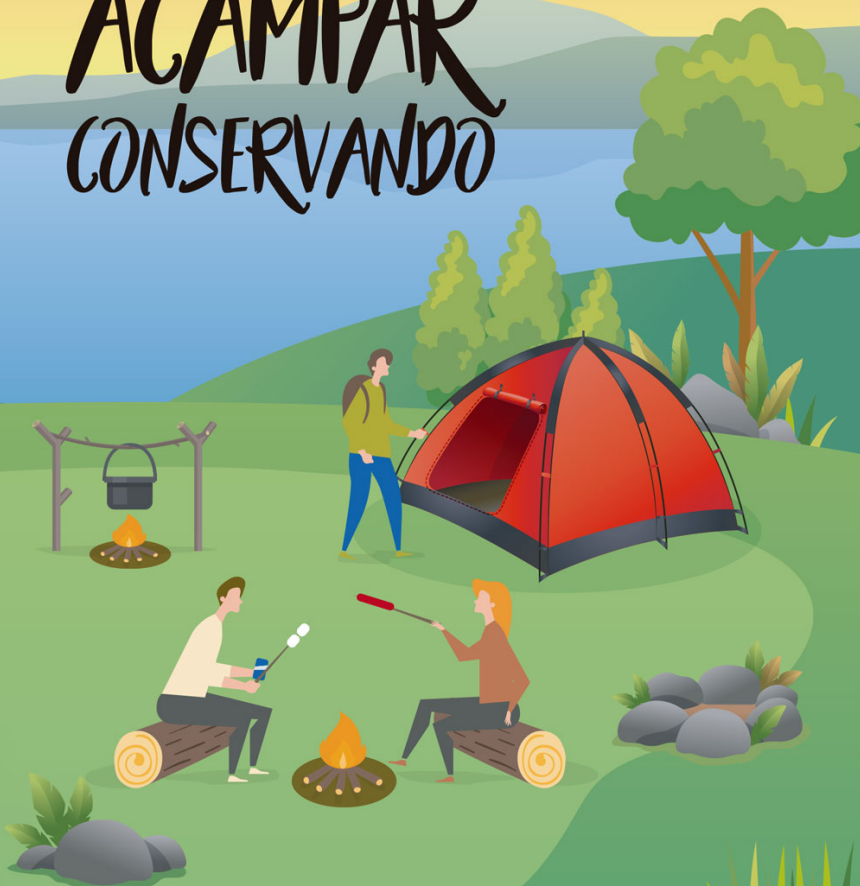


MANUAL ACAMPAR CONSERVANDO



SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE
Colombia



SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación

GRICS
Grupo de Investigación del
Centro de Comercio y Servicios

Semilla GRICS

Este producto es el resultado de la investigación denominada **DISEÑO Y ELABORACIÓN DE MANUAL DE TÉCNICAS DE CAMPISMO**. Financiado por el SENA y ejecutado por GRICS (Grupo de investigación del Centro de Comercio y Servicios) – SENA regional Caldas

Primera edición, 600 ejemplares

© **Servicio Nacional de Aprendizaje SENA 2017**

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Regional Caldas,
Centro de Comercio y Servicios, Km 10 Vía al Mgadalena.

ISBN: 978-958-59891-7-7

Dirección General SENA

Emilio Eliecer Navia Zuñiga

Coordinador Grupo de investigación, Innovación y Producción
académica Dirección de Formación Profesional

Rodrigo Giraldo Velásquez

Director SENA Regional Caldas.

Elkin Mauricio Ávila Osorio

Subdirector de Centro de Comercio y Servicios SENA Regional
Caldas

Cristian Camilo Mejía Vallejo

Líder SENNOVA Centro de Comercio y Servicios SENA Regional
Caldas.

Producción de textos

Investigador Líder: Laura María Giraldo López – Profesional
en Administración Turística

Coinvestigadores: Jorge Eduardo Atehortúa López – Instructor de
Turismo y Campismo SENA, Cristian Camilo Cardona Zuluaga –
Investigador SENNOVA – Profesional en Sociología

Apoyo proceso de investigación

Deisy Johana Ramírez Candamil – Practicante de Guianza Turística SENA

Apoyo contenido:

Orlando Alvarán: Sociólogo, Líder de campismo de los grupos Scouts de Manizales, Caldas

Hernando Cortés: Líder de campismo del programa Campamentos Juveniles del Municipio La Dorada, Caldas.

Corrección de Estilos

Luz Adriana Giraldo Giraldo

Comunicadora Social & Periodista Centro de Comercio y Servicios

SENNOVA SENA Regional Caldas

Diseño y Fotografía:

Ronald Alejandro Bonilla Arbeláez

Diseñador Visual SENNOVA Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Caldas.

Colaboradores:

Julio Jimenez: Campista y Scout, **Juver Grisales:** Campista y Scout, **Nelson Agudelo:** Campista y Scout, **Luz Helena**

Marin López: Aprendiz SENA, **Pablo Mejia Corredor:** Glamping Lumbre

Una publicación de:

Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA SENNOVA
Centro de Comercio y Servicios Regional Caldas

Depósito legal

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información, ni transmitir ninguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el modo empleado, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc. Sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE

PRÓLOGO	6
CONTEXTUALIZACIÓN	8
ACERCAMIENTO AL CAMPISMO	10
Beneficios del campismo	10
Escape de la cotidianidad	10
Tipos de campamentos	11
VAMOS A ACAMPAR.....	14
Recomendaciones	14
EQUIPOS GRUPALES PARA CAMPING	17
Carpas	17
¿Cómo elegir la carpa?	17
Tipos de carpas	17
Botiquín	18
Brújula y GPS	19
Herramientas para camping	20
Cordinos, cuerdas o cabuya	21
Implementos de cocina	22
Camping gas o estufas portátiles con cilindro de gas	22
Plásticos	23
EQUIPOS PERSONALES PARA CAMPING	24
Indumentaria.....	24
Prendas de vestir generales.....	24
Prendas de vestir según el clima	25
El calzado.....	28

Polainas	29
Saco de dormir, sleeping o cobija.....	29
El aislante o colchoneta	31
Cantimplora o caramañola	32
Menaje	32
Linterna con repuestos	33
Pito o silbato	33
Morral o mochila	34
Indicaciones para empacar el morral o mochila	34
ELEMENTOS PARA CAMPING	36
Documentos personales	36
Celular y cargador portátil	36
Libreta de apuntes y lapicero	36
Implementos de aseo	36
Repelente para insectos y protector solar.....	37
Mercado o víveres.....	37
Timbos con agua	40
Nevera portátil	40
Bolsas plásticas	40
Madera (palos)	41
EQUIPOS COMPLEMENTARIOS	42
Arnés, casco de seguridad, cinta, mosquetón de seguridad	42
Bastones de apoyo o tercer pie	43
ACAMPANDO	44
Recomendaciones	44
Preparación del terreno.....	48
Partes de una carpa	49

Indicaciones para armar una carpa	50
Plan de contingencia para alojamiento en campamento.....	55
Refugios	55
Dónde construir un refugio	55
Tipos de refugios	56
Nudos	57
Tipos de nudos	57
Amarres	61
Tipos de amarres.....	61
Herramientas de corte artesanal.....	62
Técnica para afilar herramientas de corte	63
Letrinas u hoyo de gato	63
Orientación	64
El mapa	64
La rosa de los vientos.....	64
La brújula	65
Orientación con la brújula y el mapa	65
GPS.....	66
Otros métodos de orientación	66
Fuego en un campamento	67
Dónde hacer el fogón o fogata	68
Requisitos de la leña para fogones y fogatas	68
Conservación del fuego	69
Técnicas para encender fuego	69
Obtener fuego utilizando una lupa	70
Métodos para apagar el fuego en un campamento	70
FOGATAS	71

Tipos de fogatas	71
Fogones	74
Tipos de fogones	74
Agua en un campamento	76
Búsqueda de fuentes hídricas	77
Potabilización del agua	78
Cocina para camping	79
Manipulación de alimentos	79
Técnicas de conservación de alimentos.....	80
Preparaciones de alimentos para un campamento	81
Técnicas básicas para la preparación de alimentos sin utensilios	82
Situaciones de riesgo en un campamento	87
Acciones para contrarrestar situaciones de riesgo	87
DE REGRESO A CASA	93
Recomendaciones	93
Desmontaje de un campamento	94
Manejo de desechos del campamento	94
Verificación del terreno	95
GLOSARIO	96

PRÓLOGO

El acto de acampar, viene desde que el Homo sapiens se irguió y se hizo nómada, para ejercer por más de 10.000 años el oficio de “cazadores-recolectores”, por ello nos manifiesta el Astrofísico Carl Sagan, en su gran obra “un punto azul pálido, Una visión del futuro Humano, en el Espacio”.

Fuimos nómadas desde el comienzo. Conocíamos la posición de cada árbol, en cien millas a la redonda. Cuando sus frutos y nueces habían madurado, estábamos allí. Seguíamos a los rebaños en sus migraciones anuales. Disfrutábamos de la carne fresca. Con sigilo, haciendo amagos, organizando emboscadas y asaltos a fuerza viva, (...), Dependíamos los unos de los otros. (...) Trabajando juntos protegíamos a nuestros hijos de los leones y las hienas. Les enseñábamos todo lo que iban a necesitar. También el uso de las herramientas. Entonces igual que ahora, la tecnología constituía un factor clave para nuestra supervivencia. (...) Durante el 99.9 % del tiempo desde que nuestra especie inició su andadura, fuimos cazadores y forrajeadores, nómadas moradores de las sabanas y las estepas. Entonces no había guardias fronterizos, ni personal de aduanas (...) En los últimos diez mil años—un instante en nuestra larga historia---hemos abandonado la vida nómada. Hemos domesticado a animales y plantas. (...) Con todas las ventajas materiales, la vida sedentaria nos ha dejado un rastro de inquietud, de insatisfacción. Incluso tras cuatrocientas generaciones en pueblos y ciudades, no hemos olvidado. El campo abierto sigue llamándonos quedamente, como una canción de infancia ya casi olvidada. (Sagan, 1995)

Por ello la importancia de este trabajo, toma fuerza, da a entender que es vigente, que el “Mundo de los Bosques”, preconizado por el fundador de los Scouts, en sus postulados, o entender los principios de Campamentos Juveniles de Coldeportes, o de los millones de seres humanos que aman acampar, estar bajo un cielo estrellado, con el murmullo de la noche y el canto de los búhos, estar alrededor de la fogata en buena compañía.

Pero más que lo romántico de todo ello, es entender y saber el arte de acampar, conocer lo que llama Carl Sagan “Entonces igual que ahora, la tecnología constituía un factor clave para nuestra supervivencia”, eso es lo que es la presente investigación, una tecnología muy especializada, con importantes herramientas, que provienen de esos tiempos primigenios de los nómadas, o de esos viajeros valientes de los mares, con un entramado de nudos y amarres, conocer de carpas variopintas y sus usos, el cuidado del terreno a escoger, en fin definitivamente en estos mundos modernos, citadinos, urbanizados y de comunicación en redes cibernéticas, nos muestra cómo orientarnos, de ello sí que sabían los antiguos, nuestro indígenas en América , o los Tuareg del desierto del Sahara, o buscar cuáles son los elementos que son indispensables para llevar en el morral.

Alimentarse en campamentos es un arte, saber cocinar, prender el fuego, o aprender a subsistir sin utensilios, es un reto, que este manual incita a realizarlo, pero también el “Pensamiento Ambiental”, hace parte de la vida campamental, cuidar, proteger, dejar el lugar mejor de lo que lo encontramos, manejar los desechos, es a lo que nos invitan sus autores,

No acabaríamos de explicar todos los detalles, que, como una fina filigrana, nos va llevando de forma maravillosa, a medida que se va avanzando en su contexto, este libro, abriendo puertas y ventanas al conocimiento del mundo campamental, que toca cada detalle y hace que Acampar, no es un juego pueril, sino un arte que invita a Acampar “Sin dejar Rastro”.

Orlando Alvarán Martínez

Sociólogo-Aprendiz de Guianza Turística
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Caldas

CONTEXTUALIZACIÓN



En aras de contribuir a satisfacer necesidades reales de los sectores productivos de la sociedad colombiana, el Centro de Comercio y Servicios del SENA Regional Caldas por medio de Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación - SENNOVA, diseña proyectos que apuntan al fortalecimiento de las diferentes ramas del saber y a la ejecución de acciones que permitan modernizarlas.

Es por ello que, desde SENNOVA se han diseñado e implementado proyectos que fortalezcan un importante sector: El turismo, que es una actividad de suma relevancia para el desarrollo de un territorio y sus contextos sociales, culturales y naturales. En este sector, se ha trabajado en fortalecer específicamente a los operadores, prestadores y comunidad local con proyectos de investigación en turismo de naturaleza, con énfasis en el componente experiencial.

Continuando con la misma línea experiencial del turismo de naturaleza, para el año 2018, se está implementando un proyecto que tiene como objetivo: Fomentar buenas prácticas técnicas y ambientales del

campismo en el departamento de Caldas por medio de la elaboración de un manual con metodologías sin dejar rastro y aprender haciendo.

Es así como en el presente manual tendrá una serie de recomendaciones fundamentadas en los aspectos técnicos del campismo, teniendo como base los principios manejados en la metodología Sin Dejar Rastro (UN MANUAL PARA TODOS NO DEJE RASTRO, disfruta la naturaleza sin dañarla de la Revista Andinismogea; MANUAL NO DEJE RASTRO, estrategia Educación Ambiental de la Asociación de municipalidades Protege Chile), con el fin de lograr la realización de la mencionada actividad, de una manera óptima tanto frente al conocimiento técnico como en aquello relacionado con la preservación del contexto natural donde se desarrolla. Lo anterior, con la estrategia Aprender Haciendo, como línea pedagógica en los diferentes momentos de la actividad en cuestión, donde se recurrió a diferentes ramas del saber cómo la psicología, pedagogía, educación, antropología y filosofía (Dale, E.; Jonassen, D.H., Mayes, T., & McAleese, R.; Kanfer, F.H.; Lave, J. & Wenger, E.; Ramírez L. y Rodríguez A.; Schön, D.; Shuell, T.J.; Vygotsky, L.S.; Wertsch, J.).

Finalmente, se pretende con el manual fortalecer el campismo para fomentar buenas prácticas y contribuir a que las formaciones y capacitaciones que se hacen frente al tema, puedan sacar provecho de los aportes aquí realizados.

ACERCAMIENTO AL CAMPISMO

Para facilitar una buena práctica del campismo, el manual propone una aproximación a elementos básicos y fundamentales para identificar qué se quiere hacer y lo qué se necesita para acampar de una manera adecuada. Por lo anterior, se encontrará información alusiva a los beneficios del campismo, tipos de campamentos y tipos de carpas.

Beneficios del campismo



El campismo es considerado una de las mejores actividades al aire libre porque conlleva al descanso, beneficio del cuerpo y de la mente; por ser una actividad que se desarrolla en el entorno natural, permite disfrutar de un espacio para respirar aire puro, meditar, sentir la libertad y tranquilidad que ofrece el campo.

El campismo también genera un beneficio importante en las áreas de la afectividad, sociabilidad y espiritualidad, además permite trabajar en equipo, vivir experiencias sensoriales, sentir los sonidos de la naturaleza, armonizar energías en un estado natural y estimular el aprendizaje por la acción.

Escape de la cotidianidad

El campismo al ser una práctica que se desarrolla en espacios naturales, se convierte en una oportunidad ideal para escapar de las abrumadoras dinámicas urbanas y el conjunto de relaciones complejas que la

caracterizan, ya que los escenarios naturales y todas sus cualidades permiten sedar la cotidianidad, ayudando a escapar de ella; incluso, el desconectarse de los dispositivos electrónicos, como característica moderna de lo cotidiano, es otro de los grandes beneficios que trae consigo la práctica del campismo, pues posibilita el aprovechamiento del tiempo libre mediante la creatividad para realizar actividades alternas de mayor impacto, logrando acrecentar a su vez la interacción entre las personas.

Salud para el cuerpo

El campismo generalmente se realiza en lugares donde la presencia de oxígeno y aire puro es una constante, lo que permite que la salud de los que desarrollan esta práctica resulte beneficiada, siendo las vías respiratorias las primeras en sentir dicho cambio, pues la contaminación propia de lo urbano es contrarrestada por la realización de actividad física al aire libre y una alimentación más saludable durante el campamento.

Tipos de campamentos



Conozca los tipos de campamento, con el fin de poder definir con precisión según el propósito de este, los equipos, las actividades y pautas a seguir para el óptimo desarrollo del mismo.

Campamentos según el propósito

Este tipo de campamentos son realizados con el fin de llevar a cabo una actividad concreta bien sea de índole investigativo, educativo, personal, familiar o cultural, así:

Campamento educativo para la investigación

Es un campamento dirigido a personas con un propósito definido para ser evaluado, que permite en el campista explorar la naturaleza desde el componente biológico y eco sistémico. Este suele tener una planificación y estructuración previa, ya que cuenta con objetivos específicos, metas e indicadores que permiten realizar la respectiva medición; su pretensión es desarrollar un tema investigativo de interés por parte del estudiante, docente, profesional, científico, entre otros.

