

1.-¿QUÉ ES EL SENDERISMO?

Senderismo es sinónimo de *excursionismo a pie*, Es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos. El grado de dificultad no suele ser alto. **Es una mezcla de actividad deportiva y turística**, que se desarrolla principalmente en entornos naturales.

No es un deporte de competición, sino más bien un **estilo de vida saludable**. Lo puede practicar todo el mundo, siempre adaptándose al estado de salud de cada persona. En cada ruta o actividad suele indicarse el nivel medio, y además el nivel de 'esfuerzo' (relacionado con el desnivel acumulado y los kilómetros del recorrido) y el de 'dificultad' (relacionado con el tipo de sendero).

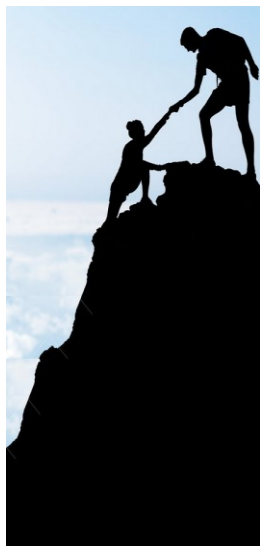


El Trekking y el Montañismo podrían considerarse opciones similares al senderismo. En el primer caso, cuando se realiza una travesía de varios días, y el segundo cuando se realiza en un entorno de montaña con fuertes desniveles.

2.-TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN ENTORNOS CAMBIANTES EN EL ENTORNO DE ANDALUCÍA.

CAMINAR POR TERRENO LLANO.

Se debe caminar como lo haces normalmente, pero prestando atención, ya que en la naturaleza puedes encontrar piedras e irregularidades en el terreno que te pueden lesionar. El ritmo dependerá de tu condición física, pero deberá estar en función de los Kms. que pretendas andar.



SUBIR ...

- Andar con pasos cortos.
- Avanzar trazando diagonales.
- Mantenerse erguido, con el peso bien distribuido en la mochila.
- Elegir los caminos más sencillos.

BAJAR POR TERRENOS CON PENDIENTE.

- Andar con pasos más largos.
- Avanzar en línea recta, en caso de gran pendiente trazando diagonales.
- Mantenerse erguido con los hombros inclinados hacia delante y con el peso bien distribuido en la mochila.
- Orientar los hombros hacia la pendiente del valle.
- Flexionar las rodillas.

Bajar por pendientes pedregosas. Mucho más cuidado. En función del tamaño de las piedras, se deberá adaptar la bajada.

Bajar por pendientes herbosas. Descender en estos casos entraña riesgo por los posibles resbalones si la hierba está húmeda. Mejor usar bastones.

MEDIDAS PARA PASAR UN RÍO.

- Mejor después de una curva del río que en una larga recta.
- Ponerse otro calzado.
- Utilizar un bastón como tercer punto de apoyo.
- Cruzar en diagonal, a favor de la corriente.
- Aflojar las correas de nuestra mochila, y soltar el cinturón.
- Podemos apoyarnos en los hombros de otro compañero para tener más estabilidad.



3.-EQUIPAMIENTO

Conviene ir **equipado con** un calzado cómodo, de suela dura. La ropa ideal sea por capas, y no olvidarse de llevar comida y bebida (1 litro y medio de agua por día). Los bastones, aunque no imprescindibles, permiten descargar las rodillas.

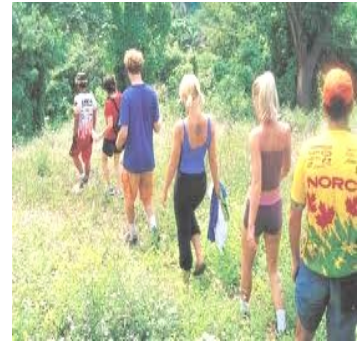
• Equipo Esencial

	Mochila pequeña, 20-35 litros de capacidad que sea ligera.		Crema solar , para proteger la piel (resistente al agua, de alto FPS). y Barra Labial con protección solar.
	Pastillas potabilizadoras de agua, cada pastilla potabiliza 1 litro de agua, por si nos quedamos sin agua.		Gafas de sol para proteger de la luz intensa o de partículas provocadas por el viento
	Repelente de insectos (DEET), extra repelente.		Linterna frontal y otra para montaña con pilas de repuesto. Y linterna recargable dinamo.
	Brújula y/o dispositivo GPS.		Mapa.
	Navaja multiuso.		Fósforos, encendedor de emergencia. y/o Silbato de emergencia.
	Bastón telescópico, puede ser de gran ayuda en algunos caminos.		Botiquín de primeros auxilios, incluyendo ampollas para el tratamiento de la piel.
	Medicamentos personales.		Botellas de agua, lo más saludable es tomar entre 2 y 2½ litros de diario.
	Alimentos (picnic), bocadillos, frutos secos, chocolate, etc...		Bolsas de basura.
	Papel higiénico y/o toallitas húmedas,		Cuerda fina por si rompe el cordón de una bota o cinta de la mochila. Imperdible es una ayuda muy útil si rompe alguna prenda o cremallera.

