

UNIDAD 10

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

1. Conocer y disfrutar la naturaleza: una forma saludable de ocio
2. Las actividades fisicodeportivas en la naturaleza
3. Planificar una salida al medio natural
4. La escalada

Actividades

- Planifica una salida al medio natural
- Ayuda a conservar la naturaleza desde casa



Querer, cuidar
y disfrutar de la
naturaleza

La naturaleza es la fuente de recursos para nuestra vida. Esta fuente no es inagotable y en muchos casos los abusos del hombre la están deteriorando. Por ello es importante que todos colaboremos en su conservación.

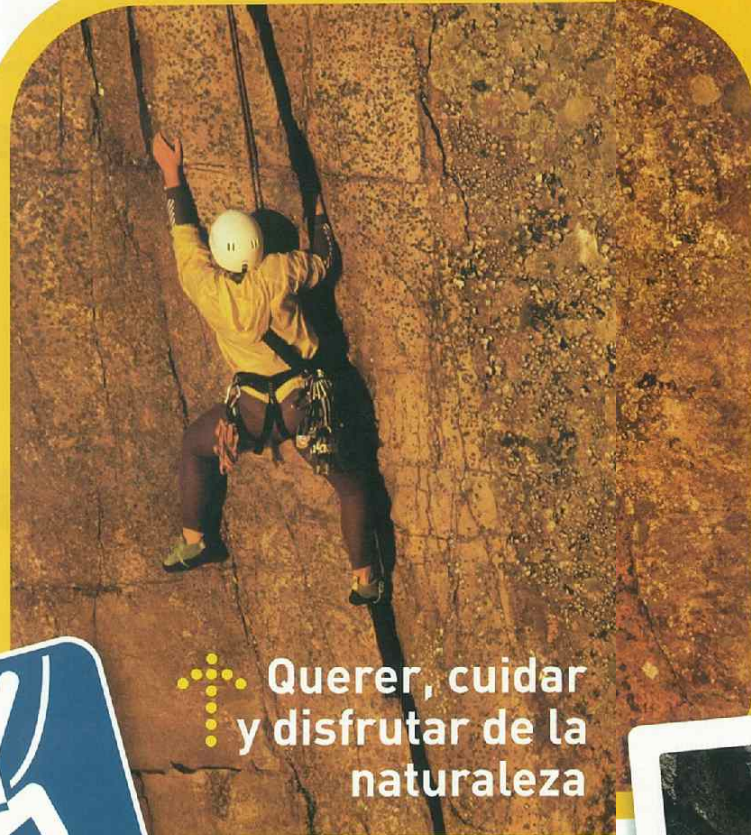
De esta forma, podremos realizar multitud de actividades de carácter deportivo aprovechando todas las posibilidades que la naturaleza nos

ofrece, combinando esfuerzo físico y riesgo al tiempo que aprendemos a conocerla y respetarla.

Cuantas más actividades realices en el medio natural, más cosas aprenderás. Algunas de ellas no se pueden aprender en las ciudades. Y a medida que te hagas un experto en el conocimiento y desarrollo de actividades, serás capaz de escoger aquellas que más te gusten y podrás planificarlas

de forma autónoma con tus amigos, realizando excursiones a la naturaleza en tu tiempo libre.

Estás en una edad de crecimiento y desarrollo físico, y cada vez más capacitado para realizar actividades de mayor dificultad. De las muchas actividades que se pueden realizar, te vamos a mostrar una que combina esfuerzo físico, coordinación, equilibrio y riesgo: la escalada.