Campamento espontáneo

Es un campamento que no presenta un montaje bien planificado, se recurre a la experiencia del campista y a los protocolos inmediatos que este pueda aplicar en el momento del montaje. Allí suelen realizarse actividades improvisadas en las que generalmente todos están dispuestos a participar.

Campamento recreativo

Este campamento es desarrollado por un grupo bien sea de amigos o familiares, los cuales acuerdan previamente el lugar a visitar, la clase de equipos necesarios para la actividad y el tiempo del cual disponen para acampar, este tipo de campamento tiene un fin recreativo, en el sentido de satisfacer la necesidad que tienen las personas de volver a crear nuevos espacios y desde allí, poder fortalecer lazos de fraternidad y amistad, rompiendo por ejemplo con la cotidianidad a través de un contacto con la naturaleza.

Campamento según la duración

Este tipo de campamento hace referencia al tiempo o la duración del mismo, requiriendo como mínimo una noche de camping.

Campamento fijo

Se caracteriza por contar con una infraestructura permanente: duchas, letrinas, agua potable, cocina, parqueaderos, entre otros; siendo el campista quien decide la cantidad de tiempo que desea permanecer. Los sitios para este tipo de campamentos, por ofrecer comodidad y confort, manejan tarifas de ingreso para hacer uso de las instalaciones y zonas de camping.

Campamento volante o rodante

Conocido también como campamento itinerante, de travesía o tipo expedición. Se caracteriza por el desplazamiento del campista haciendo uso de sus propios medios, llevando su equipo, alimentos y materiales.

Campamentos según el lugar y los servicios disponibles



Este tipo de campamentos se identifican por la cantidad y disponibilidad de servicios que se ofrecen.

Campamento libre

Se caracteriza por ser instalado libremente en el lugar que se desea, de forma gratuita, razón por la cual, no cuenta ni con servicios ni con infraestructura y es el campista el encargado de llevar los recursos necesarios y de decidir el tiempo de estadía.

Campamento privado

Este tipo de campamento es situado en un lugar privado donde sólo se permite la visita de los organizadores o campistas. Cuenta con la infraestructura y servicios necesarios correspondientes a: duchas, letrinas, agua, electricidad, cocina, entre otros. Sus características lo hacen similar al campamento fijo.

VAMOS A ACAMPAR

Antes de salir a acampar es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones, así como conocer los equipos e indumentaria apropiados para llevar a cabo una actividad exitosa en términos de planeación.



Recomendaciones

1

Siempre que se pueda, es importante llevar a la práctica, técnicas esenciales del campismo previo al campamento como lo son, el armado y desarmado de la (s) carpa (s), así como tener conocimientos del montaje de una fogata, el encendido del fuego, el embalaje del morral, entre otros, con el fin de evitar improvisaciones y malas prácticas antes y durante el campamento.

2

Recuerde que, si la carpa es prestada o nueva, es aún más importante armarla desde casa o en un lugar con características planas, con el fin de determinar si le faltan piezas o hacerse consciente de cualquier duda que se tenga frente a la estructura de la misma.

3

Es importante que antes del desplazamiento, se cuente con una persona que actúe en calidad de líder, para que él pueda informar a los demás campistas acerca del sitio donde se va a acampar, las características del terreno y climatología; por lo cual es ideal que el líder, en la medida de lo posible, se desplace con anterioridad al lugar elegido para tal fin y poder conocer con anticipación esos datos importantes.

4

Para la compra del mercado es importante realizar una planificación previa, sugiriendo para este caso una tabla de menú diario, lo cual conducirá a comprar lo necesario y a no caer en excesos. Adicionalmente, cuando se trata de un grupo de personas, es de gran ayuda que la tabla de menú diario, incluya a su vez, la persona a cargo de la cocina para ese día o para cada momento, bien sea desayuno, almuerzo, cena o refrigerio, permitiendo a su vez optimizar el tiempo y programarse para otras actividades. Es recomendable realizar menús balanceados y nutritivos.

5

Conocer los gustos en cuanto al tema de la alimentación es importante pues de esto podría depender, una estadía agradable para los campistas, al igual que, y no menos importante, las restricciones que estos puedan tener, ya que podrían estar relacionadas con un tema de salud.

6

Si se monta el campamento en sitios frecuentados por el ganado, se recomienda delimitar el mismo con un tabú, que consiste en una cuerda amarrada alrededor de este, a la cual se le atan objetos que hagan ruido, impidiendo que las reses invadan el área del campamento.

7

Se sugiere contar con una lista chequeo de todos los elementos que van a ser llevados al campamento, para empacar lo necesario de manera organizada, sin pasar por alto ningún detalle.

8

Es de resaltar que los elementos de aseo personal, como también las carnes y alimentos que requieren refrigeración, deben ser los últimos en ser empacados.

9

En caso de que alguno de los campistas tenga conocimiento de ser alérgico a algún medicamento, se recomienda informar con anterioridad, para el debido manejo en caso de accidente o eventualidad.

10

Si alguno de los campistas necesita medicación diaria, debe recordar llevarla siempre consigo y tener muy presentes los horarios en los que estos medicamentos deben ser suministrados.

11

Evite acampar en lugares donde no se han realizado campamentos, previniendo de esta manera los impactos negativos que suelen causarse sobre el medio ambiente.

12

Se sugiere no introducir especies no nativas como los animales domésticos, a la zona donde se va a establecer el campamento.

13

No olvide que, si el campamento va a ser establecido en cualquier lugar de la selva, los campistas obligatoriamente deben ser vacunados contra la fiebre amarilla, al menos diez días antes de su desplazamiento.



EQUIPOS GRUPALES PARA CAMPING

Conjunto de equipos necesarios para la buena realización del campamento, teniendo en cuenta que la cantidad de estos, dependerá de la duración y número de personas que asistirán al mismo.

Carpas

Es un equipo esencial en un campamento, que brinda a los campistas grandes beneficios en cuanto a refugio y descanso.

¿Cómo elegir la carpa?

Para saber elegir una carpa es necesario, tener en cuenta las características climatológicas de los lugares que frecuenta acampar y el tamaño de esta, dependerá del número de personas con las que acampa o si lo realiza de manera individual.

Los aspectos más relevantes para seleccionar una carpa, están relacionados con la calidad, el tamaño, la facilidad para armarla, desarmarla y para transportarla entre lugares.



Tipos de carpas

El tipo de carpa deberá ser elegido según el contexto y las condiciones climáticas en las cuales el campista vaya a hacer uso de la misma en determinado campamento.

Carpa canadiense

Es aquella que tiene la forma clásica de una carpa. Está compuesta por mástiles o varillas, y en su mayoría cuentan con una transversal en la parte superior, que le da soporte a la carpa, manteniéndola templada con la ayuda de los vientos. Este tipo de carpa no se recomienda para lugares caracterizados por fuertes corrientes de aire, ya que la inflexibilidad de su varillaje, la hace vulnerable a este tipo de condiciones.

Carpa tipo "Igloo"

Este tipo de carpa se caracteriza por su flexibilidad, debido a que, su forma esférica y la elasticidad de su varillaje, le permiten soportar fuertes vientos. Suelen ser resistentes y fáciles de transportar debido a que sus materiales de fabricación son muy ligeros.

Carpa estructural

Se caracteriza por contar con grandes dimensiones en cuanto a su estructura. Suele asemejarse a casas o galpones, contando con varias subdivisiones para separar ambientes. Es utilizada generalmente para campamentos base prolongados, enfermería, refugios, bodega o establecer bases de radiocomunicaciones, entre otros.

Carpa especial

Son carpas confeccionadas para condiciones climáticas específicas, por ejemplo: la Antártida, la selva, alta montaña, etc.; también se clasifican por estaciones de uno a cuatro, es decir, cada estación representa las estaciones del año en las regiones que cuentan con tales condiciones, siendo la carpa cuatro estaciones considerada como la mejor carpa, utilizada generalmente para zona nival, glacial o para climas muy fríos.

Botiquín

Este equipo es indispensable durante una salida de campo, además de la importancia de contar con conocimientos básicos sobre primeros auxilios y la prudencia para evitar riesgos durante la realización de la actividad.

A modo general, el botiquín debe contener: esparadrapo; gasas; almohadillas para ampollas; vendajes elásticos para vendar las torceduras; puntos de sutura adhesivos; pañitos antisépticos; isodine; crema para torceduras y golpes; ungüento para quemaduras; pomada para disminuir el efecto de picaduras de insectos; copitos; curas de material plástico

Herramientas para camping

Entre las herramientas más importantes, se encuentran: navaja multiusos, machete o peinilla, pala, lima, recatón, hacha y cuchillo, todos estos bien afilados y con sus respectivas fundas.



Navaja multiusos: Es una de las herramientas más útiles, puesto que tiene diversas funcionalidades, tales como: cortar cordinos, cuerdas, sogas, hacer cortes finos para obtener la yesca; servirá también como cuchara, tenedor, destapa botellas y lima en caso de ser multiusos y de no tener utensilios de cocina como el cuchillo se podrá utilizar para pelar y cortar alimentos. Este tipo de navaja es de las herramientas más utilizadas por los campistas y excursionistas en actividades al aire libre. Es considerado el instrumento vital de supervivencia junto al puñal o cuchillo.

Machete o peinilla: Es una herramienta que sirve para realizar cortes; cuenta con una longitud de al menos 60 centímetros y su filo se encuentra ubicado a un solo lado; es más largo que un cuchillo, pero más corto que una espada. Su mayor utilidad en los campamentos, radica en el corte tanto de hierba como de madera.

Pala: Es una herramienta que consta de una lámina plana con una curvatura ligera y un mango de madera o de metal con la cual es manejada. En campismo se han diseñado y fabricado nuevas palas de tamaños pequeños, desarmables y portátiles, para mayor facilidad de los campistas; es una herramienta clave en las actividades a campo abierto, utilizada para hacer huecos y en especial para construir letrinas, como una de las técnicas sin dejar rastro.

Lima: Es una herramienta de mano que se utiliza para el desgaste y posterior afilado de piezas de distintos materiales como la madera, el plástico y el metal. Está compuesta por una barra de acero al carbono templado, también llamada caña de corte, la cual posee unas ranuras o dientes y en la parte superior cuenta con una empuñadura o mango. Cabe resaltar la gran utilidad de esta para campamentos, tanto que, algunas fundas o estuches de machetes ya vienen con la lima incorporada.

Recatón: Herramienta conformada por un mango largo de madera, fijado a una hoja metálica gruesa de hierro o acero. Es utilizado en campismo para hacer perforaciones y huecos pequeños y profundos, para clavar estacas, palos y troncos delgados que se utilizan como base para realizar anclajes en el montaje de construcciones y amarrar cuerdas para actividades de descenso.

Hacha: Es una herramienta con un filo metálico fijado de manera segura a un mango, en su mayoría de madera, cuya finalidad principal es el corte mediante golpes, facilitando esta labor con la madera y en especial con los troncos.

Cuchillo: Utensilio cuya principal utilidad es la de cortar. Está conformado por una hoja de metal generalmente alargada y afilada por un solo lado, en ocasiones puntiaguda, con un mango de materiales como el metal, la madera, el plástico u otro material.

Si bien estas herramientas pueden generar un poco más de peso en la mochila, se acondicionarán y empacarán de acuerdo con el tipo de campamento o expedición que se vaya a realizar.

Cordinos, cuerdas o cabuya

Cuerdas y Cordinos: Las recomendaciones técnicas frente a las cuerdas es que sean elaboradas en materiales como nylon, algodón, polipropileno y poliéster. Su longitud va desde 20 hasta 60 metros, con diámetros de 8 a 13 mm. Para el caso de los cordinos, deben ser en los mismos materiales, se recomienda que por ser parte del equipo personal del campista sus medidas estén entre los 3 y 5 metros de longitud, con un diámetro de 3 a 7 mm; también se usan cordinos muy delgados llamados “paracord” de gran resistencia y livianos, ya que son empleados en los paracaídas y pueden llegar a tener entre 15 y 20 metros de longitud por 0.5 a 1 mm de grosor o diámetro. Los cordinos son muy utilizados para las construcciones en campamento.

Cabuya: Cuerda delgada de fibra vegetal procesada. En un campamento su utilidad radica en ayudar a sujetar las construcciones.



Implementos de cocina

Se sugieren como implementos básicos diversos tipos de ollas según la necesidad, así como sartenes, cucharones, colador, abrelatas, papel aluminio, cuchillo de cocina, tenedores, cucharas, chocolateras, estufa industrial con su pipa de gas en caso de campamentos grandes y el camping gas en caso de un número reducido de personas.

Camping gas o estufas portátiles con cilindro de gas

Las estufas son una opción reconocida cuando se trata de cocinar en un campamento.

Para campamentos de gran magnitud, se recomienda el uso de estufas industriales con cilindro de gas, ya que cocinar en fogón de leña para tantas personas, puede causar daños irreversibles sobre el medio ambiente. En este caso, se deberá acondicionar un lugar en la cocina donde haya sombra, a fin de proteger el cilindro de gas de los rayos del sol.

De otro modo, se encuentran las estufas portátiles, generalmente utilizadas en campamentos de menor magnitud, las cuales sirven para cocinar y calentar alimentos de una manera rápida y sencilla. Cabe aclarar, que estas suelen tener un tamaño compacto, lo cual facilita su transporte sin generar sobre peso en el morral.



Plásticos

Es indispensable contar con plásticos durante el campamento ya que estos son útiles al servir como sobre carpa y proteger el piso de la misma evitando que se filtre el agua con facilidad, hacer sombra (poli sombra), construcciones de cocina, letrinas y montar refugios, así como proteger las maletas y demás elementos personales.

Para campamento, se recomiendan plásticos de medidas entre 3 x 3 o 4 x 4 metros de calibre y 3.5 mm de grosor, especiales para el manejo de situaciones como las anteriormente mencionadas.

EQUIPOS PERSONALES PARA CAMPING

En esta categoría se hace énfasis en los equipos que cada campista deberá llevar al campamento de manera individual, para el adecuado desarrollo de la actividad.



Indumentaria

A la hora de determinar la indumentaria deberá tener presente aspectos como: el lugar del campamento, el clima y la duración del mismo, ya que estos factores influyen en el tipo y la cantidad de prendas necesarias para la óptima realización de la actividad. A continuación, se presenta la indumentaria general que deberá preparar antes de salir a acampar, así como aquellas prendas específicas, según las condiciones climáticas del lugar que va a visitar:

Prendas de vestir generales

Son aquellas prendas de vestir básicas, que no pueden faltarle a la persona que va a acampar, independientemente del clima o las actividades a realizar.

Camisa

Se sugiere utilizar camisa o franela amplia y de manga larga, ya que esto protege en ambos climas. Hay que evitar los tejidos gruesos que se mojen tanto con la transpiración como al contacto con el agua.

Pantalón

Se recomienda que los pantalones utilizados sean de un material que genere comodidad al momento de caminar y que permita a su vez un

secado fácil, por lo cual, no se aconseja usar pantalones tipo jeans, debido a que su material no permiten contar con la elasticidad, comodidad y facilidad en el secado, óptimos para desarrollar una actividad de campismo.

Medias o calcetines

Se sugiere que las medias sean cómodas, con capacidad de absorber el sudor y que no irriten la piel. Aunque muchas personas no hacen uso de esta prenda, en un campamento es de gran utilidad hacerlo, porque las medias protegen los pies del roce con el calzado y en el caso del clima frío, ayudan a mantener la temperatura.

Impermeable o poncho

El impermeable, es una prenda útil para proteger diferentes partes del cuerpo al contacto con la lluvia. De otro modo, el poncho es un abrigo conformado por una manta cuadrada o rectangular, con una abertura en el centro que permite pasar la cabeza, cubriendo desde los hombros hasta más abajo de la cintura, para proteger al campista, tanto del sol como del frío.

Prendas de vestir según el clima

Las prendas de vestir, deberán corresponder al tipo de clima donde se ha de establecer el campamento, ya que, dependiendo de las características climatológicas, será el tipo y la cantidad de prendas requeridas para este.

Prendas de vestir para clima cálido

Las prendas para este tipo de clima, se aconseja que sean livianas, frescas, que permitan la transpiración y que no queden ajustadas al cuerpo. En la medida de lo posible, no usar prendas de colores oscuros como el negro, puesto que estos colores atraen la luz, aumentando la sensación de calor; y en cuanto a las telas, en este caso, las más recomendadas son: el algodón, el lino y el bambú.

En cuanto al cuidado de la piel expuesta a los rayos del sol, es indispensable el uso de protector solar, sombrero o gorra para lograr una mayor protección, siendo a su vez importante el cuidado de los ojos mediante el uso de lentes oscuros con protección UV.

