

Preparación de excursiones

Una excursión se define como un recorrido o travesía, generalmente a pie, y que tiene uno o más fines.

Cuando tiene objetivos recreativos y/o deportivos, y se hace a zonas naturales o rurales se le conoce como **Excursionismo**, y a la persona aficionada a estas actividades como **Excursionista**.

Esta puede ser una excelente actividad para ti y tu Patrulla,

no solo en su aspecto físico, sino también para ayudarte a desarrollar tus habilidades de planificación, trabajo en equipo y liderazgo.

La excursión también puede ser un medio para un fin, por ejemplo: llegar a un sitio de campamento, a una Reserva Nacional o Parque, a un lugar de interés, para superara una prueba en el Adelanto, para obtener una Especialidad, etc.

Para los Scouts una excursión debe tener por lo menos una noche de pernocta, sin eso la conocemos como Incursión.

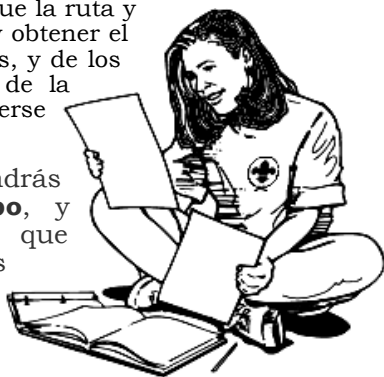
Planificación de la caminata

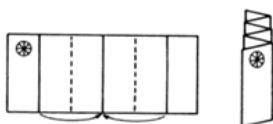
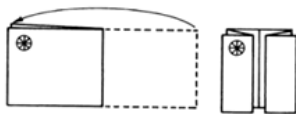
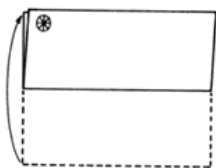
Como toda actividad, esta se aprende mejor con la práctica... Si eres nuevo en estos menesteres, es necesario discutir tus planes con un excursionista experimentado, bien sea alguno de tus scouts o un Rover de reconocida trayectoria; de manera que él o ella puedan darte el apoyo y asesoramiento conveniente.

Lo primero que has de hacer es decidir **dónde y hasta donde quiere ir**, y si hay un propósito en la caminata, ¿Vas a ir solo a caminar, o vas a visitar algo en el camino?... Cuando esto se ha decidido, debes planificar la ruta específica y generar un plan de ruta.

Para más información, **consulta planos o mapas topográficos de la zona de tu interés**. Una vez que la ruta y el fin se han decidido, debes informar y obtener el permiso de tus padres o representantes, y de los otros scouts que vayan a participar de la excursión (si los hay), esto debe hacerse por escrito.

Cerca del día de la caminata, tendrás que **poner en orden tu equipo**, y comprobar que todos los scouts que participan tienen todo los equipos necesarios.





Forma de doblar
un mapa

El Equipo

Lo que necesitaras depende la época del año, el terreno y el clima. A continuación numeramos una lista de algunos de los elementos más importantes:

Mapa y brújula: Estos son esenciales. Es recomendable tener varios planos o mapas. Uno a escala 1:250.000, que te permita una visión general de toda la región... y otro más detallado, con una escala 1:50.000, por ejemplo.

Si vas a zonas remotas, especialmente si son desconocidas para ti, es necesario un mapa a escala 1:25.000, ya que te permitirá conocer con gran detalle la zona a explorar.

El mapa deberá estar protegido en algún portador a prueba de agua (como una bolsa de plástico grueso o una carpeta de plástico transparente).

Silbato: Debe estar disponible para su uso en caso de una emergencia, cuando necesites atraer la atención de otras personas.

Linterna: Indispensable para la noche, debes llevar: pilas y una bombilla adicionales.

Vestimenta: Es mejor que uses varias capas de ropa fina, en lugar de una prenda gruesa, para atrapar capas de aire caliente alrededor de tu cuerpo.

Si hace calor puede quitarte una o más capas, y todavía puede mantenerte bien vestido.

No uses ropa ajustada o pantalones vaqueros, ya que dado el caso no se mantendrán los suficientemente caliente, y es posible que se sienta incomodo con el roce.

Medias gruesas también ayudan no sólo a mantener los pies calientes, también reducen la posibilidad de ampollas.

Dependiendo del terreno, el pronóstico del tiempo, y la época del año, también puede requerir un sombrero, bufanda y guantes

Ropa fluorescente también será necesaria si camina en la oscuridad.

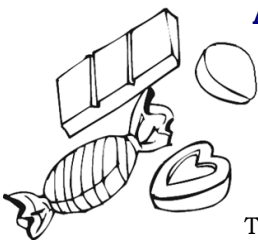


El calzado también es muy importante, debe adecuado al terreno, resistente y no tener agujeros por donde pueda entrar la tierra o el agua.

Impermeable: Es muy recomendable tener un impermeable a la mano, el cual debes utilizar apenas comience el tiempo a cambiar. Es importante mantenerse seco y caliente. Una gran cantidad de accidentes ocurren cuando la gente pasa frío o esta mojada.

Botiquín de primeros auxilios: Este es un elemento básico para tu seguridad en cualquier tipo de caminata. Además de los requisitos habituales, debe incluir más vendajes para hacer frente a ampollas.

Teléfonos móviles (Celulares): Pueden ser un recurso útil; pero no deben ser el único medio de contacto. No funcionan en algunas áreas pobres en cobertura y las baterías pueden agotarse.



Alimentos: Cuando caminas, gastas mucha energía, por lo que tendrás que tomar alimentos.