Esfuerzo físico



Riesgo

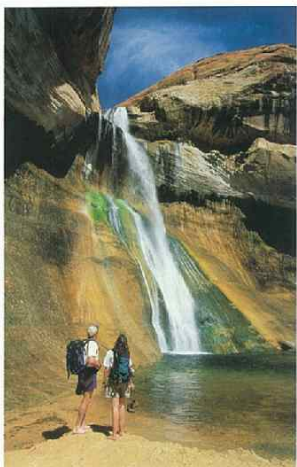


Técnica



Diversión

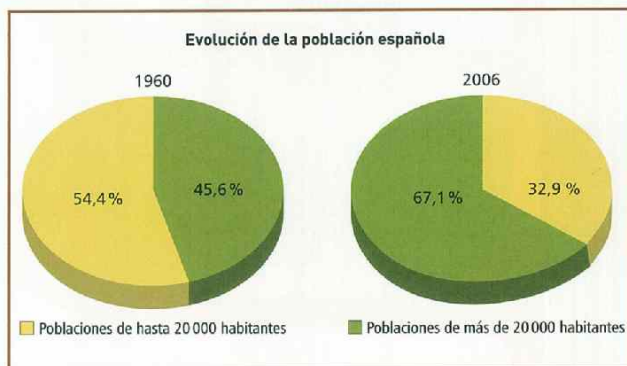
1. ¿Qué actividades has realizado en la naturaleza?
2. ¿Cuáles te gustaría realizar?
3. ¿Has participado alguna vez en la preparación de una salida al campo?
4. ¿Qué haces para ayudar a la conservación de la naturaleza?
5. ¿Has practicado alguna vez la escalada? Piensa qué capacidades físicas se desarrollan practicándola.



1

Conocer y disfrutar la naturaleza: una forma saludable de ocio

A principios de este siglo, la mayoría de la población española vivía en el medio rural, en contacto directo con la naturaleza. Esta realidad se ha ido invirtiendo de forma que actualmente gran parte de los habitantes se concentran en ciudades. Muchos pueblos han quedado deshabitados por este movimiento de emigración hacia las grandes ciudades.



Nuestro conocimiento de la naturaleza es cada vez menor. Algunas personas solo conocen lo que ven en documentales de televisión, desde la ventanilla del coche o, como mucho, por alguna excursión esporádica.

La naturaleza es la fuente de todos los recursos para la vida del ser humano. Conocerla nos permite aprender multitud de cosas y disfrutar de un ambiente sano y limpio en el que podemos realizar un sinfín de actividades en nuestro tiempo libre. Es una buena alternativa al agobio y al estrés de la vida urbana.

Salir al medio natural nos permite:

- Disfrutar de un espacio sano y agradable.
- Oxigenar nuestros pulmones.
- Realizar ejercicio físico en un marco diferente y saludable.
- Conocer la vida de las especies animales y vegetales.
- Disfrutar de nuestro tiempo libre con los amigos practicando actividades atractivas y divertidas.
- Aprender a respetar la fuente de los recursos de los que dependemos para nuestra vida.

En los últimos años han ido apareciendo multitud de actividades físico-deportivas y recreativas que te permiten combinar diversión, esfuerzo físico y emoción. Es una buena forma de desarrollar tu condición física al mismo tiempo que disfrutas y conoces la naturaleza en compañía de tus amigos. Más adelante te hablaremos de ellas y podrás escoger la que más te guste para practicarla.

+ Información

Pregunta a personas mayores, como tus abuelos, cómo era la vida en los pueblos y en las ciudades hace años, en comparación con la actualidad.

1.1. El respeto y cuidado de la naturaleza

Durante siglos el hombre ha vivido en equilibrio con el medio natural, aprovechando sus recursos de forma racional. El progreso tecnológico —especialmente en el último siglo— nos ha dotado de muchas comodidades, pero a costa de explotar los recursos naturales.

Los bosques evitan la erosión, regulan el ciclo del agua, son pulmones que generan oxígeno y frenan el cambio climático. Hoy en día ocupan aproximadamente el 26 % de la superficie terrestre, la mitad de lo que ocupaban originalmente. Y la mayor parte se ha destruido en las últimas décadas.

Ante la degradación que está sufriendo el medio ambiente, muchos gobiernos y organismos internacionales han iniciado políticas de protección de los espacios naturales, de regulación de la tala de bosques y de pesca, etc.

Como puedes observar, es fundamental garantizar el cuidado de la naturaleza para poder seguir disfrutando de ella. Es importante que seas consciente de ello cada vez que practiques actividades en el medio natural y que ayudes a su conservación.