Prendas de vestir para clima frio

En clima frio es necesario usar un buen número de prendas como lo son: buzo de cuello alto, chaqueta abrigada, gorro de lana que cubra las orejas, guantes y medias de lana, para ayudar a mantener la temperatura corporal. En cuanto al material de las prendas, se sugieren los materiales térmicos y sintéticos como el nylon y el poliéster, ya que ayudan a mantener con mayor facilidad la temperatura del cuerpo.

Las prendas de vestir en general para este tipo de clima, deben caracterizarse por ser cortavientos o impermeables.

Se recomienda siempre para campamentos ubicados en lugares con este tipo de clima, llevar una muda adicional empacada en una bolsa plástica sellada, para evitar que se moje y poder hacer uso de ella en caso de que sea necesario.

A continuación, este manual, propone una técnica llamada *Capas de Cebolla*, que permite utilizar de manera adecuada la vestimenta para este tipo de clima:

Esta técnica se recomienda para el buen desarrollo de la actividad de campismo en lugares con bajas temperaturas y vientos prolongados, puesto que, al vestirse por capas, el campista puede protegerse de los efectos generados por el frio. Lo anterior se logra mediante el proceso de poner o quitar prendas, así como el abrocharlas o no hacerlo, dependiendo de las condiciones climáticas o del estado físico de la persona.

Debido a esta técnica, se genera un gran ahorro energético para el cuerpo, una mayor transpiración, protección y comodidad.

Primera capa

Esta capa es aquella que se encuentra en contacto con la piel, como prendas térmicas de algodón o sintéticas que se adhieran al cuerpo sin apretarlo. Debe evacuar con facilidad el sudor y la humedad, ser permeable y agradable al tacto.



Segunda capa

Esta capa es la encargada de retener el calor generado por el cuerpo, además de impedir el paso de la humedad, el frío y permitir la transpiración. La prenda correspondiente a esta segunda capa, se usa generalmente cuando se está en reposo, porque caminando el calor puede llegar a fatigar.



Tercera capa

Corresponde a la capa exterior. Entre sus características se encuentra la impermeabilidad al viento y al agua, permitir la transpiración, material de fibras resistentes, flexibilidad para realizar movimientos, además deberá contar con hidrófugo, el cual es un sistema que permite que el agua resbale con facilidad.



Tip: Impermeabilización de las prendas

En un caso extremo de querer evitar mojarse debido a un fuerte aguacero, podría impregnar las prendas de vestir con parafina derretida, teniendo en cuenta que, las prendas no quedarán en buenas condiciones, pero podría ayudarle a un campista a no recibir el agua directamente.

En cuanto a la protección del cuerpo en contacto con el agua o la lluvia, se sugiere rellenar el pantalón y la camisa con hojas o hierbas secas, verificando previamente que estas no tengan ningún tipo de insecto y que no lastimen su piel, al utilizarlas para tal fin.

El calzado

Para acampar, el calzado que más se sugiere, son las botas de caña media o alta con goma antideslizante y huella definida, porque estas protegen el pie y el tobillo, además de permitir que el pie se apoye correctamente, lo cual es beneficioso dadas las condiciones de los terrenos donde se montan los campamentos, y a las largas caminatas y actividades relacionadas con el campismo.



Se recomienda no estrenar calzado para ir a acampar. De otro modo, es de aclarar que los tenis también podrían usarse durante la actividad, aunque estos no sujetan mucho el pie y no protegen los tobillos.

Tip para mayor protección

En algunas actividades relacionadas con el campismo como lo son las caminatas, los pies suelen estar muy expuestos a la afectación de la piel debido a la formación de ampollas, por lo cual se recomienda para prevenir tal situación, colocar capas de esparadrapo en las partes más sensibles como lo son el talón y los dedos.

Tip para el calzado estropeado

En caso de que la suela del zapato se esté despegando, puede intentar coserla con un alambre afilado que pueda tener a la mano, de no funcionar, puede tratar de sujetarla con un cordón o material similar, logrando de esta manera que resista más tiempo. Si la suela se ha desprendido del todo, puede utilizar un alambre a modo de aguja y un pedazo de tela, para sujetarla, improvisando una sandalia básica.

Polainas

Son prendas generalmente impermeables, que protegen las piernas desde la rodilla hasta el tobillo; se usan colocándolas sobre el exterior del pantalón y la bota. Tienen forma tubular y se enganchan al pie, según la necesidad de sujeción, por medio de una cinta, cierres o correa. Suelen ser empleadas como abrigo, así como para proteger la parte de las piernas, contra piedras, ramas, mordedura de animales y demás.



Saco de dormir, sleeping o cobija



Es un equipo imprescindible y fundamental para acampar, ya que posibilita un mayor descanso, debido a sus características esenciales como conservar el calor del cuerpo, sin condensar el sudor, ni dificultar la transpiración.

Para elegir el saco de dormir adecuado es necesario tener en cuenta aspectos como: el clima; el lugar en el que va a acampar; las temperaturas extremas del mismo; qué tan bueno es usted para soportar climas fríos; cuánto peso puede llevar al campamento; cuánto espacio puede ocupar y de cuánto dinero dispone para la compra del mismo.

Por otra parte, en cuanto a las características técnicas más relevantes, se encuentran:

Composición

Un saco de dormir, está compuesto de las siguientes partes: collarín térmico, cierres, capucha y capa aislante.

Collarín Térmico: Es un soporte que rodea la parte del cuello y que permite ajustarse a la parte superior del cuerpo para evitar perder el calor corporal.

Cierre: Es la cremallera que cubre la circunferencia del sleeping. Un buen cierre, abre y cierra con facilidad sin generar atasques. Puede ayudar también a mantener el calor en el sleeping, aunque en ocasiones como lo es el caso de los cierres en la parte de los pies, se recomiendan bandas protectoras que cubran el cierre, para mantener el calor.

Capucha: Permite proteger la cabeza del frío y de manera conjunta con el collarín, ayudan a mantener el calor corporal en la parte superior del sleeping.

Capa Aislante: Es una capa de gran espesor que recubre el saco de dormir, ayudando a aislar el frío proveniente del exterior.

Forma

Las formas más convencionales de los sleeping son: rectangular y momia.

Los rectangulares son muy versátiles, se pueden abrir con facilidad cuando hace calor y unirlos con otro saco de dormir para crear un saco doble, en el caso contrario que haga mucho frío.

Los tipo momia, conservan mejor el calor corporal porque dejan poco espacio para que este circule, haciendo que la sensación térmica sea mayor.

Peso

Este dependerá del material y las dimensiones del sleeping; por lo cual, si pretende llevar poco peso, se recomienda escoger un saco de dormir más liviano.

Capacidad térmica

Esta depende del collarín, el espesor de la capa aislante, el aislamiento de los cierres y la capucha.

El rango de temperatura para el cual fue diseñado el sleeping suele ser indicado por los fabricantes, teniendo en cuenta:

Temperatura Extrema: Temperatura límite inferior que puede ser soportada por el sleeping antes de que esta pueda penetrar y generar daños graves en el organismo del campista.

Temperatura Confort: Temperatura con la que el campista se siente confortable estando dentro del saco de dormir.

Temperatura Máxima: Es la temperatura límite superior con la que el campista se siente cómodo dentro del saco, siendo la temperatura más baja que pueda sentir el campista dentro de este, muy similar a la temperatura de confort.

Materiales

Entre los más reconocidos para los sacos de dormir se encuentran:

Algodón: Es por naturaleza muy suave, tiene la capacidad de absorber la humedad generada por la transpiración y en época de invierno, retiene el calor. Entre sus desventajas se puede encontrar que es un poco pesado y además cuando se amontona puede ser difícil de separar.

Nylon (Fibra sintética): Es liviano, de larga duración y de cuidado fácil, por lo cual se puede meter a la lavadora sin ningún problema; protege del frío y es más económico. Es ideal para usar en el verano, y no pierde sus propiedades de aislamiento en caso de haber mucha humedad.

Pluma: Es entre todos, el mejor aislante, ya que puede comprimirse y expandirse mejor que la fibra, además de ocupar menos espacio cuando el saco de dormir está dentro de su funda, por lo cual su peso es más liviano. Cabe aclarar que es importante evitar que este se moje ya que cuando esto ocurre, pierde su capacidad de aislamiento.

El aislante o colchoneta

Este cumple una función complementaria a la del sleeping, se encarga de aislar el cuerpo de la humedad y frío del suelo. Estos dos elementos son claves para el campista ya que le aseguran un buen descanso en campamento.

Es un equipo de material fuerte y resistente a la fricción, impermeable; algunos aislantes tienen espuma interna, materiales acolchados, sintéticos, goma, plástico; mientras que otros son inflables a través del sistema de válvula.

Se recomienda que el aislante sea del tamaño del saco de dormir.



Cantimplora o caramañola

Permite transportar agua u otras bebidas hidratantes. Debe ser ligera, con capacidad para uno o dos litros de contenido. Se recomienda no llevarla colgada en el morral, ya que suele golpear al campista, además de quedar expuesta al sol y a las condiciones del ambiente.

Menaje

Está compuesto por: plato, pocillo y cuchara, preferiblemente en material metálico, ya que, en caso de ser necesario, este material posibilita cocinar en ellos. Por otro lado, se recomienda la marmita, como recipiente tipo olla que cuenta con uno o dos mangos y una tapa para aprovechar el vapor.



Candela, velas, pedernal, fósforos o lupa



Son esenciales para poder encender fuego en las actividades de un campamento que así lo requieran. Se recomienda impermeabilizar los fósforos usando parafina con la cual se cubren para posteriormente guardarlos en una bolsa plástica o en una caja metálica, logrando una mayor protección de los mismos. Además, se puede fabricar desde casa una mecha de cartón o tela, impregnándola de

alcohol o de combustible y dejándola secar para guardarla cuando haya disminuido el olor y utilizarla durante el campamento; finalmente y como equipo opcional está la lupa con la cual se puede hacer fuego mediante la exposición a los rayos del sol.



Linterna con repuestos



Para actividades como el campismo, se sugiere que la linterna a utilizar sea de pilas, por lo cual se recomienda llevar algunos pares de repuesto, porque aquella que requiere energía eléctrica, dificulta su uso por falta de batería, dadas las condiciones de un campamento. Se recomienda a su vez, tener en cuenta la linterna tipo manos libres ya que por su ubicación en la frente, la luz se dirige hacia donde se está mirando, facilitando de esta manera el desarrollo de cualquier actividad que requiera de la misma.

Pito o silbato

Este elemento es muy utilizado en las actividades de campismo y es a su vez de gran importancia en caso de estar extraviado o haberse alejado de los demás campistas; el pito o silbato gracias al sonido que genera, se convierte en una herramienta para facilitar la ubicación.



Morral o mochila

El morral permite guardar y transportar todos los implementos necesarios para realizar la actividad de campismo, bien sea de corta o larga duración.

Indicaciones para empacar el morral o mochila



En primera medida, antes de empacar el morral, es recomendable hacer una lista de lo que debe ir dentro de este. Adicionalmente se sugiere que el contenido del morral, se empaque en bolsas plásticas tipo ziploc de cierre hermético, ayudando a prevenir la humedad en caso de contacto con el agua.

Se deben tener en cuenta ciertos criterios para la ubicación de lo que se requiere empacar, tales como: peso, frecuencia de uso y comodidad. Las bolsas que contengan los elementos más pesados como lo son los utensilios de cocina, mercado o víveres deben ir al respaldo

del morral porque ayudarán a equilibrar el peso; los implementos que no serán utilizados de manera inmediata, se deben ubicar en el fondo de este, como es el caso de: el sleeping, aislante e indumentaria extra; de otro modo, en los bolsillos laterales deberá ubicar todo aquello que sea realmente necesario, de uso inmediato como lo son los elementos de aseo personal, gafas de sol, mapas, brújula, navaja, cantimplora o caramañola. En la parte superior deberá ir el botiquín siendo un lugar seguro y accesible y, sobre este se podrá ubicar el impermeable, realmente necesario en caso de lluvia.

Se sugiere enrollar las prendas de vestir al momento de empacarlas lo cual ayudará a optimizar espacio.

Es aconsejable que la carga del morral no sea superior al 30% del peso del campista y que este vaya ajustado a la cintura para ayudar a equilibrar el peso.

Finalmente se recomienda llevar consigo una bolsa plástica de grandes dimensiones, con el fin de poder introducir el morral en la misma, evitando en caso de lluvia o contacto con el agua que este se moje, así como, proteger el morral de la fricción con otros objetos, ramas, rocas o elementos del ambiente.



ELEMENTOS PARA CAMPING

Necesarios para el buen desarrollo de la actividad del campismo, teniendo en cuenta que algunos de ellos podrán ser llevados de forma individual mientras que otros podrán utilizarse de manera grupal.

Documentos personales

Es importante llevar siempre consigo su documento de identificación y su carnet de seguro médico respectivo, así como la libreta militar en el caso de los hombres, el carnet de vacunas y alguna fórmula o restricción medica importante, ya que en el campamento puede ocurrir cualquier acontecimiento o eventualidad donde es de suma relevancia contar con esta documentación.

Celular y cargador portátil

Se deben tener el celular y el cargador portátil con la batería completa; en el caso del celular que tenga minutos y con la información de los contactos de emergencia.

Libreta de apuntes y lapicero

Esta libreta debe contener la lista de chequeo correspondiente a los elementos del campamento, así como los menús acordados para la preparación de alimentos. Es utilizada también para realizar la bitácora, tomar datos de algún campista que se enferme y realizar planos o mapas básicos del lugar donde se acampa.

Implementos de aseo

Son utilizados tanto para el aseo personal como del campamento, entre los cuales se encuentran: el desodorante, crema dental, cepillo de dientes, papel higiénico, toallas, jabón, shampoo entre otros, así como jabones de cocina, desinfectante para las letrinas, toallas reutilizables, etc.

Repelente para insectos y protector solar

Estos le brindarán máxima protección a su piel. Es recomendable aplicarlos varias veces al día, y en cuanto al repelente es ideal que sea en barra, ya que, en las demás presentaciones pierde su efecto con mayor facilidad, además de no ser ideales en cuanto al cuidado ambiental.

Mercado o víveres

Este debe estar acorde al clima del lugar donde se va a realizar el campamento, así como conocer el tipo de alimentación que consumen los campistas o si tienen alguna dieta especial; su edad; número de personas que asistirán a este y la duración del mismo. Generalmente, se considera un buen menú para campamento aquel compuesto por comidas fáciles de cocinar pero que a su vez sean saludables y balanceadas, brindando la energía necesaria para el buen desarrollo de las actividades que se llevan a cabo mientras se acampa.

A continuación, se presenta un listado de alimentos recomendables para el consumo en un campamento:

INGREDIENTES PARA DESAYUNO

- Cereal, puede ser avena
- Hojuelas de maíz con leche
- Rebanadas de pan y galletas de soda
- Barras de granola
- Café, chocolate o té instantáneo
- Frutas picadas
- Yogurt
- Galletas saladas
- Salchichas
- Queso crema o mantequilla
- Leche en polvo
- Huevos

- Arepas
- Salchichas
- Frutas, tomate y cebolla
- Queso
- Jamón

INGREDIENTES PARA ALMUERZOS O CENAS

Papa fina, cebollas, berenjenas, pollo, zanahorias, aceite, sal, pimienta, pimentones, tomates, aceitunas, maíz dulce, atún, huevos, aceite, semillas de chía, limón, panela, chuletas, lechuga, vinagre, arroz, mayonesa, carne, orégano, ajo, queso, perejil, tocineta, salchichas, pan, filetes de lomo de cerdo, pechugas.

INGREDIENTES PARA REFRIGERIOS

- Salpicón con galletas: piña, fresas, papaya, sandía, mango, banano, uvas jugo instantáneo de fruta tropicales o gaseosa de manzana y galletas tipo waffer.
- Bocadillo con queso cuajada
- Galletas con mantequilla o mermelada
- Frutos secos
- Ensalada de frutas: piña, fresas, papaya, sandía, mango, banano, uvas, crema de leche.
- Barras energéticas
- Plátano maduro

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN LLEVAR A UN CAMPAMENTO, DE ACUERDO CON SU TIPO DE CONSERVACIÓN Y PROPIEDADES:

- Los enlatados en conserva: sardinas y atún, se mantienen en buenas condiciones sin necesidad de refrigeración previa
- Arroz: puede consumirse con una gran cantidad de alimentos y es muy energético
- Pastas en general
- Bolsa de sal, bolsa de azúcar, condimentos
- Avena en hojuelas, hojuelas de maíz
- Sopas instantáneas de sobre
- Leche en polvo
- Galletas, Frutos secos, chocolates en barra, frutas frescas
- Café instantáneo

ALIMENTOS MÁS PROPENSOS A CONTAMINARSE

- Carnes de aves como el pollo
- Ensaladas
- Leche líquida
- Pastelería

Por otra parte, en campamento también pueden realizarse algunas preparaciones de alimentos sin utensilios, las cuales serán desarrolladas más adelante, requiriendo para las mismas, los siguientes ingredientes y materiales:

INGREDIENTES E IMPLEMENTOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SIN UTENSILIOS

Harina, aceite, mantequilla, azúcar, sal, maracuyás o naranjas, huevos, maíz pira para palomitas o crispetas, carne, repollo, salchichas o chorizos, plátanos maduros, zanahoria, cebollas, brócolis, berenjenas, espárragos, pimienta, papas, queso, jamón y malvaviscos, palos para chuzos y papel aluminio.

