botas de caña alta alpinas. En todos los casos es fundamental que tengan buena amortiguación.

Ropa:

Conviene utilizar prendas de alta transpiración y secado rápido.

Por ejemplo, las prendas con alto contenido de algodón no cumplen muy bien los requisitos descritos anteriormente.

El uso de bastones comienza a ser útil cuando comienzan los desniveles, en la subida, y, especialmente, en bajada, donde las articulaciones sufrirán menos con su uso.

También son de especial ayuda es terrenos complicados (barro, piedras sueltas, etc.)

En tu mochila no debe faltar protección contra el sol, protección contra los elementos meteorológicos adversos (viento, lluvia, frío,...),

un pequeño botiquín que como mínimo debe tener: desinfectante, tiritas, lo necesario para realizar un vendaje y poder curar unas ampollas.

SENDERISMO

Por supuesto, aquellas personas que necesiten medicamentos particulares deberán completar su botiquín con ellas.

Deberás llevar en tu mochila, comida y bebida suficiente.

Dependiendo del conocimiento del terreno y de la dificultad de seguir el itinerario, mapa y brújula se hacen indispensables. Recuerda que el uso del GPS no es una garantía total si no dominamos su uso completamente. Aunque no podemos confiar en que hay cobertura al 100%, el uso de un móvil nos puede evitar muchos problemas.

03 CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL

Zona de práctica:

Las zonas de práctica se pueden definir como “ilimitadas”, ya que si los recorridos marcados son muchísimos, las posibilidades de diseñar los propios recorridos son infinitas.

Niveles de dificultad:

En la dificultad del recorrido influyen directamente la distancia, el desnivel acumulado y el tipo de terreno por el que discurre el recorrido.

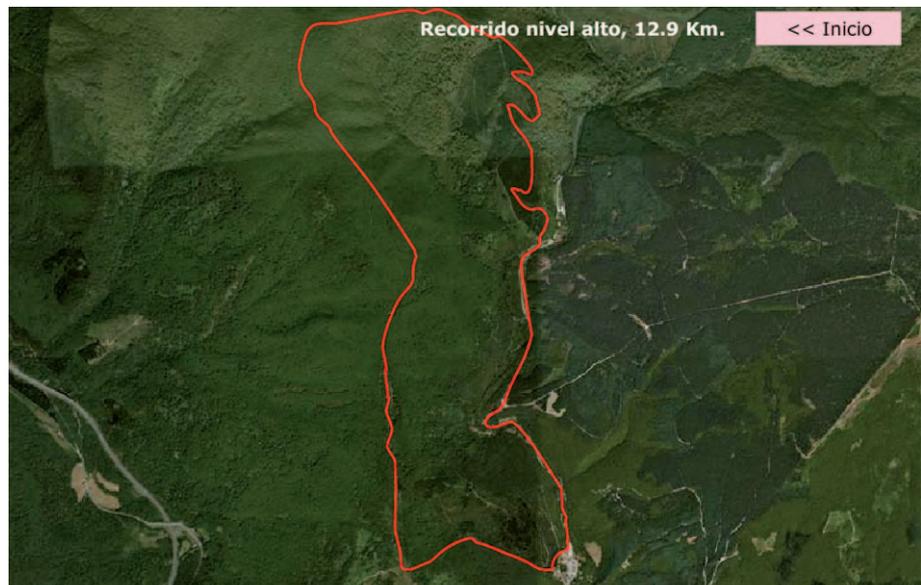
1) recorridos de nivel fácil



2) recorridos de nivel medio



3) recorridos de nivel alto



EJEMPLO DE PEQUEÑO RECORRIDO

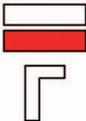
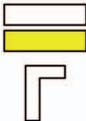
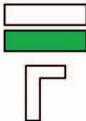


SENDERISMO

Señalización

Hay que tener en cuenta que cualquier fenómeno meteorológico adverso o contratiempo físico pueden endurecer un recorrido a priori sencillo y de baja dificultad.

La multitud de senderos balizados existentes deben estar señalados siguiendo la tabla de información que se muestra debajo.

SEÑALIZACIONES EN SENDERISMO		
Sendero de gran recorrido (GR)	Sendero de pequeño recorrido (PR)	Sendero local (SL)
 Marca de continuidad	 Marca de continuidad	 Marca de continuidad
 Dirección equivocada	 Dirección equivocada	 Dirección equivocada
 Cambio de dirección	 Cambio de dirección	 Cambio de dirección
 Cambio brusco de dirección	 Cambio brusco de dirección	 Cambio brusco de dirección

El tipo de marcado está regulado pero la frecuencia de las marcas puede variar. Aunque nunca deberían hacernos dudar.