Algunos consejos que debes seguir para respetar el entorno cuando salgas a la naturaleza son:

- Respetar la vegetación, caminando por senderos ya marcados. Procura no dañar plantas y árboles.
- Practica actividades que sean respetuosas con el medio ambiente. Algunas personas llaman «deporte» a recorrer los bosques con una moto o 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 anualmente grandes superficies boscosas.
- No debes capturar ni matar animales, por muy pequeños que estos sean.
- No seas ruidoso, especialmente en la época de cría de muchas especies (primavera) que se pueden ver perturbadas por tu presencia.
- No tires basura. Guárdala en una bolsa y deposítala en contenedores apropiados. Recoge también la basura que encuentres tirada.

Participa en actividades para la conservación de la naturaleza

Algunas asociaciones y ONGs como ADENA (wwf.es) organizan campañas de reforestación plantando árboles o de recogida de basura en las que puedes participar. Infórmate de qué asociaciones trabajan en tu entorno y animate a colaborar.

También puedes organizar con tus compañeros una campaña de concienciación en tu instituto o en el barrio.

En una de las actividades del final de la unidad te indicamos algunas cosas que puedes hacer desde tu casa para colaborar en el cuidado de la naturaleza.

+ Información

Se calcula que en España cada ciudadano gasta una media de 120 kg de papel y cartón al año, equivalente a talar más de 40 000 hectáreas de eucaliptos.



+ Información

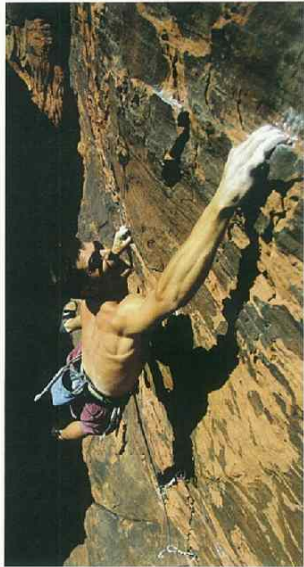
¿Las conoces todas? Comprueba si sabes en qué consisten las actividades que te presentamos. Pregunta a tu profesor o consulta en libros cómo se realizan aquellas que no conozcas.

2

Las actividades fisicodeportivas en la naturaleza

Como te hemos explicado anteriormente, hoy en día existen múltiples posibilidades de realizar actividades físicas en contacto con el medio natural. A continuación te presentamos las más destacadas, indicándote además:

- **La dificultad técnica que presentan.** Cuanto más alta sea, necesitaremos mayor tiempo de entrenamiento y siempre necesitaremos contar con especialistas que nos ayuden.
- **La exigencia física que plantean.** Las más bajas las puede realizar cualquier persona y las más altas precisan de un buen estado de forma física para su práctica.
- **El nivel de riesgo.** Cuanto mayor sea, más cuidadosos deberemos ser a la hora de practicarlas. Además, las de alto riesgo solo deben escogerlas personas con una buena condición física y ganas de afrontar retos difíciles.



Actividades	Dificultad técnica	Exigencia física	Riesgo
Acampada	**	*	*
Ala delta	***	**	***
Carrera de orientación	*	**	*
Cicloturismo	*	**	**
Descenso de cañones	***	***	***
Equitación	**	**	**
Escalada	***	***	***
Espeleología	***	***	***
Esquí	***	**	**
Parapente	***	**	***
Piragüismo	**	**	**
Rafting	***	**	***
Senderismo	*	*	*
Submarinismo	***	**	***
Surf	***	***	**
Vela	***	**	**
Windsurf	***	***	**

* = bajo ** = medio *** = alto



Otras actividades y habilidades

Además de las actividades y deportes que te hemos presentado en la página anterior, existen multitud de juegos y técnicas que puedes practicar en la naturaleza. Te proponemos algunas:

- **Deportes adaptados.** Puedes practicar los deportes de siempre adaptándolos a las características del entorno: voley-playa, waterpolo, fútbol, etc.
- **Juegos de rastreo.** Nos ayudan a observar e interpretar la naturaleza, descubriendo rastros de animales. Los juegos de pistas (un compañero va dejando pistas y los demás compañeros deben localizarlas) son una buena forma de practicar el rastreo.
- **Juegos de orientación.** Podemos aprender a orientarnos con la ayuda de una brújula y un mapa, pero también observando el Sol y algunos indicios en la naturaleza.
- **Técnicas de supervivencia.** Podemos jugar «a ser Robinsones», aprendiendo a utilizar los recursos que nos ofrece la naturaleza: localizar plantas comestibles, orientarnos por el Sol o por indicios, construir un refugio, conseguir agua, etc.
- **Juegos de interpretación de la naturaleza.** Reconocer las plantas de la zona y su utilidad, seguir huellas de animales e interpretar los indicios de su presencia (excrementos, plumas o pelos).
- **Juegos de comunicación.** Para comunicarnos a distancia, utilizando el código morse o el de banderas.
- **Técnicas de salvamento y socorrismo.** Cómo actuar ante los accidentes más frecuentes, transportar a un herido o realizar la respiración «boca a boca».
- **Técnicas de cabuyería.** Aprender a hacer nudos y amarres útiles para montar tiendas, construir refugios, hacer escalada o salvamento, etc.
- **Construcciones.** Utilizando troncos, ramas y cuerdas podemos construir un refugio para dormir, una balsa para cruzar un río, un puente, etc.



Cómo iniciarte en actividades en la naturaleza

Además de las actividades que practiques en clase de Educación física y de las orientaciones que te dé tu profesor, puedes acudir a las Federaciones de los distintos deportes. También puedes pedir información en Escuelas de Aire Libre, en asociaciones juveniles de tu barrio o en la oficina de Juventud de tu Ayuntamiento.

3

Planificar una salida al medio natural

La naturaleza nos brinda multitud de posibilidades para disfrutar de nuestro tiempo de ocio realizando actividades divertidas. Mucha gente dedica sus fines de semana a salir a andar por el campo, realizar una acampada o montar en bici: son algunas de las posibilidades.

Estás en una edad en la que cada vez eres más capaz de hacer cosas por ti mismo. ¿Por qué no organizar una salida al campo con tus amigos? A continuación te indicamos lo más importante que debes tener en cuenta para planificar con éxito una salida.

Antes de salir

El lugar al que vamos

- Medio de transporte que vamos a utilizar. Precio y horarios del viaje.
- Consigue planos e infórmate de cómo es la zona a la que te diriges.

El tiempo que va a hacer

- Consigue la predicción meteorológica del tiempo que va a hacer.
- Prepara la vestimenta y el material adecuados.

Las actividades

- Si la actividad está programada, infórmate de qué preparación física y técnica es conveniente tener.
- Si la programáis vosotros, distribuid la responsabilidad de las actividades por grupos.
- Elaborad un horario aproximado de las actividades a lo largo del tiempo que estéis.

Material necesario

- Material personal: vestimenta, comida, material para las actividades.
- Material de grupo para la actividad: quién lo consigue y lo prepara, quién lo lleva, quién lo recoge.
- No olvidéis llevar un botiquín de emergencia.

Durante el día

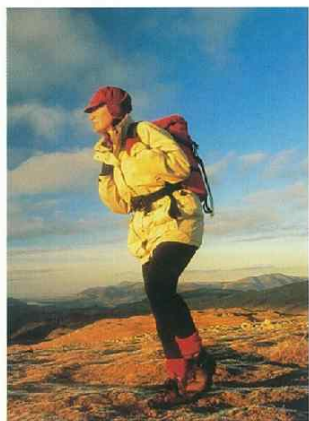
- Procura no separarte de tus compañeros y respetar las indicaciones de tu profesor o monitor.
- Colabora con los compañeros que puedan tener dificultades. Si nos ayudamos entre todos, la salida será más fácil y divertida.
- Participa y disfruta de todas las actividades que realicéis, desarrollando lo mejor posible las tareas que tengas asignadas.

Después de la salida

- Recoge todo el material y guárdalo para próximas veces.
- Valora con tus compañeros los aspectos que han ido bien y aquellos que se deben mejorar para próximas veces.

Algunas actividades que puedes planificar con tus compañeros

Un fin de semana de *camping* o acampada, una salida de senderismo, un día de juegos en la naturaleza, una salida en bicicleta.