Timbos con agua

Son indispensables, ya que el agua cumple un papel esencial en diferentes momentos durante el campamento, especialmente para cocinar; puesto que, a pesar de contar generalmente con fuentes de agua dulce cerca al campamento, el agua que proviene de estas, no suele ser segura para el consumo humano.



Nevera portátil

Es el equipo ideal para transportar y conservar alimentos y bebidas de forma higiénica durante el campamento; esta nevera portátil mantiene el frío durante varias horas, evitando de tal manera problemas de salud, lo cual favorece la confianza y seguridad al momento de consumirlos. Cabe resaltar que este equipo es opcional, y es más útil para un campamento de varias personas.

Bolsas plásticas

Estas, además de servir para empacar el morral en caso de lluvia, sirven a su vez para guardar dentro de este, prendas de vestir y zapatos sucios o mojados, esto con el fin de mantener limpio el contenido adicional del morral.

Se recomiendan también las bolsas pequeñas tipo ziploc de cierre hermético para proteger equipos electrónicos y digitales, sobre todo en actividades donde hay contacto con cuerpos de agua.

De otro modo, se utilizan bolsas de dimensiones más grandes para recolectar basura, empaquetar mercado y herramienta para llevar al campamento.

Madera (palos)



Es importante llevar madera o palos al campamento, para encender fuego o establecer construcciones, de no tener la certeza que el lugar cuenta con madera disponible sobre el terreno, lo anterior con el fin de no obtener la madera directamente de los árboles del lugar para así evitar impactar negativamente el entorno natural.



EQUIPOS COMPLEMENTARIOS

La necesidad y utilidad de estos equipos, dependerá de las actividades programadas en el campamento.

Arnés, casco de seguridad, cinta, mosquetón de seguridad

Estos corresponden a equipos y materiales requeridos para el desarrollo de las actividades programadas en campamentos, así:

Arnés: Es un elemento de seguridad compuesto por correas, cintas tejidas de nylon, poliéster o de otro tipo de material resistente; es utilizado en actividades como escalada, montañismo, espeleología, para descenso de barrancos y también para rescates; su función principal consiste en detener la caída libre severa de una persona.

Casco de seguridad: Los cascos constituyen una parte esencial del equipo de seguridad para numerosas actividades al aire libre; son elaborados en poliuretano, lo cual asegura la ligereza en su peso. Los cascos de seguridad deben cumplir con las normas técnicas y estándares de calidad requeridos para la actividad que se vaya a desarrollar (escalada, descensos, actividades acuáticas). Se recomienda que sea liviano, compacto y con una adecuada ventilación.

Cinta: Es una banda larga, estrecha y plana, de estructura textil destinada a soportar fuerzas, pero no a absorber energía. Existen 2 tipos de cintas, las tubulares y planas. Las tubulares se caracterizan por su flexibilidad y las planas por su robustez (mayor resistencia a la abrasión).

Mosquetón de seguridad: Un mosquetón es una argolla en forma de anillo, elaborado de acero o aluminio, con un seguro operado con un resorte, que se utiliza para conectar en forma rápida y reversible componentes, en especial sistemas que cumplen una función crítica sobre la seguridad. Se utiliza en maniobras dentro de actividades tales como rescate, escalada, espeleología, barranquismo, montañismo, etc. Constituye un equipo delicado en el cual el usuario deposita su integridad física o la de otra persona, por lo cual es fundamental cuidar algunos aspectos de seguridad.

Bastones de apoyo o tercer pie



El bastón es un elemento esencial a la hora de realizar caminatas, además de servir como apoyo, brinda estabilidad al cuerpo en el momento del descenso por un terreno inclinado y de igual manera, en el ascenso por un terreno de similares características; este ayuda a disminuir el esfuerzo de las piernas y el trabajo se hace de manera conjunta con los brazos, apoyándose en el bastón. Este elemento es también de gran utilidad, para eludir obstáculos, cruzar fuentes hídricas y en caso de defensa personal.



ACAMPANDO

En este apartado encontrará aquellas pautas que le serán de gran utilidad para una óptima realización de la actividad de campismo cuando ya se encuentra en el lugar destino.



Recomendaciones

- No acampe en lugares prohibidos, ya que además de que pueden ser propiedad privada, puede correr riesgos debido a la presencia de animales peligrosos en la zona.
- Siempre se debe tener presente que el lugar que se visita para acampar, tiene unos residentes o comunidad local a la cual hay que respetar mediante el buen trato, sin afectar su territorio, valorando sus costumbres y creencias, y no alterar de ninguna manera su entorno; además que pueden ser estas personas las que le ayuden o le brinden información en caso de ser necesario, ya que son estas las que mejor conocen la zona. Por lo anterior, siempre es deber de los campistas realizar recorridos previos en estos sitios para contar con la autorización y orientación de las

comunidades residentes.

- Arme la cocina o el fogón a una distancia prudente de 15 metros aproximadamente, de las carpas, ya que el material de estas, es propenso a encenderse con una chispa, además de evitar también de esta manera, que el humo penetre y genere olores desagradables dentro de las carpas.
- Es importante construir letrinas (depósito para evacuar los excrementos), ubicadas a una distancia prudente del campamento, utilizando desinfectante constantemente para eliminar microorganismos y la proliferación de bacterias. Se deberá construir una letrina por cada quince campistas.
- Para montar una hamaca se deben buscar arboles robustos o de tronco grueso, evitando causar daños sobre estos. Igualmente, se sugiere que la hamaca quede ubicada a la sombra con el fin de que se pueda disfrutar de esta a cualquier hora del día.
- Es de suma importancia para el cuidado y conservación del medio ambiente, no dejar basuras en los caminos transitados, ni los desechos del campamento en los lugares de descanso o pernocta, por el contrario, estos deben regresarse y ser depositados en la primera caneca o recipiente que encuentre provista para tal fin.
- Estipule lugares específicos para depositar las basuras y asegúrese de que todos los campistas tengan conocimiento de estos, evitando que su campamento sea foco de contaminación, malos olores y por tal, llamativo para la fauna silvestre.
- No extraiga ni remueva flora, cristales, fósiles, caracoles, conchas y demás recursos del lugar donde se acampa, ni mucho menos, aquellos artefactos culturales y arqueológicos como: piedras grabadas, hachas, cabezas de flechas, ruinas, entre otros, pues estos, pueden conservar elementos que son sagrados y que configuran la identidad de la comunidad local del territorio, haciendo parte de su patrimonio cultural y natural.
- El campamento por seguridad, no debe dejarse nunca totalmente a oscuras, por lo cual se recomienda dejar una lámpara o farol encendidos durante la noche cerca de la carpa, además de tener a la mano una linterna.
- Es importante no alejarse del campamento sin avisar, además de tratar de hacerlo en la medida de lo posible en grupos de 3 personas, ya que, en caso de accidente, uno de ellos puede brindarle

los primeros auxilios a la persona afectada mientras que el otro puede ir a avisar a los demás campistas.

- Cuando se acampe en lugares no habitados, se sugiere nombrar vigías y establecer turnos de guardia en la noche, ya que no es prudente que todos los campistas se acuesten a dormir, dejando el terreno libre de supervisión. Estas rondas pueden hacerse por turnos y preferiblemente en parejas.
- Se sugiere no caminar en horas de la noche por zonas desconocidas, y mucho menos una persona sola, pues se corre el riesgo de extraviarse, accidentarse o ser atacado por un animal.
- El mosquetero de la carpa, deberá permanecer cerrado, especialmente después de las 5:00 p.m.; ya que es la hora donde los moscos y zancudos empiezan a aparecer en mayor cantidad.
- Teniendo en cuenta que, los animales como serpientes, alacranes, arañas y demás, son atraídos por el calor generado al interior de la carpa, recuerde antes de acostarse, revisar muy bien cada rincón de la misma, principalmente debajo de las colchonetas, aislantes y sleeping.
- Dentro de la carpa, no se deberá cocinar, fumar, ni encender lámparas de gas ni de parafina.
- Después de dormir, se recomienda ventilar la carpa, para evitar el olor a humedad, dejando abierta la puerta de la misma pero preferiblemente con el mosquetero cerrado.
- Mantenga una distancia prudente para observar la vida silvestre. No deberá nunca perseguir, ni alimentar ningún animal que encuentre en el lugar, ya que esto podría causar daños sobre la salud del mismo, además de alterar su comportamiento natural.
- Tenga presente no encender el fuego en lugares donde los vientos sean muy fuertes, ya que estos fácilmente pueden propagar las chispas, generando grandes incendios; tampoco debe hacerlo debajo de los árboles puesto que se puede presentar la situación anteriormente mencionado.
- En campamentos de gran magnitud, se recomienda el uso de estufas industriales o pipas de gas para cocinar, con el fin de minimizar el montaje de fogatas.
- Se recomienda mantener el fuego con una llama pequeña y utilizar únicamente para encender las fogatas, la madera encontrada

sobre el suelo y el material vegetativo que ha dejado de ser útil, lo anterior con el fin de no afectar la vegetación del lugar.

- Evite el uso de reproductores de sonido y en caso de hacerlo, controle el volumen de los mismos, ya que esto podría ser causal de molestia para los demás campistas, que buscan en la actividad del camping, un espacio de tranquilidad y descanso.
- Se sugiere en la medida de lo posible, no llevar sus mascotas a no ser que el sitio a donde se dirige esté dispuesto para tal fin, pero en caso de llevarlas, manténgalas bajo su control en todo momento utilizando, por ejemplo, un guacal para evitar que estas afecten de cualquier manera el entorno natural.
- Tenga en cuenta que el consumo de sustancias alucinógenas o de bebidas alcohólicas en exceso, es perjudicial, tanto para la salud, como para el desarrollo normal del campamento.
- Un campamento se compone de varias actividades que incluyen el montaje, la ejecución y el desmontaje del mismo, por lo cual se recomienda que estas tareas sean compartidas y realizadas por todos los campistas, para el aprendizaje colectivo y el disfrute de todos. Una sola persona podría realizar las mismas actividades, pero le tardaría más tiempo.
- Si no tiene conocimiento de cómo utilizar correctamente alguna herramienta corto punzante como el hacha, cuchillo, machete entre otros, evite hacerlo por su seguridad.
- Al momento de realizar actividades como las caminatas, use siempre los accesos, senderos y caminos demarcados, con el fin de reducir en la mayor medida posible, el impacto medioambiental. Se recomienda igualmente, no efectuar muchas paradas y que estas no sean muy prolongadas ya que se pierde el ritmo que se lleva, generando un mayor cansancio para los campistas.
- Es muy importante tener en cuenta en un campamento, la hidratación de los campistas, mediante el consumo de abundante líquido, preferiblemente agua o suero, ya que no hacerlo, traerá consecuencias en su mayoría en horas de la noche como dolor de cabeza, vómito y mareos, producto de la pérdida de electrolitos.

Preparación del terreno



Para el montaje de un campamento es ideal escoger un terreno óptimo, eludiendo sobre todo la cara norte de las montañas debido a los fuertes vientos; bosques espesos y orillas de fuentes hídricas, ya que son fríos y húmedos. Los terrenos inclinados tampoco son ideales, dado que suelen concentrar el agua de lluvia, siendo esto propenso a generar deslizamientos; tampoco deberá ubicar el campamento cerca de industrias, ni de vertientes de aguas residuales.

En lugar de lo anterior, se sugieren, los lugares con barreras rompe vientos, protegidos del aire, y en general, acampar detrás de las rocas, montículos, resguardados entre un grupo de árboles, y demás, generando de esta manera una mayor seguridad para los campistas.

Se deben tener en cuenta de igual manera las distancias apropiadas, es decir, si el campamento va a ser ubicado cerca de una fuente de agua, debe conservar al menos 60 metros de distancia en cuanto a esta; así mismo aplica para los núcleos urbanos, siendo 1 kilómetro la distancia recomendada; 100 metros en lo referente a fuentes fluviales como podría ser el caso de los ríos; 50 metros de las carreteras o vías de ferrocarril y 500 metros de distancia de monumentos o conjuntos histórico-artísticos legalmente declarados, todo lo anterior, según aplique.

En cuanto al montaje de las carpas, se deben evitar terrenos arenosos o de piedras, ya que las estacas siempre deben quedar bien clavadas. En el caso de un terreno arenoso, no es ideal dado que se soltarían con un viento fuerte y en terreno rocoso, no sería posible clavarlas puesto que se doblarían, lo mismo ocurriría con aquellos terrenos en los que haya raíces, agujeros y palos, ya que podrían no favorecer la comodidad de los campistas y adicionalmente, estropear la carpa. Tampoco deberán estar ubicadas debajo de los árboles, puesto que es posible que una rama o tronco caiga sobre estas; de igual manera sería peligroso, en caso de tormenta eléctrica debido a que los mismos son conductores de energía, y por tal, aumentaría el riesgo.

El terreno apropiado, deberá ser seco y compacto, no tener en su superficie hierbas altas o arbustos, y se deberá verificar finalmente que no haya hormigueros, avisperos y demás similares.

Una vez preparado el terreno, se procederá a armar la carpa, teniendo en cuenta, elementos claves para hacerlo de manera adecuada.

Partes de una carpa

Bolsa o forro: Es el estuche, tula o elemento que contiene todas las piezas que conforman una carpa. Esta debe ser de un material resistente e impermeable.



Cuerpo: Es la estructura principal de la carpa conformada por las paredes, el suelo y el techo, con sus respectivas puertas y ventanas. Esta pieza es de gran importancia puesto que posibilita el descanso de los campistas; es fabricada en lona y material impermeable que permite la ventilación.

Sobre techo: Es la pieza que cubre todo el cuerpo de la carpa. Su material también es de lona e impermeable y su función es proteger la carpa de las inclemencias del tiempo en especial de las lluvias.

Piso: Es una lona de material impermeable, fuerte y gruesa, que impide que la humedad del suelo pueda penetrar la carpa.

Vientos: Son las cuerdas de la carpa o cordinos muy delgados y livianos de material resistente. Su función es tensar y mantener bien extendida y templada la carpa y el sobre techo de la misma.

Estacas: Sirven para fijar el sobre techo, los vientos y el piso de la carpa; su material es generalmente de aluminio o hierro.

Ojales: Su función es fijar el piso de la carpa al suelo. Son de material metálico.

Cumbreras y parantes: Constituyen la estructura rígida de la carpa. Su material suele ser de aluminio o hierro. Para la comodidad en cuanto al traslado, se podrían separar en grupos de piezas.

Bolsa de herrajes: Es aquella que contiene las estacas, cumbreras y parantes.

Indicaciones para armar una carpa

En primer lugar, se debe determinar el terreno adecuado, según las indicaciones provistas previamente.

Es ideal que el montaje de una carpa se realice entre dos o más personas, ya que para un solo campista se puede convertir en una tarea ardua que implica además mucho tiempo.

Es ideal que la carpa no quede ubicada en una pendiente empinada ya que esto hará que usted esté tratando de no deslizarse durante la noche, y si duerme con la cabeza ubicada hacia la parte baja de la pendiente de la carpa, esto podría generarle dolor al momento de levantarse.

Para armar la carpa de manera correcta usted debe:

Paso 1: Sacar la carpa, desenrollarla y extender los vientos de la misma sobre el suelo.



Paso 2: Despejar el lugar, dejándolo limpio de raíces, ramas, malezas, piedras, basuras.

Paso 3: Tener en cuenta que la puerta de la carpa deberá ir ubicada al lado contrario de donde sopla el viento, lo anterior con el propósito de cortar las corrientes del mismo, evitando daños sobre las carpas y afectar a los campistas.

Paso 4: Ubicar la carpa de manera que los rayos del sol impacten la misma en horas de la mañana, secando la humedad generada durante la noche. El resto del día es ideal que la carpa esté ubicada bajo la sombra, para evitar el calor que podría encerrarse en ella.

Parte 5: Extender la carpa, propendiendo porque no quede ninguna arruga. Asegúrese que al momento de armar la carpa las cremalleras tanto de la puerta como del mosquetero estén cerradas, ya que si se arma con estas cremalleras abiertas va a ser muy difícil cerrarlas e incluso podrían no cerrar.



Parte 6: Clavar las estacas con suavidad, haciendo un pequeño ángulo de 45 grados, ya que si se clavan de forma perpendicular en la tierra se soltarían con facilidad. Si alguna de las estacas se atasca, puede ser debido a que colisionó con una piedra o raíz, para lo cual deberá moverla un poco en el mismo sitio para lograr evitarla, pero si aun así no entra, intente clavarla en otro lugar. No deberá clavarlas por completo, es decir, sólo clavarlas hasta la mitad de su longitud; ni utilizar sus pies para hacerlo.



Paso 7: Armar los parantes y la cumbreira sobre el piso y dejarlos preparados para usarlos posteriormente.