Existen recorridos en los que el marcado se realiza con montoncitos de piedras llamados hitos que nos ayudaran a seguir el itinerario correcto.

04 METEREOLÓGÍA

Como el senderismo es un deporte que se practica en el medio natural, conviene conocer de antemano la información metereológica, tanto si la zona se encuentra en altura y aislada, como si se trata de una zona de tipo urbano.

Esta información nos ayudará a no tener sustos desagradables durante la actividad.

Podemos obtener esta información de la televisión y la prensa escrita.

Pero hoy en día, el medio que mayor y mejor información ofrece es Internet.

A continuación se detallan enlaces a varias webs en las que se encontrarán predicciones escritas, o bien mapas con las previsiones para cada cierto número de horas, corriendo la interpretación por nuestra cuenta.

www.euskalmet.net
www.aemet.es
www.barrabes.com/eltiempo
www.snow-forecast.com/maps/
www.meteofrance.com

05 PREPARACIÓN FÍSICA

Hábitos

Una forma de vida saludable es lo más indicado para afrontar cualquier tipo de actividad física o deporte con garantía de éxito y disfrutando, independientemente del nivel de práctica.

Preparación física

En un primer momento, el sólo hecho de recorrer kilómetros y superar los pequeños desniveles de los recorridos más sencillos, nos van a llevar a una progresión continua.

Después, ya con una buena base de práctica, se puede aspirar a recorridos de mayor envergadura.

Una buena forma de mejorar nuestras capacidades es combinar las salidas de actividad, normalmente en fin de semana, con otras actividades aeróbicas y que fortalecen el tren inferior, como correr o andar en bicicleta.



06 ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO

En la alimentación hay que dar prioridad a los glúcidos. Desayunar bien con alimentos ricos en azúcares lentos (cereales, pan integral,..), productos lácteos y fruta. La cena deberá realizarse de manera equilibrada. Durante el día el cuerpo necesita, sobre todo, glúcidos para funcionar, combinando azúcares lentos con algunos azúcares rápidos (chocolate, barras de cereales, frutos secos,..)

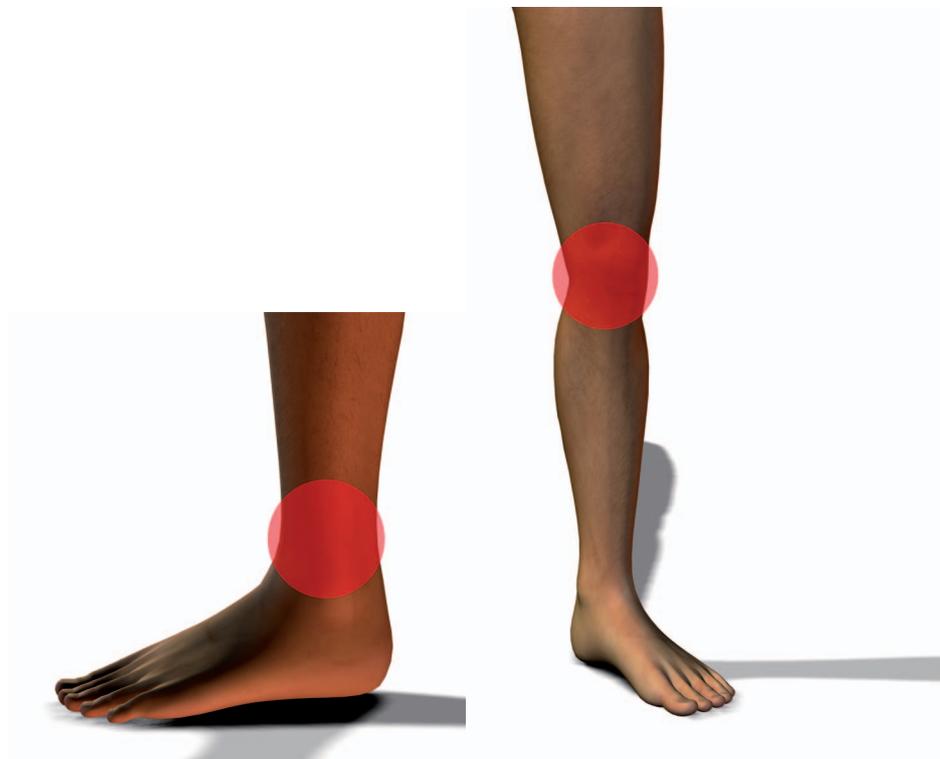


Acuérdate de beber con regularidad. La hidratación debe realizarse antes, durante y después de la actividad. No esperes a tener sed, ya que esto es señal de que el organismo esta sufriendo. Lo ideal es beber un poco cada hora, preferiblemente agua con algún tipo de azúcar, que aporta energía y sales minerales, para compensar la pérdida de sal por el sudor. De este modo evitarás “pájaras”, agujetas y tendinitis.