Normas de seguridad cuando salgas a la naturaleza

Una vez hechos todos los preparativos para una salida al medio natural, llega el momento de ponerla en práctica. Para que sea un éxito es necesario que tengamos en cuenta unas normas básicas de seguridad: así evitaremos perdernos, tener experiencias desagradables o sufrir accidentes.

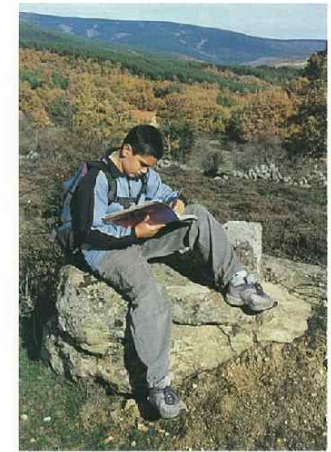
A medida que vayamos conociendo la naturaleza, nos sentiremos más seguros de nuestras posibilidades y podremos afrontar nuevos retos.

Algunas normas básicas para desplazarse por el medio natural son:

1. Siempre que salgas de excursión, informa a tus familiares o conocidos del lugar exacto al que piensas ir, qué actividades vas a realizar y cuándo piensas regresar.
2. No salgas nunca solo: en caso de accidente o de perderte no podrás solicitar ayuda. Es conveniente salir siempre en grupo.
3. Si no eres un experto, realiza salidas a lugares que conozcas o con gente que tenga experiencia.
4. Infórmate de la predicción meteorológica en el lugar al que vas a ir, para asegurarte de que la climatología no será adversa.
5. Infórmate de las poblaciones cercanas al sitio al que vas y de cómo llegar a ellas en caso de emergencia.
6. En caso de que el tiempo empeore, siempre es mejor regresar que arriesgarse.
7. Debes saber siempre por dónde vas; lleva contigo un mapa de la zona y una brújula por si te desorientas.
8. Evita coger atajos a través del campo si no estás totalmente seguro y sigue caminos y carreteras: es menos arriesgado.
9. 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.
10. Lleva siempre el material adecuado y en perfecto estado. No es mala idea llevar un teléfono móvil para poder solicitar ayuda en caso necesario.

Peligros que debemos evitar

- Separarnos del grupo o salir solos al medio natural.
- Practicar actividades de riesgo sin la ayuda de un especialista.
- Sobrevalorar nuestras fuerzas.
- Realizar actividades sin disponer del material adecuado y en perfecto estado.
- Adentrarnos en sitios desconocidos o con mucha vegetación sin la compañía de alguien que conozca bien la zona.
- Condiciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, etc.).



▼ Es interesante tener un «cuaderno de campo» en el que vayas anotando tus experiencias y aprendizajes cuando sales al medio natural.

4

La escalada



La escalada es un hermoso deporte que nos pone en contacto con la naturaleza.

Es uno de los deportes más completos de los que se desarrollan en la naturaleza. Enfrentarse a una pared de roca y llegar paso a paso hasta su punto más alto es un reto emocionante que nos permite superar nuestros límites en un constante ejercicio de equilibrio, fuerza y coordinación. La escalada es un deporte de riesgo, por lo que deberemos extremar las medidas de seguridad a la hora de practicarla y seguir atentamente las instrucciones del monitor o profesor.

Practicar la escalada es un reto que nos ayuda a:

- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Desarrollar la fuerza y superar situaciones de riesgo.
- Progresar en el control del movimiento.
- Aumentar la confianza en uno mismo.

Podemos distinguir distintos tipos de escalada en función del material que utilizamos y de las características de las superficies a las que nos enfrentemos.

- **Escalada artificial:** se realiza con ayuda de material en el que nos apoyamos para ascender. Se utilizan clavijas, estribos y escalas, y se lleva a cabo en zonas difíciles o en paredes con hielo.
- **Escalada libre:** el material que utilizamos (clavijas, cuerda y mosquetones) nos sirve para asegurarnos en caso de caída, pero la progresión se realiza exclusivamente con la ayuda del cuerpo.
- **Escalada natural o integral:** se realiza sin ningún tipo de ayuda. La practican expertos escaladores, pero no es recomendable porque no hay ningún sistema de protección y es arriesgada.