Paso 8: Tensar los vientos esquineros, en diagonal y con las cremalleras cerradas, luego colocar los vientos secundarios, evitando siempre tensar demasiado.



Paso 9: Colocar el sobre techo o sobre carpa, tensando los vientos.



Paso 10: Colocar los vientos principales siempre en diagonal y luego los vientos frontales y traseros, sin tensar demasiado, recuerde la posición de las estacas a 45 grados. Lo anterior, teniendo en cuenta que los vientos frontales son los que se ubican al frente de la puerta y en la parte trasera de la carpa, mientras que, los vientos principales son aquellos que van en los extremos de la misma y se tensan en diagonal.



Paso 11: Tensar los vientos, controlando las arrugas del sobre techo.



Paso 12: Observar el interior de la carpa, en el caso de estar bien armada, no deberá tener en su interior arrugas ni deformidades; y en el caso de tenerlas, controlarlas con los vientos.

Paso 13: Dejar la entrada de la carpa abierta para airearla, recomendando cerrarla en horas de la tarde para evitar los insectos. Si la carpa tiene mosquitero este se dejará cerrado constantemente.



Plan de contingencia para alojamiento en campamento

Lo recomendado para alojarse en un campamento siempre será la carpa, pero, en caso de ocurrir cualquier eventualidad como olvidarla, extraíarla o que se genere algún daño sobre ella, se podría recurrir a los refugios, para contrarrestar dichas situaciones.

Refugios

Un refugio, es una construcción simple, que brinda protección al campista tanto de la lluvia que en exceso puede llegar a generar hipotermia y en el caso del sol insolación y deshidratación, lo anterior, si no se cuenta con una carpa. Para establecer un refugio, se pueden utilizar diversos materiales como lo son el plástico, la lona, cuerdas, sogas o cordinos, madera o los sobrantes de la carpa en caso de que se haya dañado o deteriorado. También se pueden construir con materiales de la naturaleza como ramas, palos, hojas, barrancos, rocas, árboles caídos. Es importante aclarar que estos elementos corresponden al material vegetativo que ya esté sobre el suelo, con el propósito de no afectar el contexto natural.

Dónde construir un refugio

Si usted se encuentra en una montaña, tenga en cuenta buscar las caras sur o sureste de la misma, puesto que son las más secas y las que el sol caliente más directamente. No ubicar el refugio demasiado alto en

la montaña porque el viento golpearía muy fuerte; pero tampoco debe hacerlo muy cerca al valle ya que la humedad y los mosquitos suelen aumentar, convirtiéndose en una situación demasiado molesta; ni debajo de los árboles dado que una o varias ramas podrían caer encima del refugio; finalmente no hacerlo con una acentuada proximidad a los ríos, debido a que podría generarse una inundación y comprometer su seguridad. Verifique que no haya hormigueros o avisperos en el lugar donde va a construir el refugio.

Tipos de refugios

Existen varios tipos de refugios, que pueden ser construidos según los elementos con los que usted cuente en determinado momento, así:

Refugio natural: Son aquellos que requieren un esfuerzo mínimo por parte del campista, ya que son las formaciones del terreno las que permiten improvisarlos, tales como: las cuevas, hendiduras en paredes rocosas o vegetativas, árboles o troncos grandes caídos. Los anteriores pueden utilizarse, en caso de que no genere ningún riesgo como inundación o desprendimiento de las rocas.

Refugios con vehículos: En caso de haber llevado su automóvil, este puede servir como refugio. Recuerde que los periódicos, en caso de contar con estos, son un buen aislante, ya que, cubriendo las ventanas con los mismos, se podrá proteger del frío.

Refugios con bote salvavidas: Para construir un refugio con un bote salvavidas en caso de ser de las pocas cosas con las que cuenta, puede tomar uno de estos y voltearlo para que quede al revés; luego deberá levantar solo uno de los lados y con la ayuda de dos palos, sostener el bote en esta posición con un palo en cada punta.

Refugios con un árbol caído: El árbol para este tipo de refugio deberá ser grande y frondoso, de manera que el campista pueda caber en su interior. Para poder utilizarlo como refugio, deberá cortar algunas ramas de la copa caída del árbol, hasta abrir un agujero en forma de caverna. Este tipo de refugio le ayudará a protegerse del viento y le proporcionará sombra, pero, no le protegerá en gran cantidad de la lluvia.

Refugios improvisados: Son aquellos que se construyen con los materiales que provee la naturaleza como la madera y las hojas, además de los que el campista lleve al campamento como los plásticos o lonas, las cuerdas o cordinos y demás herramientas.

Una de las formas de construir este tipo de refugio, es teniendo como base dos árboles bien cimentados ubicados con una proximidad de más o menos 3 metros entre ellos; amarrando una cuerda de un árbol a otro que permita ubicar un plástico sobre esta, el cual debe quedar de



extremos iguales, haciendo las veces de techo, para posteriormente sujetarlos del suelo con la ayuda de una soga y una vara, palo u objeto resistente que pueda clavarse sobre el terreno, haciendo lo mismo, con cada punta del plástico o lona. Tenga presente que, si se cava una zanja alrededor del refugio, evitará que se filtre el agua en caso de tormenta.

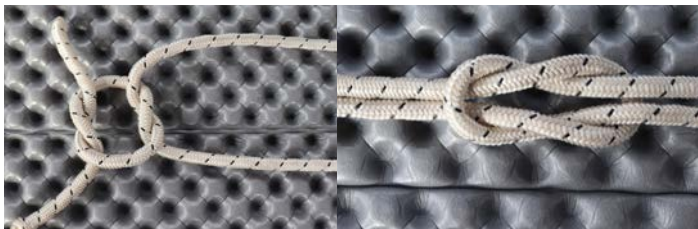
Nudos

Los nudos son considerados una de las técnicas esenciales en el campismo, estos son empleados para iniciar y rematar amarres, para realizar construcciones, prolongar cuerdas, hacer líneas de vida, realizar rescates y todo lo relacionado con actividades de camping.

Tipos de nudos

Existe gran variedad en cuanto a tipos de nudos, los cuales cumplen una funcionalidad diferente en el campamento según la actividad o necesidad que se tenga.

Nudo llano, rizo o plano: es uno de los nudos más básicos en campamento, comúnmente utilizado para unir dos cuerdas de igual o diferente calibre; tejer redes sencillas, además de terminar amarres y vendajes gracias a su carácter plano.



Nudo ballestrinque: Es de gran utilidad en un campamento debido a su excelente practicidad, ideal para comenzar un amarre, realizar un refugio o construcción; este puede hacerse doble o triple, para un mejor agarre y mayor seguridad.



Nudo as de guía: Es reconocido como el rey de los nudos, siendo excelente para el rescate de personas, además muy seguro ya que, si está elaborado correctamente, nunca se ha de deslizar.

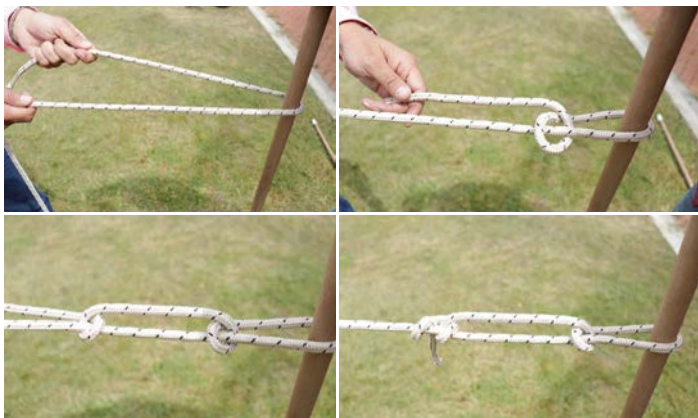


Nudo vuelta de escota: Este tipo de nudo sirve para unir una cuerda a una rama o palo. Es un nudo muy seguro de hacerlo correctamente y uno de los más empleados por los guías. Otro de sus usos principales, consiste en atarse al arnés, con la ventaja de que reduce la fuerza de choque.

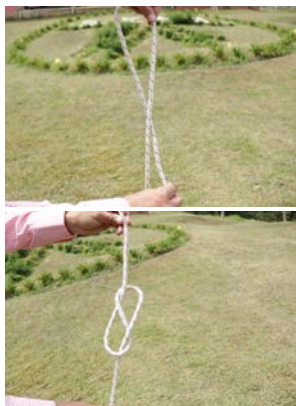
Para elaborarlo, en primera medida deberá hacer un bucle y pasar por este un extremo o cabo de la cuerda; dicho extremo da la vuelta por detrás de la cuerda y vuelve a pasar por el mismo bucle; posteriormente deberá jalar los extremos para tensar el nudo y rematarlo con un nudo simple. Tenga en cuenta que el extremo de la cuerda deberá salir por el interior del bucle, ya que sería mucho menos seguro si el extremo surge por el exterior de este.



Nudo tensor o de carpa: Es utilizado para tensar y apretar, siendo muy útil para las lonas, plásticos o para atar paquetes, bultos, fajos de leña y similares.



Nudo en ocho: Este nudo permite que el cordino no patine o se deslice al final de un cabo. El ocho también es usado en rescate y montañismo; es un tipo de nudo muy seguro para enganchar mosquetones que vayan sujetos a un arnés o línea de vida.



Nudo pescador: Su nombre se debe a que los marineros lo usan para atar cuerdas mojadas, además de ser útil para unir el nylon de pesca. Tenga en cuenta que este nudo una vez sujetado, es difícil de soltar.



Nudo Margarita: Se utiliza para reducir la longitud de una cuerda muy larga sin necesidad de cortarla. Otro de los usos de este nudo es servir como refuerzo para cuerdas gastadas, situando siempre el tramo gastado en el interior del nudo; tampoco estropea la cuerda y es fácil de deshacer.



Amarres

Los amarres son los prototipos de nudos más fuertes, resistentes y con un tejido más prolongado y avanzado para sujetar troncos, palos y realizar las construcciones en un campamento, evitando el uso de clavos o alambres, siendo estos contaminantes para el ambiente y peligrosos al utilizarlos.

Tipos de amarres

Amarre redondo: Su utilidad radica en que permite unir dos troncos o palos, en su mayoría para establecer construcciones. Elabore un nudo ballestrinque alrededor de uno de los dos palos, luego realice varias vueltas alrededor de los dos palos, tense por el medio de los dos palos recogiendo el tejido o apretándolo para luego rematar con otro nudo ballestrinque.



Amarre diagonal: Sirve para unir dos troncos cruzados que al encontrarse no se tocan. Para ser este nudo empiece con un nudo ballestrinque; luego entrelace la cuerda con el cabo libre y pase la cuerda tres o cuatro veces en dirección diagonal y apriete fuerte dos veces, terminando con otro nudo ballestrinque.





Amarre cruzado o cuadrado: Este tipo de nudo se usa para amarrar troncos que confluyen en cierto ángulo. Se empieza con un nudo balles-trinque; luego se entrelaza la cuerda con el cabo libre y se pasa la cuerda por detrás del tronco, amarrando hacia afuera unas cuatro veces en ángulo recto, finalmente se termina con otro nudo balles-trinque.



Herramientas de corte artesanal

Tenga en cuenta que, en caso de carecer de herramientas como el hacha y el cuchillo, estas podrán construirse de manera improvisada, y aunque su calidad no sea igual o superior a la del acero, servirán en caso de que necesite de ellas y por alguna razón no las tenga a la mano.

Una de las piedras más recomendadas para construir una herramienta de corte improvisada es la tipo sílex, pero, cualquier piedra resistente, le será de gran utilidad; deberá buscar que la piedra tenga una forma plana y que el grano sea lo más fino posible. Estas piedras delgadas deberán ser golpeadas hasta que se genere filo en uno de sus bordes, teniendo en cuenta que este suele cortar, pero será muy frágil para tal fin, por lo

cual deberá ser afilado con otra piedra como si fuera un cuchillo. Para aumentar la fuerza del golpe para cortar, podría colocarle un mango hecho con madera y sujetarlo con una cuerda.

Utilizando la madera, también se pueden elaborar diversas herramientas de corte, limando la madera con una piedra de grano grueso para darle la forma y otra de grano fino para afilarla. Con el fin de darle más fuerza al filo, se podrá pasar ligeramente por el fuego y se deberá dejar al sol, el mayor tiempo posible.

Técnica para afilar herramientas de corte

Esto se logra, utilizando materiales como las piedras, siendo una de las más recomendadas para tal fin, la tipo caliza, ya que esta piedra consta generalmente de dos superficies, una rugosa y otra lisa.

En primera medida, deberá hacer uso de la superficie rugosa para remover las imperfecciones y posteriormente utilizar la parte lisa para obtener un borde fino.

Para afilar las herramientas, deberá realizar un movimiento circular siguiendo el sentido de las manecillas del reloj y realizar presión sobre la herramienta con la punta de los dedos. Deberá asegurarse que la piedra esté seca y bajo ninguna circunstancia arrastre la cuchilla hacia usted ejerciendo presión. Reducir la fricción servirá para obtener un borde más fino así como trabajar en sentido contrario a las manecillas del reloj sobre el lado opuesto del cuchillo.

Letrinas u hoyo de gato

Es una construcción simple que hace las veces de sanitario, permitiendo depositar los desechos humanos de una manera higiénica durante el campamento. Cabe resaltar que, utilizando adecuadamente las letrinas, se pueden evitar problemas de salubridad.

Las letrinas deberán estar ubicadas en terrenos firmes, fuera de peligro de inundaciones; a una distancia aproximada de 25 a 30 metros, tanto del campamento como de las fuentes de agua y la puerta de esta deberá quedar orientada en sentido contrario a la dirección del viento.

Para su montaje, se requiere de herramientas básicas como lo son el recatón, la pala, madera, plásticos, cuerdas y cordinos, para sostener tal construcción. La letrina consta de una cubierta que puede ser construida con madera y plásticos y un hoyo en la parte interior que permita

depositar los desechos humanos. Al lado, deberá colocarse una bolsa para consignar el papel higiénico usado, toallas higiénicas y demás implementos del cuidado íntimo de la mujer. Además, se deberá dejar al otro lado la pala, con la tierra que se extrajo de la excavación realizada con el fin de que cada campista pueda depositar un poco de tierra después de hacer sus necesidades.

Adicionalmente se sugiere, agregar unas gotas de desinfectante para prevenir la propagación de bacterias, además de recomendar mantener el agujero de la letrina tapado con madera, una roca plana o una hoja grande mientras no se está usando. Finalmente existe un método consistente en arrojar un poco de ceniza de la fogata o cal, lo cual le ayudará a mantener los insectos alejados y a controlar el mal olor.

Orientación

La orientación hace referencia al arte de saber ubicarse en determinado lugar y momento, para su seguridad y diversión. Existen varias herramientas y métodos que contribuyen para tal propósito.

El mapa

Consiste en una representación gráfica del terreno incluyendo sus accidentes geográficos como montañas y valles, sobre una superficie plana y a una escala determinada, que, mediante el uso de símbolos y colores informa sobre las características del terreno.

Los mapas contienen líneas de contorno las cuales definen las características del terreno, a mayor proximidad entre las líneas, más inclinación tendrá este. De igual manera, el color azul suele representar fuentes de agua; el verde representa la vegetación; el color rojo las construcciones, las carreteras y las líneas eléctricas; el negro demarca los caminos y senderos; el marrón las formas del terreno y altitudes; y las líneas rosa y amarillo pastel, corresponden a los límites de pueblos y ciudades, teniendo en cuenta que el tamaño de su nombre en el mapa depende de la importancia de estos.

Es importante a su vez tener en cuenta para la ubicación, las coordenadas geográficas como la latitud que indica la distancia en grados al norte o al sur de la línea del Ecuador y la longitud que determina la distancia en grados al este u oeste del Meridiano de Greenwich.

La rosa de los vientos

La mayoría de los mapas cuentan con una “rosa de los vientos” en una de sus esquinas, con el fin de indicar el polo norte de estos.

La rosa de los vientos representa la circunferencia del horizonte. Esta especie de estrella está dividida en 32 partes con valor en grados, las cuales determinan el posible rumbo de los vientos. En ellas, además de encontrar el norte, sur, este y oeste, es decir, los puntos cardinales, también se encuentran los puntos laterales que están entre estos, así, noreste (NE), sureste (SE), suroeste (SW) y noroeste (NW).

La brújula

La brújula, es una herramienta que indica donde se encuentra el polo norte magnético. Se compone fundamentalmente de una aguja imantada que gira sobre un eje hasta señalar el norte debido al campo magnético terrestre. Tal efecto se relaciona con la fuerza magnética de la tierra, la cual actúa como un imán. La brújula debe estar siempre lo más horizontal posible, para que, de tal manera al generar movimiento, está pueda indicar el norte. Se recomienda no utilizar la brújula cerca de cualquier elemento que contenga electricidad o magnetismo.