4.- NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS EN DESPLAZAMIENTOS.

DURANTE LA SALIDA.

- ☉ **Nunca salgas y camines solo.** En caso de accidente, no podrás pedir ayuda.
- ☉ Siempre que salgas de excursión, **informa a tus familiares** o conocidos del lugar exacto al que piensas ir, qué actividades piensas realizar y cuándo piensas regresar.
- ☉ **Realiza salida a lugares que conozcas** o con gente que tenga experiencia.
- ☉ Infórmate de la **predicción meteorológica** en el lugar al que vas a ir, para asegurarte de que la climatología no será adversa. En caso de que el tiempo empeore, **siempre es mejor regresar que arriesgarse.**
- ☉ **Infórmate de las poblaciones cercanas** al sitio al que vas.
- ☉ **Debes saber siempre por dónde vas;** lleva contigo un mapa de la zona y una brújula.
- ☉ **Evita coger atajos** a través del campo y sigue caminos y carreteras: es menos arriesgado.
- ☉ **No sobrevalores tus posibilidades;** piensa siempre que necesitarás fuerzas para regresar. Planifica las distancias que vayas a recorrer en función de tu preparación física y del tiempo del que dispones.
- ☉ **Lleva siempre el material adecuado y en perfecto estado.**



ALGUNOS TRUCOS DE EXPERTOS.



- ☉ **Se anda 4-5 kilómetros cada hora** de marcha si el terreno es llano. Si el terreno tiene cuestas o es difícil (piedras o vegetación), debes descontar uno o dos kilómetros por hora.
- ☉ **Procura llevar una velocidad uniforme.**
- ☉ **Realiza paradas** de 5 ó 10 minutos cada hora para comer algo o beber agua. Si no realizar paradas o intentas recorrerlo todo “de un tirón”, te cansarás mucho más. Es mejor ir “poquito a poquito”.
- ☉ **En zonas muy empinadas** es mejor subir haciendo zig-zag, que ir recto.
- ☉ **Puedes ayudarte de un bastón** para hacer menos cansado tu paso.

5.-RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE.

Durante siglos, la mayor parte de la población vivía en pequeños pueblos en contacto con la naturaleza aprovechando sus recursos, ya que de ellos dependían para vivir.

En los últimos años han aumentado la concienciación por mantener y cuidar la naturaleza. Hay planes de reforestación y de protección de los espacios naturales. Se promulgan leyes para dejar de utilizar productos que dañen la naturaleza como pesticidas, etc...

Pero proteger la naturaleza no es función solo de los gobiernos. Cada uno de nosotros debe evitar cualquier daño al medio natural. Cada vez que salimos al campo, debemos aprovechar la ocasión para aprender a conocerlo. Pero también debemos **aprender a respetarlo** y no dañarlo: solo así conseguiremos que las futuras generaciones puedan disfrutarlo.



NECESIDAD DE CONSERVAR EL MEDIO AMBIENTE.

Hace siglos, casi toda España era un espacio natural. Las guerras, el aumento de la población, las explotaciones mineras y agrícolas y el desarrollo industrial han hecho desaparecer grandes superficies de bosques, convirtiéndolas en zonas de cultivo, fábricas o ciudades.

La destrucción del medio natural ha alcanzado tales dimensiones que los gobiernos de muchos países han tenido que **empezar a protegerlo** promulgando leyes que impidan destruirlo. Así, hoy en día, gran parte de las zonas naturales que quedan en nuestro país están protegidas y son consideradas **espacios naturales protegidos**. Aunque a pesar de ello, hay muchos desalmados que nos las respetan cazando, pescando o tirando residuos que impiden el ciclo básico de la vida.

★ Consejos a seguir para respetar el entorno cuando salgas.

- 🌀 **Respetar las zonas por la que camines. Respetar la vegetación**, caminando por senderos ya marcados. Procura no dañar plantas y árboles.
- 🌀 **Respetar el medio ambiente. Practica actividades que sean respetuosas con el medio ambiente.** Algunas personas llaman deporte a recorrer los bosques con una moto o un coche, cuando en realidad supone un daño grave para los mismos.
- 🌀 **No hagas fuego** más que en las zonas permitidas. Los incendios forestales por imprudencias devastan grandes superficies boscosas.
- 🌀 **No debes capturar ni matar animales**, por muy pequeños que estos sean.
- 🌀 Procura **no chillar, ni tirar basuras al suelo**.