— **Boulder** (significa «canto rodado» en inglés): consiste en escalar en piedras pequeñas sin ayuda de material, ya que estamos a escasa altura y, si nos caemos, podemos saltar directamente al suelo. Es una forma sencilla y sin peligro de iniciarte en la escalada.

— **Escalada urbana:** se denomina así porque se realiza en estructuras construidas por el hombre. Hay paredes artificiales construidas para entrenar en ellas (se denominan *rocódromos*), y son un buen lugar para iniciarse en este deporte.



Escalada libre.



Escalada urbana.

+ Información

¿Sabías que la primera copa del mundo de escalada se celebró en el año 1987?

4.1. Material necesario

- **El casco.** Es fundamental para proteger la cabeza en caso de caída. Debe ser rígido y cómodo y ajustarse correctamente a la cabeza.
- **El calzado.** El calzado que se utiliza habitualmente se llama *pies de gato*, ya que es flexible y adherente como los pies de estos animales. Es muy ligero y tiene un tipo de caucho llamado *goma cocida* en la planta y los laterales para aumentar la adherencia.

En caso de no disponer de unos *pies de gato*, puedes utilizar zapatillas de deporte con suela de goma flexible.



El casco.



Los pies de gato nos permiten mayor sujeción.

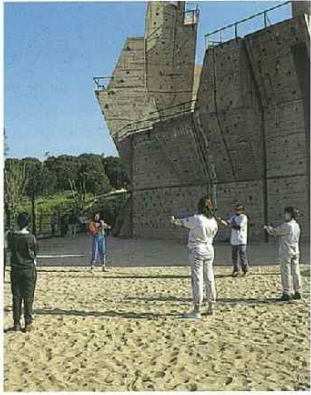
- **La vestimenta.** Debe ser ligera y ajustada al cuerpo para evitar que se encoche en los salientes de la roca. Las mallas, por ejemplo, son idóneas.
- **Las cuerdas.** El diámetro suele oscilar entre 8 y 11,5 milímetros y la longitud debe ser de 50-60 metros. Aguantan tensiones de hasta 2000 kilogramos antes de romperse. Las hay de dos tipos:
 - Estáticas: se denominan así porque son muy rígidas; se utilizan fundamentalmente para montar tirolinas o realizar espeleología.
 - Dinámicas: tienen un pequeño grado de elasticidad que las hace más resistentes en caso de caída, ya que absorben parte de la tensión gracias a dicha elasticidad; se utilizan habitualmente para asegurar al escalador.
- **El arnés.** Sirve para unirnos a la cuerda y protegernos en caso de caída.
- **Los mosquetones.** Sirven para unir la cuerda a las clavijas que hay en la pared y a nuestro arnés y asegurarnos en caso de caída.
- Suelen llevar una pieza llamada *seguro* que evita que se abran por accidente. Tienen inscrita en la superficie la tensión que pueden soportar, que suele oscilar entre 1800 y 2500 kilogramos.
- **El ocho.** Es una pieza de aluminio con dos agujeros de distinto tamaño. Se utiliza para descender y para asegurar a un compañero.

Recuerda

Es importante que cuides la cuerda, ya que su duración depende del cuidado con que la trates. La vida media de una cuerda de escalada es de 2-3 años si se utiliza habitualmente.



Árnés.



▼ Calienta antes de empezar.