Características que debe tener una brújula

En primera medida, la brújula deberá contener un líquido especial que impida que la aguja se mueva demasiado cada vez que realice cualquier movimiento con ella. Para saber si esta tiene el líquido suficiente, se debe agitar un poco, si la aguja no abandona el norte y vuelve al mismo lugar tras una o dos repeticiones, esto sería una buena señal, de lo contrario, si se mueve mucho, quiere decir que la brújula no sirve.

De igual manera, es importante que el fondo de la brújula sea transparente, de forma que, al colocarla sobre un mapa, esta le facilite encontrar su ubicación aproximada. También se recomienda que los puntos cardinales y la punta de la aguja sean de color fluorescente, lo cual facilitaría su uso en horas de la noche; finalmente sería ideal contar con una argolla que permita atar una cuerda y colgar la brújula del cuello.

Orientación con la brújula y el mapa

Para orientarse haciendo uso de estas dos herramientas, se debe ubicar

la brújula encima del mapa, luego se giran la brújula y el mapa de manera conjunta, hasta que la aguja magnética se encuentre paralela tanto con los meridianos como con el norte del este; finalmente se levanta la brújula sin mover el mapa de la posición en la que se encuentra, quedando el campista orientado.

GPS

Dispositivo encargado de recibir las señales satelitales del denominado Sistema de Posicionamiento Global, muy útil al momento de buscar su ubicación y destino con alta precisión, además de permitirle conocer el punto magnético de la tierra facilitando los desplazamientos.

Otros métodos de orientación

Aparte de los métodos de orientación ya mencionados, los campistas se pueden ubicar y desplazar mediante los siguientes métodos estratégicos.

Orientación mediante la salida y puesta del sol

En primera medida, se debe tener en cuenta que el sol sale por el este u oriente y se pone por el oeste u occidente; es así como, si usted presencié la salida del sol, al cruzar sus brazos, el lado derecho apuntará al este y el izquierdo al oeste, quedando el norte de frente a usted y el sur, a sus espaldas.

Orientación con el método del reloj

Cabe resaltar que, para utilizar este método, se debe contar con un reloj analógico, es decir, que contenga manecillas para indicar la hora. Entonces, el método consiste en ubicar la manecilla del horario apuntando hacia el sol y ubicar el número de 12 en el reloj, formando de esta manera un ángulo, así bien, el vértice del ángulo formado, en la parte interna apuntará hacia el sur y en la parte externa apuntará hacia el norte.

De otro modo, si se apunta con el número 12 hacia el sol y con la manecilla que marca la hora se forma un ángulo, la parte interna apuntará hacia el norte y la parte externa apuntará hacia el sur.

Orientación por medio de la ubicación de la luna según sus fases

Es importante resaltar que la luna al igual que el sol, sale por el este y se pone por el oeste.

La ubicación de la luna, está determinada según la fase en la que se

encuentre, así entonces, durante luna llena, esta se encuentra a las 18 horas en el este, a las 24 horas en el sur, a las 6 horas en el oeste y a las 12 horas en el norte; en cuarto creciente a las 12 horas en el este, a las 18 horas en el sur, a las 24 horas en el oeste y a las 6 horas en el norte; y durante cuarto menguante a las 24 horas en el este, a las 6 horas en el sur, a las 12 horas en el oeste y a las 18 horas en el norte.

Es preciso tener en cuenta que, durante luna nueva, esta no puede ser ubicada ya que en esta fase la luna no es visible.

Orientación por indicios naturales

Existen una serie de indicios proporcionados por la naturaleza, que podrían ser utilizados para la orientación, aunque no sean cien por ciento seguros. En primera medida se encuentra el musgo, el cual suele crecer en las zonas más húmedas, es decir, donde menos penetran los rayos del sol, por lo cual, este estaría ubicado en árboles y rocas cuyo lado indicaría la ubicación norte. De otra manera, el sur, se puede determinar encontrando el lado más seco de las piedras y las rocas, ya que penetra más el sol y hay a su vez mayor cantidad de viento. Finalmente, al analizar la nieve en las diferentes partes de una montaña, podría percibir que el lugar donde esta se encuentre más compacta y resistente sería la ubicación norte.

Fuego en un campamento

Independientemente de si el fuego va a ser utilizado en un fogón o en una fogata, la circulación del aire es fundamental para el buen funcionamiento de cualquiera de estos.

Hacer fuego es uno de los aspectos más importantes en un campamento, ya que gracias a este se pueden cocinar una gran variedad de alimentos, proporcionar calor y prender una fogata para realizar actividades culturales y recreativas alrededor de la misma.



Dónde hacer el fogón o fogata

En el caso del montaje de fogones y fogatas, se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones con el fin de no afectar negativamente el terreno donde pretende hacerlo.

Para no afectar el terreno, es ideal construir una plataforma con piedras, tierra, arena, láminas de metal o latas; otra opción viable consiste en cortar la capa superior del terreno, teniendo en cuenta que esa capa vegetal que debe cortarse, deberá ubicarse nuevamente encima del mismo terreno, una vez se haya terminado su uso.

El lugar que se vaya a determinar para establecer las mencionadas construcciones de fogones o fogatas, deberá mantener una distancia prudente de las carpas, ya que, debido a fuertes vientos, una chispa podría caer sobre estas e incendiarlas; además el humo generado por el fuego, podría inundar las mismas, siendo una situación que además de ser molesta, sería también peligrosa para los campistas. Tampoco se deberá construir un fogón o fogata debajo de los árboles, por el riesgo de generar un incendio, además que el humo, podría marchitar sus ramas y molestar a los animales que allí habitan.

Requisitos de la leña para fogones y fogatas

En lo referente a la leña que se va a utilizar se recomienda que esta no contenga savia en su interior, es decir, aquel líquido que circula mediante los vasos conductores de las plantas, el cual está formado por agua y compuestos nutrientes, ya que, el contener el mencionado líquido, indicará que la leña no se encuentra en óptimas condiciones como un buen combustible. Para identificar si la rama o leña aún contiene savia, al momento de partirla, deberá romperse con facilidad sin doblarse, pues en caso de ocurrir lo contrario, es decir, que esta no se rompa, sería porque aún contiene el líquido en su interior.

Igualmente, las ramas que se van a utilizar para el montaje de fogones o fogatas, deberán recogerse del suelo, es decir, que ya deberán estar desprendidas del árbol pues, aunque estas estén secas, no deben tomarse directamente de este.

Clasificación de la leña

Para tal clasificación, es necesario tener en cuenta que la leña se divide en varias clases, así:

Yesca u hojarasca: hace referencia a cualquier material que se enciende rápidamente al contacto con una chispa; va desde ramas muy delgadas

hasta maleza y corteza, siendo esta última, la parte exterior tanto del tronco como de las ramas de los árboles, cumpliendo con la función de proteger la madera.

Leña de primer grado: Es leña ligera o delgada, cuyas ramas son del grosor de un pulgar. Aquellas ramas que se doblan y no se parten, están verdes y pueden ser usadas una vez el fuego esté bien encendido.

Leña de segundo grado: Estas ramas son un poco más gruesas que aquellas de primer grado, siendo generalmente del tamaño de un brazo; estas permiten obtener el fuego y que dure encendido hasta que se haga uso de la leña de tercer grado.

Leña de tercer grado: Esta corresponde a los troncos gruesos de la medida de una pierna; estos permiten mantener el fuego una vez se haya encendido, además de darle mayor duración a los fogones y fogatas.

Conservación del fuego

Para conservar el calor de las brasas de un día para otro, se debe hacer un agujero y establecer allí la hoguera; antes de irse a descansar, avive el fuego soplando el mismo y posteriormente arroje varios troncos gruesos y espere a que estos comiencen a arder, luego arroje una capa de ceniza por encima y otra de tierra, de esta manera las brasas conservarán el calor por más de veinticuatro horas. Para volver a encender el fuego, se desentierran las brasas y se coloca sobre estas, yesca, ramas y se aviva nuevamente.

Técnicas para encender fuego

En ocasiones el encender el fuego suele dificultarse debido a las condiciones de los terrenos o a la carencia de los elementos necesarios para tal fin. Por lo anterior, es de gran utilidad conocer técnicas como:

Encender fuego en tiempo de lluvia

Si desea prender fuego en un día de lluvia, deberá construir un pequeño techado con los materiales que tenga disponibles como plásticos, palos, hierbas, ramas o cortezas, conservando una distancia prudente de este con el fuego; posteriormente, busque ramas, yesca y madera, los cuales deben estar secos para poder encender el fuego; en caso de no ser fácil conseguirlos debido a las condiciones climáticas, podrá tomar un tronco muerto y comenzar a retirar la parte externa que se encuentra húmeda hasta llegar a la capa interior, la cual se encontrará seca.

Encender fuego en la nieve

Si usted necesita o pretende encender fuego mientras se encuentra en una superficie cubierta de nieve, se recomienda construir una plataforma con una base de ramas verdes ya que estas no se consumen con facilidad, brindando mayor duración al aislar el fogón o fogata de la nieve, evitando que esta se derrita al contacto con el calor, apagando seguidamente el fuego.

Obtener fuego utilizando una lupa

Obtener fuego también puede ser posible, utilizando una lupa y un poco de yesca seca o un papel. Para lo anterior, deberá colocar la lupa sobre el papel o la yesca y exponerla a los rayos del sol, entonces, aparecerá un punto amarillo reflejado sobre estos; acerque según sea necesario hasta que el punto se vea lo más pequeño posible y a partir de allí, finalmente se obtendrá el fuego. Esto puede tardar unos minutos, pero le permitirá encender por este medio un fogón o una fogata.

Para obtener mejores resultados utilizando este método, se recomienda hacerlo alrededor del mediodía, ya que la radiación solar es más fuerte y a su vez, utilizar papel oscuro, puesto que este absorbe mejor la luz y por ende podría ayudarlo a obtener el fuego de manera más rápida.

Métodos para apagar el fuego en un campamento

Existen dos métodos para apagar el fuego en un campamento, bien sea con agua o con tierra.

Para apagarlo con tierra usted deberá:

1. Dejar que el fuego se consuma. Usted se dará cuenta que esto ocurrió cuando la llama disminuya o desaparezca por completo.
2. Separar los troncos que aún se encuentran encendidos, pero sin retirarlos de la zona de la fogata.
3. Arrojar tierra sobre las brasas, aunque estas no estén encendidas y sólo contengan el calor y sobre las cenizas, para ahogar el fuego. Deberá mover las cenizas y el carbón constantemente, hasta que estos se apaguen en su totalidad.
4. Para asegurarse que el fuego se encuentra totalmente apagado, coloque sus manos cerca de las cenizas y perciba si aún se siente calor, en caso afirmativo, deberá arrojar más tierra.

5. Cuando se haya apagado y enfriado, deberá cubrir el lugar con tierra y volver a colocar el pasto que haya retirado para tal fin, de manera que el espacio quede sin dejar rastro.

Para apagarlo con agua, se recomienda:

1. Humedecer la zona que rodea el fuego.
2. Rociar el fuego con un poco de agua, ya que no deberá hacerlo con agua en gran cantidad y de manera directa debido a que el vapor que produce, podría generarle quemaduras.
3. Separar los carbones, utilizando una vara para hacerlo.
4. Rociar nuevamente los carbones con agua, y dar vuelta a los que permanezcan encendidos y humedecer todos sus lados.
5. Para asegurarse que el fuego se encuentra apagado en su totalidad, coloque sus manos cerca de las cenizas y perciba si aún se siente calor, en caso afirmativo, deberá utilizar más agua.
6. Al igual que en el procedimiento anterior, una vez verificado que este se haya extinguido y las brasas se hayan enfriado, deberá cubrir el lugar con tierra y volver a colocar el pasto que haya retirado para tal fin, de manera que el espacio quede sin dejar rastro.

En cualquiera de los dos casos, se recomienda verificar que el fuego esté efectivamente bien apagado, ya que en ocasiones las brasas pueden conservar el calor y avivarse con el viento. Cuando se observe que no hay presencia de humo o de vapor, y que los tizones pueden ser cogidos con la mano sin llegar a quemarse, se puede estar seguro de que el fuego está extinto.

Fogata

Es una estructura que posibilita establecer fuego en un campamento, usualmente con fines recreativos.

Tipos de fogatas

Los tipos de fogatas varían según su tamaño, intensidad, practicidad y duración.



Fogata tipo pirámide

Este tipo de fogata toma su nombre, por la forma de ubicar la leña hasta formar una pirámide, concentrando el calor en la parte superior.

Para su construcción, tenga cuenta la forma de un cono sobre el suelo, ya que de esta manera será levantada la fogata; luego clave una rama verde o totalmente mojada en forma vertical, para que no se consuma fácilmente, puesto que esta será la columna para sostener el fuego; posteriormente, rodear dicha rama verde, con abundante yesca y sucesivamente añadir ramas y leña cada

vez más gruesa haciendo que las puntas confluyan en la parte superior hasta formar la pirámide, recuerde colocarlas cuando el fuego ya esté encendido dado que, de lo contrario, ahogará la fogata y no encenderá; tenga presente también, dejar un pequeño espacio entre los trozos de leña, que permita encender el fuego.

Fogata tipo consejo



Este tipo de fogata se caracteriza por generar gran calor y es ideal para realizar actividades socioculturales en los campamentos.

Consiste en un fuego sólido, especial para brasas o para aquel fuego que se tiene previsto, dure mucho tiempo.

Para su construcción se comienza colocando dos troncos gruesos

ubicados paralelamente en forma horizontal; sobre estos, se deberán ubicar otros dos troncos, de forma que unan los anteriores a manera de cuadrado; repitiendo nuevamente el procedimiento, teniendo en cuenta que entre más altura tenga la fogata, la leña deberá ir siendo cada vez más delgada en cada uno de sus niveles; finalmente, en el centro de la misma, se encenderá el fuego.

Fogata tipo reflector

este tipo de fogata suele ser útil para generar calor y luz a la carpa, ya que el reflejo que produce, se proyecta directamente sobre esta.

Para su construcción, se deben tener en cuenta en primera medida 3 troncos de 20 cm aproximadamente, ubicados sobre el suelo en forma de U, para posteriormente, haciendo uso de dos troncos del tamaño de un brazo, clavarlos en cada una de las esquinas del tronco que conforma la base de la U previamente formada, de manera levemente inclinada para que sobre estos y partiendo de la base de la U se vayan ubicando troncos del mismo grosor, hasta formar una especie de pared pequeña; y, en la mitad de la U encender el fuego. Recuerde que los troncos que va a utilizar para formar la estructura deben ser verdes o mojados, ya que no serán usados como combustible.

Fogata tipo estrella o nido



Este tipo de fogata se caracteriza por no producir mucho humo y por ser establecida, en lugares con vientos pronunciados y donde la leña es escaza. Su estructura, puede estar conformada por 3 o 5 troncos, dependiendo de la cantidad de puntas que tenga contempladas para formar la estrella; ubicando el fuego en el centro, donde confluyen todas las puntas. Tenga en cuenta que a medida que se vaya consumiendo la leña, deberá empujar gradualmente los troncos que conforman la estrella hacia el centro, de manera que el fuego se mantenga encendido.

Fogata tipo polinesio



Este tipo de fogata, se caracteriza por aprovechar el calor generado, ya que debido a la ubicación de este al interior de la tierra, no existe riesgo de que se dispersen las brasas, a causa de fuertes vientos.

Para su construcción, establezca un agujero en la tierra en forma de cono, con una profundidad recomendada de 50 cm, al igual que la parte superior del mismo que deberá ser de las mismas medidas, mientras que la base o fondo se sugiere que sea de 30cm; seguidamente, una vez construido lo anterior, sitúe varias piedras en el fondo de la fogata, para encender el fuego sobre estas. Finalmente, cubra las paredes del cono con madera, ubicada de forma vertical.

Fogones

Los fogones son de gran importancia en un campamento, ya que, se convierten en una opción adicional para cocinar, en caso de no contar con camping gas o estufa con cilindro.

Tipos de fogones

Es de gran utilidad conocer los tipos de fogones que existen y como se establecen cada uno de estos, de manera que usted pueda concluir, cuál de ellos se ajusta a sus necesidades y elementos que tenga disponibles.

Fogón tipo pastor o de piedra

este tipo de fogón es uno de los más comunes y de los más fáciles para construir. Para su montaje, deberá conseguir tres piedras de similar tamaño, luego ubíquelas en forma triangular, de manera que se puedan apoyar las ollas con las cuales se va a cocinar; y en el interior encienda el fuego, teniendo en cuenta las recomendaciones para el cuidado del terreno.



Fogón tipo trampero o corredor

Este tipo de fogón se caracteriza por ser bastante útil ya que su capacidad permite cocinar varios alimentos a la vez. Para su construcción, ubique paralelamente sobre el suelo dos troncos verdes o ladrillos, a una distancia prudente entre ellos, la cual permitirá encender el fuego en el medio, y ubicar las ollas o recipientes en los que se va a cocinar, teniendo como base o soporte los mencionados troncos verdes o ladrillos.

