

★ 1.- ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL?

Serían aquellas que tienen como objetivo común: “el desplazarse individual o colectivamente ha más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico”. Las AF en la naturaleza las podemos clasificar e:



★ 2.- TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN ENTORNOS NO ESTABLES.

Ya en 1º vimos cómo se debe...

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 POR TERRENOS CON PENDIENTE.

- 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.-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.**



★ **EL ENTORNO COMO LUGAR COMÚN PARA LA REALIZACIÓN DE A.F. Y DEPORTES.**

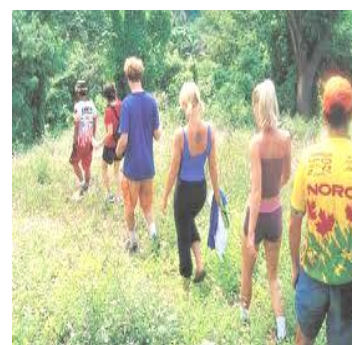
Cada vez más personas viven en ciudades y se alejan del contacto con la naturaleza. Posiblemente tú seas una de esas personas. Por ello, es necesario que no olvidemos que nuestro entorno ofrece posibilidades de prácticas saludables que incluyen la actividad física y muchos deportes como:

- 🏹 **Las actividades en el medio terrestre:** acampada, senderismo, alpinismo, escalada, orientación, cross, entrenamiento natural, descenso de barrancos, etc...
- 🏹 **Las actividades en el medio acuático:** Pesca, windsurf, vela, rafting, piragua, buceo, remo, ...
- 🏹 **Las actividades en el medio aéreo:** parapente, vuelo a motor, paracaidismo, ala delta, etc..

★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 cuestras 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.- TÉCNICAS BÁSICAS DE ORIENTACIÓN.



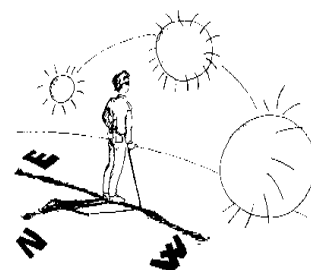
Son varias cosas al mismo tiempo:

Una **capacidad humana**. La cual nos ayuda a determinar dónde nos encontramos con respecto a espacios conocidos.

Una **modalidad deportiva**. Que básicamente consiste en una carrera de resistencia (individual), por terreno natural.

5.1.- LA ORIENTACIÓN NATURAL.

Es aquella que fundamentalmente se basa en el uso y conocimiento de los elementos tradicionales (Sol-sombras, estrellas, puntos cardinales) mapas o croquis básicos.



A).-SEGÚN LA POSICIÓN DEL SOL.

Dependiendo cuál sea la posición del SOL nos dará continuamente una información muy valiosa para tomar puntos de referencia. De todos es sabido que el Sol sale por el Este (E) y se pone por el Oeste (W) -generalmente-, de tal forma que:

***Por la mañana:** al salir el sol por el E la proyección de la sombra nos indicará la dirección

* **Al mediodía (hora solar):** en el Hemisferio Norte, la sombra siempre nos indicará la dirección N. (La diferencia entre la hora oficial y la solar de una hora en invierno y dos en verano),

* **Por la tarde:** al ponerse el Sol por el O, la proyección de la sombra nos indicará el E.

El N se localizará siempre buscando la Estrella Polar tal y como refleja el dibujo.



El musgo siempre crecerá por la parte más húmeda (el N) y los árboles se desarrollan más hacia la parte más calurosa (el S).



En la práctica de la Orientación cualquiera que sea su modalidad, y centrándose en el Deporte de la Orientación, se hacen indispensables algunos elementos como son el mapa y la brújula. Vamos a hablar un poco de ellos.

EL MAPA. El mapa no deja de ser una representación gráfica a tamaño reducido de una parte de la Tierra. Pero el cartógrafo, en su elaboración pone especial empeño en que resalten con más fuerza los detalles de mayor interés para el que lo vaya a utilizar. De ahí el que existan varios **tipos de mapas:**

Mapas de carreteras	Cartas aeronáuticas
Mapas climáticos	Cartas náuticas
Mapas geológicos	Mapas de orientación