4.2. La técnica para escalar

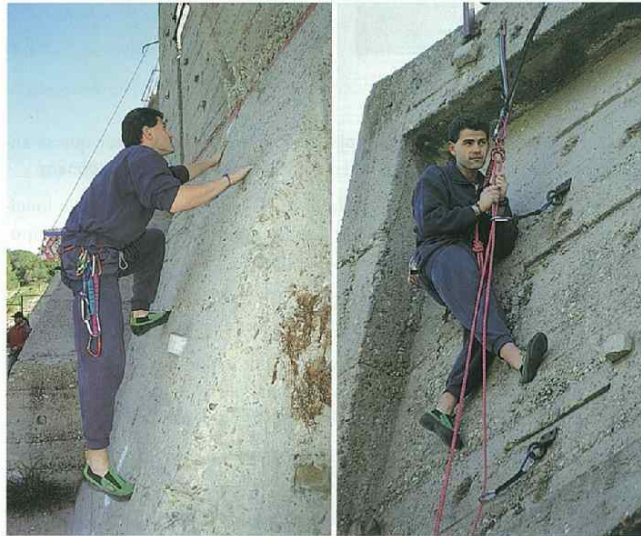
Para poder disfrutar de la escalada, como de cualquier actividad, es necesario practicar lo suficiente para dominar la técnica. La práctica hará que te resulte más fácil, que disfrutes más y que puedas enfrentarte a nuevos retos.

Te vamos a dar unos consejos básicos sobre la técnica de escalada. Siguielos comprobarás que te resulta más fácil:

- Calienta antes de empezar. Corre un rato para activar la circulación. Es fundamental que tus músculos se encuentren a una temperatura adecuada para poder rendir con eficacia. Practica distintos agarres cerca del suelo antes de iniciar la escalada.
- Sigue la regla de los tres apoyos: siempre debes tener tres de los cuatro miembros de tu cuerpo en contacto con la pared.
- Los movimientos que realices deben ser reversibles: debes poder deshacer los movimientos hechos para retroceder a la posición anterior.
- Utiliza los pies para soportar el peso del cuerpo y las manos para estabilizar tu posición. Procura no colgarte de las manos porque te cansarás rápidamente y perderás estabilidad.
- Realiza los movimientos de forma suave. No cambies el peso del cuerpo de forma brusca ni te impulses con demasiada fuerza.
- Procura no arrimarte mucho a la pared: aunque parezca que es más seguro no es cierto. Mantén el cuerpo ligeramente separado de la pared de forma que puedas ver con comodidad la superficie de alrededor.



▼ Sigue la regla de los tres apoyos.



▼ No te arrimes mucho a la pared y descansa de vez en cuando.

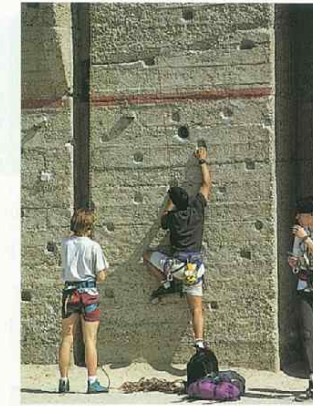
- Párate y descansa de vez en cuando. La escalada es una actividad agotadora si se realiza de forma continuada. Cuando descanses, mueve los dedos de las manos y las piernas para desentumecerlos.

Formas de progresar o avanzar

La ascensión en una pared se realiza siguiendo las llamadas vías de escalada y gracias al movimiento de los pies. Las manos nos ayudan a estabilizarnos, pero no son las que cargan con el peso.



▼ Vías de escalada.



▼ Iniciando una vía de escalada.

Podríamos resumir la secuencia para avanzar de la siguiente manera: colocar el pie en la nueva posición, ascender, cambiar el apoyo de las manos. Así sucesivamente: pie, mano, pie, mano.

- Desde la posición en la que te encuentras, busca un nuevo punto de apoyo para un pie.
- Coloca el pie en él. Comprueba que es sólido y que el pie se adapta correctamente.
- Cambia el peso de forma suave al nuevo punto de apoyo ayudándote a subir con las manos.
- Comprueba que estás equilibrado en la nueva posición.
- Busca un nuevo apoyo para la mano más arriba manteniendo el peso sobre los pies.
- Busca un nuevo apoyo para el pie.



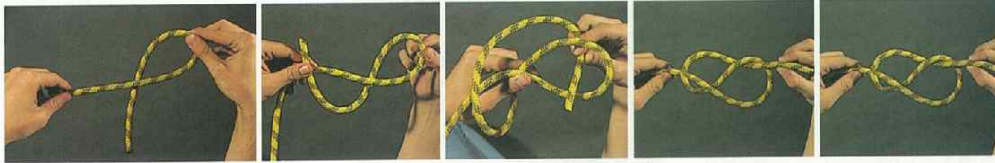
+ Información

Vías de escalada: se llaman así los recorridos marcados en la pared donde hay clavijas empotradas para que el escalador se asegure. Suelen tener indicado en su inicio el nombre con el que han sido «bautizadas» y el nivel de dificultad que presentan. La dificultad se valora en «grados». La mayor parte de las vías están entre grado IV (el más fácil) y grado VII (el más difícil).