Fogón tipo cazador

Para construir este tipo de fogón, clave dos palos de madera delgados y resistentes, paralelamente y en posición vertical, y posteriormente únalos en la parte superior, ubicando otro palo de características similares, en posición horizontal, y amárrelo con lazos o cordinos, de manera que quede firme para poder soportar el peso de una olla, y finalmente ubique el fuego debajo de este, permitiendo así, la cocción de los alimentos. Para evitar los amarres, los palos verticales deberán tener una horqueta, es decir, que finalicen en forma de V en su parte superior, con el fin de soportar el palo que va en forma horizontal y poder sostener el peso de la olla.





Fogón tipo excavador o codo:

Este fogón tiene la particularidad de ser construido en una trinchera, es decir, en un segmento de terreno con determinada inclinación. Para su montaje, clave dos agujeros en forma de L; en la parte súper ubique la olla o recipiente y posteriormente, en la parte inferior encienda el fuego.

Este se caracteriza por ser un fogón de gran capacidad térmica, ya que el fuego se encuentra aislado de las condiciones atmosféricas.

Agua en un campamento

Si bien el agua es vital para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, en un campamento, es igual de importante, debido a las múltiples actividades en las que se requiere de esta, como la hidratación de los campistas, la preparación de alimentos y el aseo tanto del campamento como personal.

Carencia de suministros de agua

En caso de prever una ausencia prolongada de agua, se recomienda no beber nada durante las primeras veinticuatro horas, con el fin de que el organismo ponga en marcha su mecanismo de ahorro de líquidos; y posteriormente, deberá beber el agua que tenga a su alcance en sorbos pequeños.

En caso de que tenga que caminar, en las mencionadas condiciones de no contar con suficiente agua, beba uno o dos tragos antes de comenzar la actividad; durante la caminata tome de uno a tres sorbos de agua, pero antes de tragarla, enjuague su boca con la misma y al finalizar repita el procedimiento midiendo la cantidad que puede tomar, según la hidratación que tenga disponible.

Al encontrar fuentes de agua, en primera medida, deberá asegurarse que esta sea potable y no la ingiera en grandes sorbos, ya que esto podría provocarle vomito en caso de encontrarse deshidratado, lo cual conllevaría a una mayor pérdida de líquidos.

Búsqueda de fuentes hídricas

Para encontrar agua en un campamento, existen varios indicios que podrían ayudarle:

1. Uno de los indicios, consiste en seguir senderos o caminos, ya que estos generalmente suelen pasar cerca de fuentes hídricas.
2. Las cuevas suelen contener cuerpos de agua, al menos podrá encontrar algunas gotas.
3. Existen plantas indicadoras de fuentes hídricas como es el caso de: la caña, juncos, chopos y sauces cuyo cuerpo es más verde que su entorno. Tenga en cuenta también, que algunas plantas recogen agua en sus cavidades como es el caso del bambú y de la guadua; para obtenerla, deberá sacudirlos y si escucha la presencia de agua en su interior, haga una hendidura en su base, permitiendo que esta salga.
4. Por medio del hielo y de la nieve, también podrá obtener agua, teniendo presente que, el hielo duplica la cantidad de agua producida por la nieve, además de requerir menor calor para ser derretido. Así mismo, para derretir la nieve, deberá agregar porciones de la misma de manera paulatina, ya que en caso de agregar toda la nieve en un solo paso, esta se comenzará a derretir en el centro, generando un vacío en el fondo de la olla, que hará que esta se queme.

Líquidos no aptos para el consumo

Existen algunos líquidos que, a pesar de tenerlos al alcance, no deben ser consumidos, ya que podrían generar un daño mayor sobre el organismo.

Agua de mar: El exceso de la sal propia del agua de mar, generará en su organismo una mayor deshidratación en caso de ingerirla, ya que el cuerpo deberá hacer un esfuerzo adicional para eliminar esa sal extra que se ingirió por medio de esta agua, además de generar por tal efecto diarreas y vómitos prolongados que empeorarán la situación.

Agua contaminada: Este tipo de agua, le puede generar fuertes dolores estomacales, seguidos de diarrea y vómito, llevándolo rápidamente al proceso de deshidratación. En caso de verse estrictamente obligado a consumirla, deberá destilarla previamente o utilizar los métodos para purificarla.

Potabilización del agua

Para el cuerpo es elemental ingerir agua pura, libre de contaminantes, siendo necesario destilar la misma, filtrándola, por medio de una tela que permita separar los elementos sólidos como: hojas, basura, tierra e impurezas en general.

Hervir el agua de procedencia desconocida

Este tipo de purificación del agua por medio del calor, es una de las más conocidas, que consiste en hervir el agua entre cinco y veinte minutos según las condiciones de la misma, con el fin de eliminar todos los organismos que puedan encontrarse en esta.

Después de hervir el agua, se recomienda verterla de un recipiente a otro, con el fin de airearla y de esta manera mejorar su sabor, aunque esta no tendrá el mismo sabor que el agua potable, le servirá en caso de que la necesite para no deshidratarse.

Tenga en cuenta que el método de hervir el agua, no elimina elementos químicos que podrían ser tóxicos como el mercurio, el plomo y el cromo, por lo cual debe procurar que la fuente de agua sea lo más natural posible.

Potabilización del agua con cloro

El cloro es uno de los desinfectantes más efectivos; aunque su función es más eficaz, cuando se trata de atacar las bacterias, ya que con los virus que se encuentran en el agua sin potabilizar no tiene tan buenos resultados. Por lo anterior, se recomienda filtrar el agua antes de clorarla y después de la aplicación del cloro, con una cantidad sugerida de dos gotas de cloro por un litro de agua, se deberá mezclar y dejar reposar durante 30 minutos, tiempo prudente para que el cloro se disuelva y entre en contacto con los microorganismos.

Potabilización del agua con yodo

Este método de potabilización, es muy eficaz para erradicar tanto las bacterias, como los virus y demás microorganismos que se encuentran en el agua. En cuanto al yodo, se recomienda mezclar de 2 a 10 gotas por litro para su purificación. De igual manera, como en el método anterior, se deberá filtrar el agua antes y después de aplicar el yodo, teniendo en cuenta que, al mezclarse, deberá dejarse reposar de 15 a 20 minutos.

Las pastillas de yodo también son una opción, aunque se deben tener en cuenta sus contraindicaciones, como lo son aquellas relacionadas con el uso del mismo en mujeres embarazadas, personas alérgicas a este o que tengan enfermedades de tiroides.

Cocina para camping

Los alimentos para un campamento deben caracterizarse por su facilidad para ser transportados, preparados y almacenados y contar a su vez con una buena conservación.



Manipulación de alimentos

Mediante este proceso, los alimentos son transformados para el consumo de las personas, con cuidados especiales relacionados con la higiene a fin de prevenir enfermedades y el consumo no apto de alimentos.

Limpieza e higiene

La preparación de alimentos en un campamento, es de especial cuidado, ya que estos son preparados al aire libre, con un entorno natural expuesto a la contaminación. Por lo anterior, la higiene tanto del área de la cocina, como de los utensilios y de las personas que tienen contacto directo con estos durante la preparación es fundamental.

Tenga en cuenta que antes de consumir cualquier alimento que no esté envasado o empaquetado industrialmente, debe lavarse muy bien, teniendo presente que así el alimento esté fresco, no significa que esté precisamente limpio.

Las personas que van a establecer contacto directo con los alimentos, deben seguir en la medida de lo posible, una serie de recomendaciones en cuanto a la higiene, tal como lo es la limpieza de la ropa; el cabello recogido o con gorra para la cocina; boca y nariz protegidos con el respectivo tapabocas, principalmente si la persona presenta algún quebranto de salud que pueda contaminar los alimentos; las manos deberán estar siempre limpias con las uñas cortas, recomendando lavarlas con agua caliente y jabón antibacterial especialmente cuando la persona haya hecho uso del sanitario, o manipulado carne cruda, pescado, pollo, cajas, basura o dinero. Es importante tener presente que, si la persona tiene heridas en la piel, alergias o dermatitis, deberá cubrirlas con curas, vendajes o guantes.

Técnicas de conservación de alimentos

Para transportar y conservar los alimentos en un campamento, se recomienda contar con una nevera portátil, la cual permite mantenerlos de manera higiénica preservando su calidad nutricional y evitando problemas de salud debido a la contaminación de los alimentos.

Recuerde que los alimentos no deben almacenarse directamente a la luz del sol, ni cerca del calor o de la humedad, ya que tenderán a descomponerse con mayor facilidad.

Teniendo presente que no siempre se cuenta con una nevera portátil en el campamento, existen diversas técnicas de conservación que permiten mantener la calidad de los alimentos para su posterior consumo.

Técnica de conservación en ahumado

El método de ahumar, consiste en deshidratar la carne mediante la exposición al humo generado por el fogón, creando una capa protectora sobre esta.

El ahumar, ejerce varias funciones como el colorido, sabor, conservación y la eliminación de microbios. Es utilizado generalmente para la carne y el pescado.

Este es uno de los métodos más conocidos, gracias a su función de erradicar total o parcialmente las enzimas, toxinas y microorganismos, cuya aparición podría alterar el alimento e incluso volverlo no apto para el consumo.

Lo anterior, podrá realizarlo en un fogón, estableciendo una construcción de madera básica, que le permita colgar la carne finamente cortada, con el fin de que esta reciba el humo. Tenga en cuenta que las hojas podrían ser un buen combustible debido a la gran cantidad de humo que generan.

Técnica de conservación mediante la sal

Este método de conservación está basado en la difusión de la sal directamente en la superficie del alimento o en la inmersión de este en una solución salina. Lo anterior, permite bloquear el crecimiento microbiano, siendo este procedimiento mayormente utilizado en el queso, la carne y el pescado.

Según el método mencionado, en el caso de los vegetales de raíz, como la papa y la yuca, deberá colocarlos en agua y añadir sal hasta cuando estos floten en ella, esto indicará el punto en el cual ya no necesitará más

cantidad de esta. Finalmente enjuague la sal cuando vaya a prepararlos.

Técnica de conservación en agua

Esta técnica se utiliza guardando los alimentos perecederos sobre todo la carne, salchichas, chorizos o pescado, en bolsas tipo ziploc de cierre hermético o bolsas plásticas gruesas, las cuales se amarran con cabuya, cáñamo o nylon para cerrarlas y se sujetan a una cuerda o alambre para posteriormente poder colocarlas en el río con el fin de que se conserven con el frío del agua. También se pueden introducir o sumergir con la misma bolsa en una olla o recipiente lleno de agua para lograr conservarlos.

Preparaciones de alimentos para un campamento

Café con leche en polvo, huevos revueltos y pan, Chocolate, arepa y salchichas, Cereal, yogurt, frutas picadas, Chocolate, galletas saladas, huevos con tomate y cebolla, Café con leche, arepa y queso, Té con sándwich de jamón y queso.

ALMUERZOS O CENAS EN CAMPAMENTO REFRIGERIOS PARA UN CAMPAMENTO

Salpicón con galletas, Bocadillo con queso, Galletas con mantequilla o mermelada, Frutos secos, Ensalada de frutas, Barras energéticas, Plátano asado

INGREDIENTES INDISPENSABLES PARA UN CAMPAMENTO

- Agua
- Leche en polvo
- Panela
- sal
- Azúcar
- Enlatados

Pan al cazador

Ingredientes	Preparación
Harina, aceite o mantequilla, azúcar o sal y demás ingredientes al gusto.	<ul style="list-style-type: none">• Mezclar la harina con agua, agregar azúcar o sal (al gusto), añadir un poco de aceite o mantequilla e ingredientes adicionales (opcional), hasta tener una masa más o menos espesa.• Recubrir las varas con un poco de aceite o mantequilla (para evitar que se pegue la masa). Una vez cubiertas las varas colocar la masa en estas o también se puede hacer en forma de arepa sobre una especie de parrilla o piedra delgada, calentándola previamente.• Colocar las varas sobre las brasas y esperar a que se cocine.• Tenga en cuenta que si hay fuego se quemará, por lo cual debe hacerlo sólo en las brasas.

Palomitas o Crispetas

Ingredientes	Preparación
Maíz pira, aceite, papel aluminio, azúcar o sal.	<ul style="list-style-type: none">• Coloque el maíz pira y el aceite en papel aluminio resistente.• Selle los bordes para formar una bolsa suelta, dejando espacio suficiente para que los granos se abran.• Ate una esquina de la bolsa a un palo con un trozo de cuerda, que haga las veces de gancho, ya que el fuego no puede ir directamente.• Agite constantemente la bolsa, cuando se estén cocinando.

Huevos al maracuyá o a la naranja

Ingredientes	Preparación
Maracuyá o naranja, huevo, sal, papel aluminio.	<ul style="list-style-type: none">• Corte el maracuyá o naranja por la parte superior.• Retírele el contenido, agregue el huevo sin cascara.• Recubra con el pedazo cortado como en forma de tapa.• Forrar con papel aluminio.• Colocar al fuego alrededor de 10 a 15 minutos.



Preparación de carne

Ingredientes	Preparación
Carne, repollo, papel aluminio.	<ul style="list-style-type: none">• Envolver la carne en hojas de repollo, dado que el repollo es denso y suficientemente húmedo para crear una barrera perfecta antiadherente.• Posteriormente envuelva en papel aluminio y coloque al fuego.

Preparación de salchichas o chorizos

Ingredientes	Preparación
Salchichas o chorizos, palos para chusos, papel de aluminio.	<ul style="list-style-type: none">• Introducir la salchicha o chorizo en un palo para chusos.• Envolver la salchicha o chorizo en papel aluminio y colocar al fuego.• Finalmente retirar el papel aluminio y consumir.



Preparación de plátano maduro

Ingredientes	Preparación
Plátano maduro, papel aluminio	<ul style="list-style-type: none">• Envolver el plátano maduro en papel aluminio.• Colocar directamente al fuego.• Retirar el papel aluminio y la cáscara para luego consumirlo.



Vegetales a las brasas

Ingredientes	Preparación
Papel aluminio, zanahoria, cebollas, brócolis, berenjenas, espárragos, aceite, sal y pimienta	<ul style="list-style-type: none">• Corte los vegetales en cubos (zanahorias, cebollas, brócolis, berenjenas, espárragos)• Colóquelos en el papel aluminio junto con un poco de aceite, sal y pimienta.• Ubíquelos directo al fuego o en la brasas y dependiendo de la temperatura pueden estar listos en unos 30 o 45 minutos.

Papas rellenas

Ingredientes	Preparación
Papas, sal, mantequilla, queso, jamón y papel aluminio.	<ul style="list-style-type: none">• Primero, hervir las papas por un par de minutos para que se ablanden un poco pero que no se terminen de cocinar.• Después de sacarlas, realizarles un orificio en su parte superior para ubicar el relleno.• Coloque en su interior la mantequilla, queso y jamón, con un poco de sal.• Para finalizar envuélvalos en papel aluminio y ubíquelos directamente al fuego hasta que se terminen de cocinar.

Huevos tibios

Ingredientes	Preparación
Huevos, latas vacías de alimentos envasados.	<ul style="list-style-type: none">• Agregar agua a la lata, colocar el huevo dentro.• Seguidamente, ubicarlo directamente al fuego.



Malvaviscos o másmelos	
Ingredientes	Preparación
Malvaviscos, palos para chuzos.	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir el malvavisco o masmelo en un palo para chuzos y colocar cerca del fuego.

Situaciones de riesgo en un campamento

Por ser el campismo una actividad desarrollada al aire libre, está sujeta a ciertas eventualidades que el campista deberá conocer de antemano, con el fin de prever y manejar las acciones necesarias para contrarrestar las mismas de manera adecuada.

Entre las situaciones más probables de riesgo se encuentran:

Incendio en el campamento o alrededor de este, Inundación, Tormentas eléctricas, Derrumbes o deslizamientos, Sismos o terremotos, Personas extraviadas, Robo o hurto, Personas con deshidratación, Mal agudo de montaña o mal de altura, Hipotermia y congelación, Personas heridas y hemorragias

Acciones para contrarrestar situaciones de riesgo

Según el tipo de situación de riesgo presentada, se tiene un procedimiento que permite hacer frente a la misma de manera asertiva y organizada.

En caso de incendio en el campamento

Lo primero que debe hacer la persona que perciba tal situación de riesgo, será avisar a los demás campistas y a las autoridades competentes acerca de la eventualidad que se está presentando.

Posteriormente se deberá informar a todo el grupo de la necesidad de evacuar y desplazarse a una zona segura, que podría ser una fuente de agua o un lugar con muy poca vegetación. Para el traslado, es necesario que los campistas cuenten con la ropa y el calzado para protegerse, además de mantener una posición para caminar similar a cucullas, es decir, agachar el cuerpo de manera que quede lo más cercano al suelo, así como cubrir con un trozo de tela húmedo su boca y nariz; lo anterior con el fin de inhalar la menor cantidad de humo posible.

Solo se deberá regresar al campamento cuando las autoridades competentes lo indiquen, garantizando de esta manera un regreso seguro.