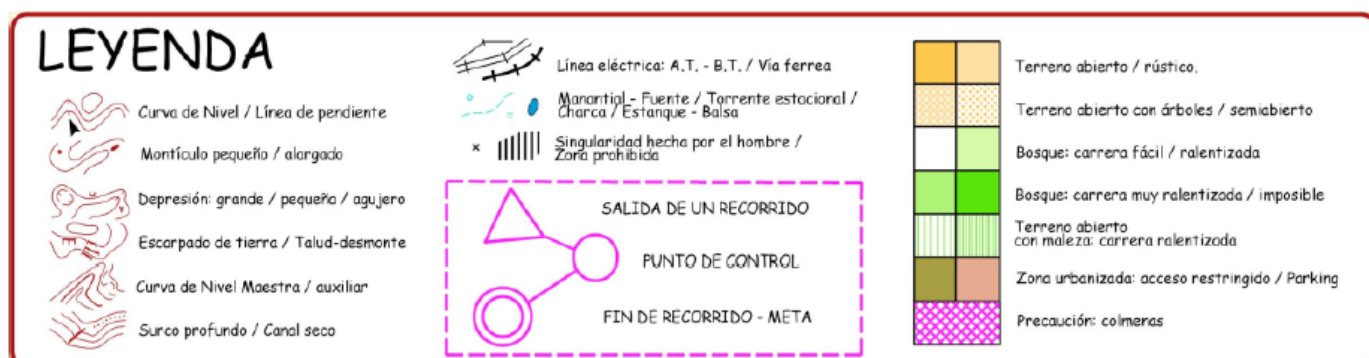
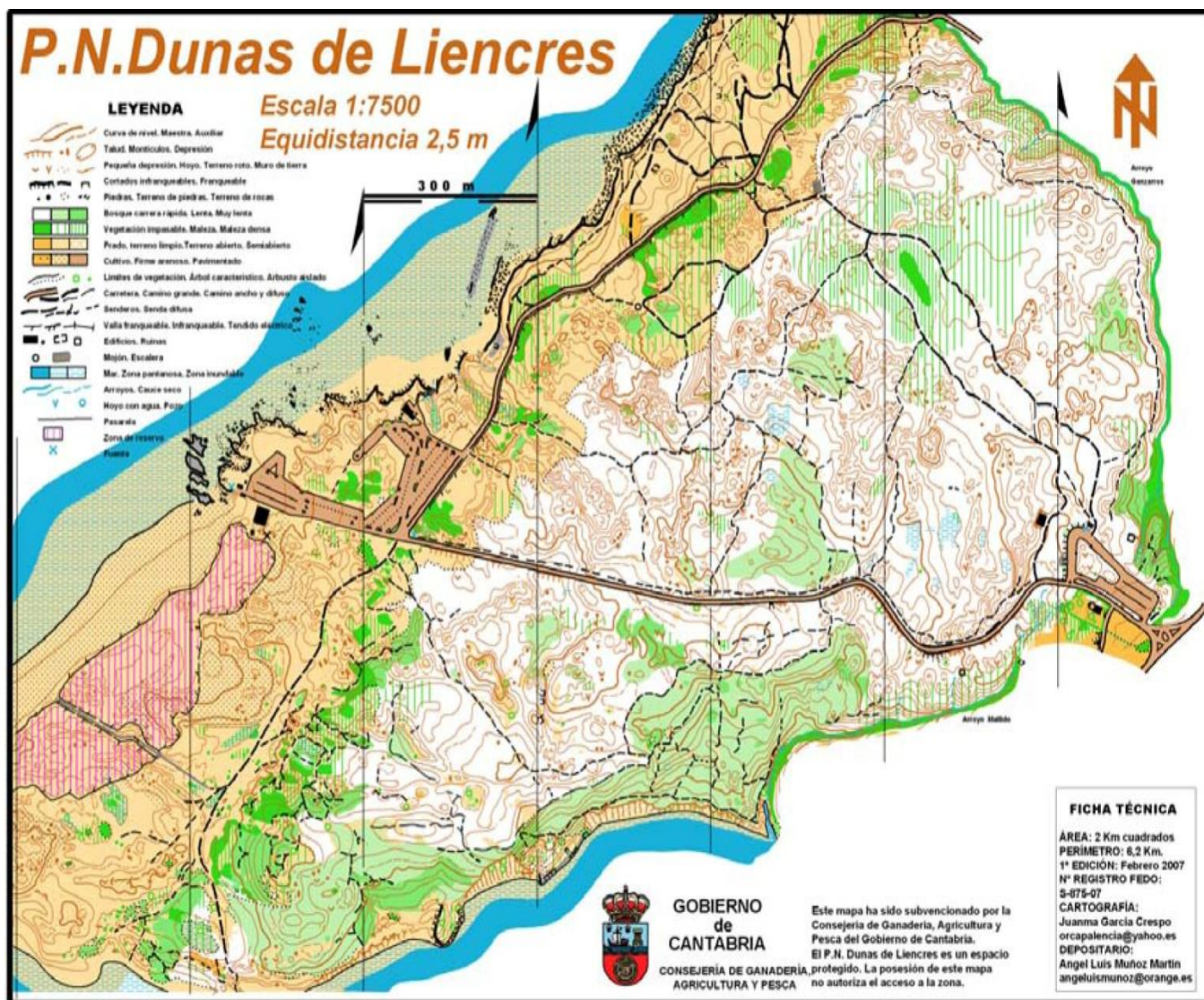
La principal diferencia entre unos y otros está en que **los mapas de orientación** no dejan de ser unos mapas topográficos **caracterizados por contener en ellos los más pequeños detalles que existen en el terreno.**