07 PROFILAXIS DE LESIONES

En el senderismo las lesiones que pueden aparecer, están relacionadas en la mayoría de los casos con los pies y las articulaciones del tren inferior.

En cuanto a los pies, una mala elección del calzado o del calcetín puede acarrear dolorosas consecuencias durante el ejercicio, pero puede convertirse en una dolencia crónica si la acción es repetida en el tiempo y no se le da una rápida solución. En los terrenos pedregosos y de raíces al descubierto, las botas de caña alta se hacen indispensables para evitar esguinces.



Hay que prestar mucha atención al peso de la mochila, ya que un peso excesivo aumenta el riesgo de padecer dolencias, tanto en la espalda, si la mochila no está bien regulada o colocada, como en las rodillas, por los impactos en los descensos. Como se ha comentado en el apartado de material, unos bastones nos ayudarán, sobre todo, en los descensos, salvaguardando nuestras rodillas.

08 CÓDIGO DE CONDUCTA

1. Para acercarnos al inicio del recorrido utilizamos, en la medida de lo posible, el transporte público. Si usamos el coche procuraremos no circular por pistas; caminamos y disfrutamos del entorno; no olvidemos que hemos venido a hacer actividad física.
2. Llevamos a casa todo lo que hemos traído: basura, recipientes, colillas, etc. No la escondemos ni enterramos.
3. En caso de tener que hacer nuestras necesidades escogemos lugares alejados de fuentes, ríos, edificios, áreas de descanso, caminos, etc...
4. No arrancamos la vegetación que crece en los alrededores. Muchas plantas se tratan de especies de gran interés, escasas y adaptadas a las condiciones particulares de la montaña.
5. En zonas de roquedo intentamos molestar lo menos posible a la fauna que los habita. Numerosas aves y murciélagos, algunos en peligro de extinción, utilizan los roquedos para nidificar o refugiarse. La época más crítica es de diciembre a junio, época de apareamiento y cría de las rapaces.
6. No armamos escándalos ni sacamos ruidos innecesarios. Podemos perjudicar a especies faunísticas muy sensibles, además de molestar, e incluso despistar, a otros caminantes.
7. Cerramos las vallas y portillos que encontramos en el camino. Respetamos los prados, cultivos, huertas y ganados de la zona. Debemos ser respetuosos con el mundo rural. Si llevamos perro al monte, nos preocupamos de que no moleste, y si es preciso lo atamos.
8. No escribimos, pintamos ni grabamos en árboles, rocas o piedras. La señalización de los senderos la efectúan montañeros preparados para balizar los recorridos.
9. Para diseñar nuevos senderos nos ponemos en contacto con la Federación Gipuzkoana de Montaña.
10. Pero sobre todo, nos preocupamos por el entorno, reivindicando nuestro derecho a disfrutar de la naturaleza y evitando que otros colectivos abusen de ella. Nos gusta la naturaleza y ayudamos a conservarla.

09 RESUMEN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTES Y DURANTE LA PRÁCTICA

Decálogo de seguridad:

1. Procura no ir solo al monte; informa a tus allegados sobre el itinerario previsto y hora aproximada de regreso.
2. Planifica el itinerario en función de las condiciones de la montaña (lluvia, nieve, niebla...) y de tus propias condiciones físicas y técnicas.
3. Consulta los servicios meteorológicos.
4. Aprende a orientarte y lleva siempre el mapa encima.
5. En caso de pérdida o accidente mantén la calma. Procura contactar con el 112. Ten el teléfono móvil en condiciones. Comunica los datos precisos.
6. Lleva un botiquín básico en la mochila y aprende a utilizarlo. Realiza y practica cursos de primeros auxilios. Cuida tu forma física entre semana y durante todo el año.
7. Lleva siempre algo de comida y agua de reserva para casos de emergencia.
8. Adecua la vestimenta y el calzado a las condiciones ambientales. Estas pueden cambiar bruscamente en la montaña. Guantes, gorro, gafas, chubasquero y camiseta térmica siempre en la mochila.
9. Pero no llenes la mochila de cosas prescindibles; la ligereza es el amigo del montañero.
10. Sé solidario facilita tu ayuda al que la necesite.

GUÍA03

GUÍA PARA UNA PRÁCTICA
SEGURA DE LAS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EN EL
MEDIO NATURAL



GIPUZKOA KIROLAK



gipuzkoa