Inundación

En caso de recibir la orden de evacuar el campamento debido a inundación, deberá hacerlo de la manera más rápida posible, llevando consigo únicamente lo necesario y siguiendo la ruta de evacuación indicada. Los lugares más indicados para este tipo de situaciones, son los sitios más altos, eludiendo los arroyos, ríos y demás fuentes hídricas.

No deberá regresar a la zona afectada hasta que las autoridades así lo recomienden, y al retornar, no consuma alimentos que estuvieron en contacto con el agua y residuos de la inundación; además, se recomienda inspeccionar cuidadosamente la zona del campamento y sus alrededores para identificar daños y pérdidas generadas.

Para prevenir en la medida de lo posible, estar inmerso en una situación de inundación tenga en cuenta los siguientes indicadores:

- Cauces saturados con basura u obstruidos con troncos y otros desechos
- Lluvias fuertes y persistentes en la parte alta, media o baja del recorrido del río
- Incremento anormal en el nivel del agua de los ríos
- Saturación del suelo, por acumulación del agua lluvia

Tormentas eléctricas:

Si se encuentra en medio de esta situación tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Uno de los lugares más adecuados para refugiarse durante una tormenta son los vehículos ya que, estos son muy buenos protectores en caso de un rayo.
- Deberá apagar el vehículo, bajar la antena del radio y desconectarla, cerrar las ventanillas y cualquier entrada de aire, además de no tocar las partes metálicas al interior del automóvil; teniendo en cuenta lo anterior, en caso de caer un rayo, el vehículo se cargará solo en su parte exterior mientras que la parte interna quedará intacta. Finalmente, no deberá salir de este, preferiblemente hasta que las autoridades hayan analizado los hechos.
- Nunca deberá correr y menos si se encuentra húmedo, dado que

el hacerlo, generará una zona de atracción para los rayos.

- Es necesario apagar los aparatos electrónicos como móviles, cámaras fotográficas, GPS, y demás, puesto que los campos electromagnéticos producidos por tales equipos, son catalizadores para las descargas eléctricas.
- No lleve consigo objetos metálicos, por el contrario, manténgalos a una distancia aproximada de 3 metros.
- Mantenga una distancia prudente de al menos 1 metro entre cada integrante del grupo de campistas, evitando siempre ir de la mano, a no ser que alguien lo necesite.
- No se refugie bajo los árboles, en la apertura de las cuevas, ni en las rocas que tengan cierta protuberancia que puedan simular un techo, debido a que estos son conductores de energía.
- No se ubique en terrenos abiertos y despejados, como praderas y campos de golf, pues en estas zonas, sobresaldrá bastante en el terreno atrayendo de manera directa los rayos hacia usted.
- Evite al máximo el contacto con zonas húmedas, alejándose de ríos, piscinas, lagos, mares y otras fuentes de agua.
- Es recomendable colocarse en posición de cuclillas, es decir, lo más agachado posible, con las manos en las rodillas y tocando el suelo solo con el calzado, puesto que esta posición le ayudará a no sobresalir en el terreno y por ende a no estar tan expuesto a los rayos.

Derrumbes o deslizamientos

Como primera medida, deberá mantener la calma, e incentivar a los demás campistas para que también lo hagan. En caso de conocer la ruta de evacuación y de ser posible abandonar el lugar, hágalo de la manera más tranquila y organizada posible, y dado que no pueda hacerlo, manténgase agachado, protegiendo su cabeza con los brazos. Cuando le sea posible deberá dar aviso a las autoridades competentes y al servicio médico si así fuera requerido.

Sismos o terremotos

Al momento de llegar al campamento se recomienda acordar una ruta de evacuación y un punto de encuentro en caso de emergencia.

De encontrarse inmerso en este tipo de situaciones, siga la ruta de evacuación acordada, alejándose de árboles, vegetación u objetos que puedan caer sobre usted. Si se encuentra atrapado, deberá avisar mediante gritos, ruidos, pito o si es posible, a través del teléfono celular; trate de no moverse, ni levantar polvo y cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.

Antes de instalarse nuevamente en el campamento, asegúrese que no existan peligros.

Personas extraviadas

Si piensa retirarse del campamento, es importante que los demás campistas tengan conocimiento de esto, detallando hacia dónde se dirige y cuánto tiempo considera que puede tardar. De igual manera, se sugiere realizar estos desplazamientos en un número mínimo de dos o tres personas, ya que les será más fácil en grupo, recordar el camino y apoyarse en caso de que se presente la situación de encontrarse extraviados.

Si sospecha que algún campista está perdido después de buscarlo alrededor del campamento y no correr con la suerte de encontrarlo, deberá dar aviso a las autoridades.

Deshidratación e insolación o golpe de calor

En una actividad al aire libre como en el campismo, es vital una constante hidratación con suficientes líquidos; además de la protección contra los rayos del sol, con prendas como sombreros, ponchos y abundante protector solar, lo anterior, con el fin de prevenir tanto la deshidratación como la insolación, evitando así, la pérdida de líquidos esenciales para su cuerpo.

Si se encuentra deshidratado o insolado, su cuerpo podrá presentar síntomas generales como diarrea, vómitos y fiebre, aunque estos varían según cada persona, y podrían aparecer síntomas adicionales como:

Deshidratación

Sed, Piel seca, Fatiga, Aturdimiento, Mareo, Confusión, Boca y mucosas secas, Aumento del ritmo cardíaco y de la respiración

Insolación

Dolor de cabeza, Mareo, Desorientación, agitación o confusión, Fatiga, Convulsiones, Piel seca y caliente; enrojecida pero no sudorosa, Temperatura corporal elevada, Pérdida del conocimiento, Latidos del corazón

rápidos, Alucinaciones

En cualquiera de estas situaciones el campista deberá ser revisado por un médico. Mientras se logra ser atendido por este, para tratar la deshidratación es ideal consumir abundante líquido como sueros o agua en sorbos pequeños, aumentando la cantidad de acuerdo como su cuerpo lo asimile, además de permanecer en reposo. En cuanto a la insolación, la persona deberá acostarse con los pies un poco elevados, retirar la mayor cantidad de prendas posibles y aplicar con suavidad agua fría sobre la piel y finalmente airearla para facilitar la transpiración.

Mal agudo de montaña, mal de altura o soroche

Los síntomas del mal de altura aparecen conforme se va ascendiendo respecto a los metros sobre el nivel del mar; esta situación se presenta debido a que la presión atmosférica baja, disminuyendo así la presión parcial de oxígeno.

Los síntomas más frecuentes corresponden a: disminución significativa de la capacidad pulmonar, dolor de cabeza, náuseas y vómitos.

Al momento en que los síntomas del mencionado mal de altura aparecen, deberá hacer un alto en el camino, hidratarse y consumir algún alimento que le aporte energía; si al pasar de una o dos horas los síntomas persisten, deberá descender.

Hipotermia y congelación

A medida que la temperatura ambiente baja, el calor corporal empieza igualmente a disminuir, generando la hipotermia y congelación en caso de no manejar adecuadamente tal circunstancia.

Las situaciones que comúnmente desencadenan hipotermia y congelación son las siguientes:

- Permanecer al aire libre, en lugares con climas fríos, sin abrigarse suficientemente
- Utilizar ropa húmeda durante un tiempo prolongado, especialmente cuando hay viento o la temperatura es muy baja
- Realizar esfuerzos agotadores
- Mala alimentación
- Dormir a la intemperie en épocas invernales

Si se encuentra en una situación de hipotermia o congelación no deberá aplicar calor directo como agua caliente, almohadillas eléctricas o lámparas de calor; además que no deberá frotar la piel, ni consumir bebidas alcohólicas para buscar aumentar la temperatura corporal.

Acciones para manejar un caso de hipotermia:

- Diríjase a un lugar cerrado, seco y cálido
- Retire las prendas de vestir húmedas o ajustadas
- Use ropa seca y cúbrase con mantas, tapando su cabeza y su cuello, a fin de retener el calor corporal
- Aplique compresas tibias en el pecho, ingles y axilas
- Consuma bebidas calientes y azucaradas.

Personas heridas y hemorragias

Si la herida fue ocasionada por algún objeto que permanece incrustado en el cuerpo no deberá retirarlo ya que esto estará a cargo del personal médico.

Para manejar la situación, en primera medida, presione la hemorragia o herida, con el fin de impedir que salga más sangre; lo ideal es hacerlo con gasas estériles, pero de no ser posible, con paños o ropa limpia. Cuando la sangre se filtre por las gasas o prendas y estas ya no absorban más, no deberán sustituirse, dado que se liberaría la presión y reavivaría la hemorragia, por el contrario, deben colocarse otras adicionales sobre estas.

Si la hemorragia se presenta en una extremidad, esta deberá ser levantada para disminuir la circulación de la sangre. Si logra detenerla, deberá limpiar la herida con suero fisiológico o agua.

Las anteriores indicaciones deberán tenerse en cuenta, de no conseguir asistencia médica inmediata.

DE REGRESO A CASA

El momento final del campamento antes de regresar a casa es fundamental con respecto al cuidado del medio ambiente, ya que, es cuando se logra percibir el impacto total causado al entorno, brindando un tratamiento óptimo a las situaciones que puedan encontrarse como generadoras de impacto negativo, de manera que el lugar pueda quedar en iguales o mejores condiciones a las encontradas inicialmente. Por lo anterior, se encontrarán en este apartado, recomendaciones y actividades como sinónimo del deber ser, para lograr finalizar la actividad de manera apropiada.

Recomendaciones

- Teniendo en cuenta el tipo de área donde se ha de ubicar el campamento, deberá dejar el terreno, así entonces, si el área es de alto uso, es decir, aquella donde se acampa frecuentemente, se recomienda dejar demarcados los lugares a utilizar para establecer fogatas, fogones, montaje de carpas, cocina y demás, con el fin de que los otros campistas que lleguen a la zona, hagan uso de esos mismos espacios, sin afectar aquellos que aún no han sido impactados.
- De otro modo, si el área es de bajo uso, es ideal no utilizar siempre la misma zona para el desarrollo de las diferentes actividades, dado que esto deterioraría en mayor escala el lugar visitado; razón por la cual se sugiere dejar el menor rastro posible para que los campistas diversifiquen la realización de la actividad en cuanto a localización se refiere.
- Recuerde recoger los desechos que haya recolectado en el lugar que demarcó como zona de depósito de basuras durante el campamento, y disponga de estos apropiadamente.
- Tenga presente guardar todos los equipos e implementos personales que llevó para el campamento de manera que no olvide ninguno de estos en el lugar.
- Es importante no extraer de la zona, plantas, flores, animales, elementos naturales ni artefactos culturales, ya que esto afectaría el equilibrio ecológico de la zona.

- Tenga en cuenta quemar las brasas o carbones en su totalidad y asegúrese que los fogones o fogatas que haya montado, queden completamente apagados.
- Recuerde la importancia de no quemar las basuras generadas durante el campamento ya que esto causaría una mayor contaminación.
- Antes de desmontar el campamento para regresar a su lugar de origen, se sugiere desocupar la carpa que utilizó y limpiarla con un trapo o escoba para que, al guardarla, quede en óptimas condiciones, garantizando una mayor conservación de la misma.
- Después de limpiar la carpa, deberá airearla, de manera que se seque con el sol de la mañana, abriéndole la puerta principal y el mosquetero o toldillo. El mismo procedimiento se recomienda para el sleeping y el aislante, antes de guardarlos.
- Si por cualquier motivo usted no logra realizar el procedimiento anterior, se sugiere secar con un trapo la parte externa de la carpa, en la mayor medida posible, y asegurarse que, al llegar a su lugar de origen, sea lo primero que haga, con el fin de evitar la humedad y el mal olor de esta.

Desmontaje de un campamento

Al terminar la actividad, lo primero que deberán hacer los campistas es empacar sus objetos personales en el morral, verificando que esté todo completo, incluso, se podría usar para tal momento, la misma lista de chequeo que utilizó para la planificación del campamento, de manera que todo debería coincidir. Posteriormente se efectuará el desmontaje de las carpas, siguiendo las recomendaciones previas en cuanto a limpieza y secado de las mismas. Finalmente, antes de guárdalas en sus respectivas fundas, deberá asegurarse que estén cada una de las partes, pues es la forma más común de extraviarlas, cuando no se verifica al momento del desmontaje del campamento.

Manejo de desechos del campamento

Durante la realización de un campamento, se generan varios residuos tanto orgánicos como inorgánicos, los cuales deben ser tratados de manera correcta.

Así bien, es importante recordar que los residuos orgánicos son aquellos que tienen un origen biológico, es decir, que alguna vez tuvieron vida

o formaron parte de algún ser vivo; como ejemplos, se encuentran: la comida sobrante del campamento; la ceniza que queda del montaje de los fogones o fogatas; las cáscaras de huevo, papa, plátano y demás. Este tipo de residuos anteriormente mencionados; deberán ser reutilizados, aprovechando de esta manera los beneficios que brinda el manejarlos adecuadamente. Entre los usos que se les pueden dar, se encuentran: la alimentación para animales como cerdos y vacas; además de poder utilizarse también como abono para las plantas ya que, en este caso, los residuos orgánicos mejoran la calidad de los suelos al brindar fertilidad y nutrientes para las mismas. En cuanto a los residuos, se hace necesario establecer un hoyo de aproximadamente 30 cm de profundidad, con el fin de que los animales no puedan olfatearlos y desenterrarlos.

De otro modo, al hablar de residuos inorgánicos, se hace referencia a aquellos que presentan un origen no biológico y que proceden de la industria o de cualquier proceso que se caracterice por no ser natural, como es el caso de los embaces de alimentos, vidrios, plásticos, telas, entre otros. Estos residuos, deberán ser siempre devueltos al lugar de origen o al menos hasta donde pueda depositarlos de manera adecuada, teniendo en cuenta que el papel, cartón y el vidrio, pueden reciclarse, mientras que los demás desechos inorgánicos si deberán consignarse apropiadamente.

Verificación del terreno

Es de vital importancia tener en cuenta que después de un campamento, el terreno deberá quedar en condiciones iguales o mejores a como este fue encontrado. Para lo anterior, tenga en cuenta los siguientes pasos:

- En primera medida, recoja todos los residuos que se perciban en el terreno; posteriormente tape los hoyos que haya cavado durante el montaje de fogones y fogatas en el caso de que aplique y verifique siempre que el fuego esté completamente extinto.
- Igualmente, verifique el lugar donde fueron construidas las carpas, de manera que, los anclajes de estas, no hayan dejado afectación en el terreno.
- Caso similar ocurre con el espacio donde hayan sido establecidas las letrinas y demás construcciones, donde usted deberá tapar con la misma tierra que extrajo para cavar el agujero, con el fin de que el terreno quede en las mismas condiciones iniciales.

GLOSARIO

Abrasión: acción de quitar o arrancar algo mediante fricción.

Avivar: alimentar el fuego mediante la acción de generar viento sobre este.

Campamento: lugar al aire libre especialmente dispuesto para acampar y albergar personas con carpas o tiendas de campaña.

Bucle: cuerda para hacer nudo, formando una curva y terminando en ojal.

Campamentos base prolongados: campamentos con estaciones fijas, es decir, que siempre permanecen en un lugar.

Campismo: actividad que se realiza al aire libre y que consiste en acampar, en carpas o tiendas de campaña a la intemperie, durante un periodo de tiempo.

Cantimplora: frasco de forma aplanada, de plástico o metal, revestido generalmente de cuero o tela, para llevar bebidas en viajes o excursiones.

Cocción: proceso de cocinar un alimento, exponiéndolo a la acción del calor con el fin de que este adquiera ciertas características quedando apto para su consumo.

Conservación: cuidados que se le dan a los alimentos con el fin de que no pierdan sus características y propiedades con el paso del tiempo, tanto en el frío como en el calor.

Empuñadura: parte donde se sujeta un objeto.

Entorno natural: es aquél constituido por elementos naturales como el clima, el aire, el agua, la fauna y la flora, el relieve, el suelo, entre otros, que se relacionan e interactúan entre sí en el tiempo y espacio.

Estacas: objeto que cuenta con una punta en uno de sus extremos que permite clavarlo en el terreno con el fin de que este sirva para sujetar.

Frondoso: que cuenta con gran cantidad de hojas y ramas.

Letrina: lugar destinado para depositar los excrementos generados en

un campamento.

Lista chequeo: herramienta utilizada para realizar la evaluación de un tema, sus ventajas y problemas en busca de una solución. Permite realizar un inventario, identificando las falencias que posee para así poder corregirlas.

Mástil: tronco o barra para sujetar construcciones.

Microorganismos: seres vivos diminutos que se pueden apreciar a través de un microscopio, responsables del deterioro de algunos alimentos.

Soga: cuerda de diversos largos y grosores utilizada para diferentes usos.

Tabú: demarcación o límite que se establece alrededor del campamento en el cual se deja un espacio llamado puerta, como la única entrada permisible.

Tizón: palo o trozo de madera ligeramente quemado.



SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE
Colombia

SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación

GRiCS
Grupo de Investigación del
Centro de Comercio y Servicios

Semilla GRiCS



SENA comunica



SENA



www.sena.edu.co