El nudo más empleado en la escalada: el nudo de ocho

Se denomina así porque, una vez realizado, su forma final recuerda la de un ocho.

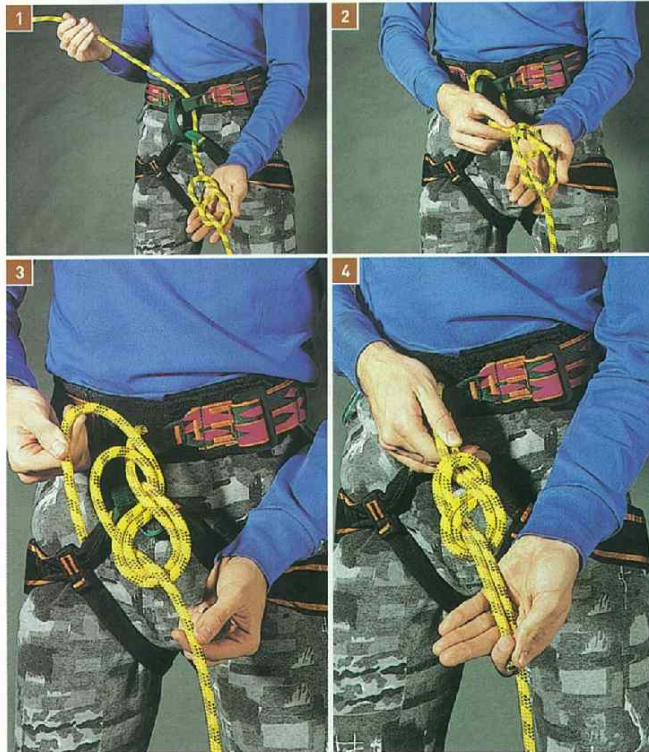
Su principal ventaja es que es un nudo seguro con el que la cuerda no soporta excesiva tensión.



Realización del nudo en ocho simple.

Existen tres variantes de este nudo que se utilizan en distintas situaciones:

- El ocho simple: es el nudo de ocho básico.
- Utilizando dos cabos al mismo tiempo se consigue el nudo de ocho doble.
- El ocho doble enhebrado: se utiliza fundamentalmente para encordarnos directamente al arnés o para unimos a un punto fijo cerrado.



Nudo de ocho enhebrado.

Se ejecuta realizando un nudo de ocho simple de forma que quede un bucle en el centro; después se recorre el mismo camino a la inversa, procurando que las cuerdas no se crucen.

Formas de entrenarte para progresar en la escalada

Como en todos los deportes, hemos de empezar por lo fácil para ir aumentando la dificultad a medida que mejoremos nuestra técnica. Te proponemos a continuación actividades que puedes realizar de forma progresiva para mejorar tu nivel:

- Practica en zonas muy fáciles: puedes hacerlo en las espalderas del gimnasio o en rocas con mucha inclinación y agarres fáciles. Ejercítate en la regla de los tres apoyos.

En zonas inclinadas prueba a mantenerte en equilibrio sin el apoyo de las manos.



Espalderas.



Practica boulder.



Mantén el equilibrio en zonas inclinadas.

- Juega con un compañero: tú vas escalando y, cuando él te diga «alto», debes permanecer en la posición en la que te encuentres, comprobando que estás en perfecto equilibrio.
- Practica boulder: desplázate lateralmente cerca del suelo de forma que, si fallas o te cansas, no haya casi altura de caída.
- Puedes realizarlo en rocas de escasa altura, en paredes con muchos agarres o en la parte inferior de un rocódromo.
- Practica en vías sencillas, asegurado por un compañero. Puedes hacerlo en un rocódromo o en una zona de escalada en el medio natural.