Al ser a menor escala permite que en el haya elementos tan precisos o detallados como son: grupos de rocas, árboles aislados, paredes o ribazos, qué tipo de vegetación hay en cada momento, etc.

Los símbolos:	son marcas pequeñas de diferentes colores y formas que representan elementos puntuales (fuentes, puentes, cuevas...).
Los trazos:	son líneas de diferente trazo (continuo, grueso, discontinuo...), o color, que muestran recorridos reales (ríos, vallados, tendido eléctrico,etc.)
Los colores:	el colorido de las superficies, nos pueden estar aportando información sobre la altitud, tipo de cobertura vegetal o tipo de superficie (bosque, pradera, roca, agua...).

Estos tres tipos de representaciones, están incluidos en la **leyenda del mapa** (cuadro en el que se explica lo que significa cada color, trazo o símbolo, y que suele incluirse en un borde del mapa).

Existen especificaciones internacionales para los símbolos del mapa, con lo que se logra el propósito de realizar mapas de orientación con símbolos comunes en todo el mundo.



ESCALA DEL MAPA. Para calcular la distancia que separa dos puntos:

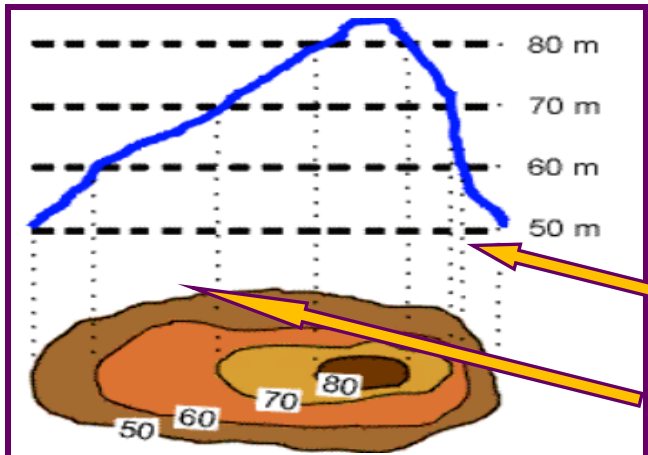
La escala se denomina al grado de reducción del mapa con relación a la superficie real que representa. Así pues, si un mapa está representado a escala 1:15.000, indica que una unidad de medida del mapa equivale a 15.000 unidades de superficie real, es decir, si entre dos puntos del mapa hay una distancia de 1 cm, en la superficie real esta será de 15.000 cm, o sea 150 m.



Las escalas más convenientes para las carreras de orientación son las comprendidas entre 1:5.000 y 1:15.000, aunque podemos tratar de construir o reformar partes concretas de mapas más convencionales a partir de escalas de 1:25.000 o incluso 1:50.000 (como son las del Instituto Geográfico Nacional, del Ejército o de editoriales especializadas). Para planos escolares, la precisión no es tan importante, pero el detalle sí, por lo que la escala, aunque no necesitamos determinarla, deberá ser de menor reducción.

CURVAS DE NIVEL. Para definir la pendiente o altura del terreno:

Las curvas de nivel son líneas imaginarias que unen los puntos que se encuentran a la misma altura sobre el nivel del mar, como si fueran cortes horizontales efectuados por planos imaginarios.



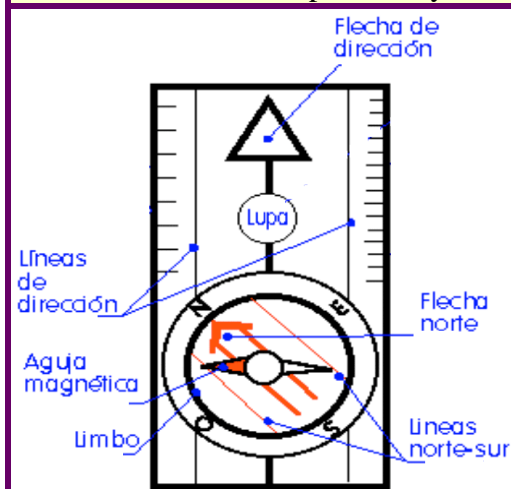
EQUIDISTANCIA se denomina a la distancia vertical que separa una curva de nivel de otra. Esta distancia es constante. Por ejemplo si la *equidistancia* es de 10, esto quiere decir que entre curva y curva de nivel existe una diferencia de altura en sentido vertical de 10 metros como muestra el dibujo de la izquierda. Gracias a las equidistancias se puede deducir que:

Cuando las curvas de nivel se juntan, el terreno tiene mayor pendiente (está más inclinado).

Cuando las curvas de nivel se separan, el terreno tiene menor pendiente (está menos inclinado).

LA BRÚJULA . SIEMPRE NOS SEÑALA EL NORTE MAGNÉTICO.

Los elementos más importantes y más utilizados de la brújula son:



LA FLECHA DE DIRECCIÓN

Es la que nos marcará el camino a seguir, y está pintada al igual que las líneas de dirección en la superficie transparente.

EL LIMBO:

es el círculo móvil graduado de 0 a 360°, situado sobre la base de la brújula.

LAS LÍNEAS NORTE-SUR:

están dibujadas en la superficie transparente del limbo. Éstas son paralelas unas a otras y al girar el **limbo**, giran con él al igual que la **flecha norte**.

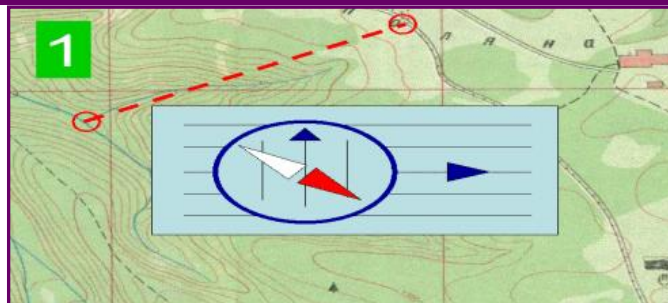
AGUJA MAGNÉTICA:

gira ella sola indicando siempre el norte.

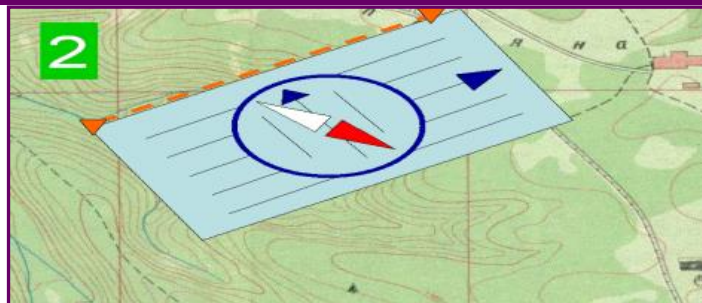
Para tomar rumbos seguid los pasos que se reflejan claramente en el gráfico:

Elegir una ruta y...

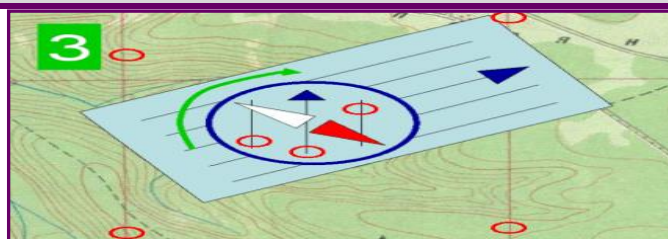
1.-Unimos el punto donde nos encontramos con aquel al que queremos dirigirnos.



2.-Colocar un canto de la brújula paralelos al trazado en rojo. La flecha de dirección debe apuntar al destino.



3.-Sin mover la base de la brújula, giramos el limbo hasta hacer coincidir las líneas norte sur del limbo con las del mapa (cuadrícula N-S del mapa) (ponerlas paralelas), eso si, siempre con la flecha norte del limbo apuntando hacia el norte del mapa, no al revés.



4.-Separamos la brújula del mapa, la tomamos en la mano, la mantenemos horizontal y nos giramos hasta que el norte del limbo coincida con el norte de la aguja imantada. Manteniendo esta orientación, la regla de dirección de la base, es la que nos marca el rumbo a seguir.