Come un buen desayuno antes de salir y toma algo rico en hidratos de carbono para el almuerzo, por ejemplo: sándwiches, galletas, nueces, pasas, pasteles, chocolates.

También es buena idea tener algo que se pueda comer mientras se camina, como los dulces con glucosa, para mantener alto su nivel de azúcar en la sangre.

Si el clima es frío, un termo con una bebida caliente como el chocolate, té o sopa son muy reconfortantes.

Morral o Mochila: Necesitarás un morral para llevar todo el equipo, preferiblemente con correas acolchadas y un cinturón para la cadera.

Toda la ropa debe ser metida en bolsas de plástico para asegurar que se mantenga seca. Si vas a pernoctar, debes llevar un saco de dormir o colchoneta, y una carpa, a menos que vayan a improvisar un refugio.

Es importante recordar que todo tendrás que **llevarlo puesto o cargarlo**. Prueba el peso de tu mochila antes de salir de casa, para comprobar si puedes sostenerla cómodamente por todo un día.

Plan de Ruta: Lleva una copia de tu plan de viaje y dejar una copia con alguien.

El **Plan de Ruta** es un escrito con detalles del lugar a visitar, tipo de terreno, clima, nombre de los participantes, etc... que brinda una visión general de la actividad y te ayuda a ejecutarla en orden.



A continuación te mostramos un ejemplo que te sirve de guía para elaborar tu propio plan

Plan de Ruta

Lléjala y entrega una copia a un contacto que se queda en casa

FECHA: ____/____/____

DURACION: _____

OBJETIVO: _____

**RUTA DE EVACUACIÓN
O ESCAPE**

Lugar de Referencia	Rumbo	Distancia Km.	Altura mts	Tiempo estimado min.
PARTIDA				
	Total Km.		Total Tiempo	

SCOUTS	PRONÓSTICO DEL TIEMPO LOCAL	TELÉFONOS	
Grupo Scout	VIENTOS: Condición _____ a _____ mts Velocidad _____ Dirección _____	Esta información es para ser usada por quien guarda una copia de este Plan, en caso de presentarse una eventualidad Contacto Nombre: _____ Telf.: _____ Cel.: _____	
Placa Vehículo	TEMPERATURA: _____ °C		
Líder Excursión	NUBOSIDAD: _____		
2º Líder	PRONÓSTICO: _____		
Excursionistas _____ _____ _____ _____ _____ _____	EQUIPO Esta NO es una lista de todo el equipo, cada Patrulla es responsable de llevar lo mas adecuado, sólo son unos ítems muy importantes del equipo personal de cada quien.	Policía: _____ Bomberos: _____ PC: _____ GNB: _____ Oficinas Scouts Nacional _____ Región _____ Distrito _____ Grupo _____ Unidad _____	
	Mapa (Min. 2)		1º Auxilios
	Brújula (Min. 2)		Reloj
	Impermeable		Fósforos
	Linterna		Saco de Dormir
	Ruta		Silbato
	Alimentos		Cuchillo
	Ropa		Utensilios

Números telefónicos de posibles contactos en ciudad

Nombre

TeléfonoThis image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

Seguridad durante la excursión

Como en cualquier actividad, es muy importante tener en cuenta los factores de seguridad durante las travesías.

1 No camines solo o sola, ve siempre en grupos pequeños. No más de siete u ocho personas, incluyendo a un líder de equipo, **lo ideal es ir con tu Patrulla.**

2 Si hay mas de ocho personas en una zona, deben dividirse en grupos, y cada parte debe moverse en diferentes rutas, o si es en la misma ruta, con un espacio de tiempo y con una separación de por lo menos 200 mts, a fin de que no se mezclen. El tamaño mínimo de un grupo deberá ser de cuatro personas.



3 Ten un **contacto en casa.** Este es alguien que no va a participar en la actividad, pueden ser tus padres, un pariente, un miembro adulto de tu Grupo Scout, o incluso el Comisionado de Distrito.

Déjale una copia de tu **Plan de Ruta.** Para mayor seguridad puedes dejar dos contactos en casa. Esta persona debe saber a quién llamar si los excursionistas no se presenta en el momento que está previsto.

4 El equipo deben ser capaz de reconocer y tratar una hipotermia, especialmente si van a las montañas o paramos.

5 Al menos un miembro del grupo debe tener conocimientos básicos de primeros auxilios, y varios conocer el procedimiento de emergencia si alguien se lastima. (Unas personas se quedan con la víctima, mientras que otros van en busca de ayuda).

6 También es necesario conocer la señal internacional de socorro. Son **seis toques de silbato, y un minuto de silencio** y la repetición de esta señal. La respuesta es de tres toques, un minuto de silencio y repetición.

7 Al caminar vayan en parejas, de modo que puedan controlarse unos a otros todo el tiempo.

8 Siempre planifique una ruta que sea adecuada para el menos fuerte de sus participantes. Si la ruta es demasiado pesada o larga, entonces dejara de ser divertida.

9 Tengan un propósito u objetivo en la expedición, y hablen con los demás de lo que se ve en el camino, ya que esto puede mantener la mente alejada de los pies cansados o el dolor de espalda.

10 Descansen (por ejemplo, diez minutos cada hora); pero no paren cada 5 minutos, ya que esto sólo malgasta un montón de tiempo, y a

largo plazo, hace que la gente se sienta más cansada, ya que se pierde el ritmo de caminata.

11 Si su intención de emprender una expedición o caminata, y no tienen experiencia previa, es recomendable algún tipo de formación o práctica antes.

Por ejemplo: Caminatas cortas cerca del Local de Grupo, que te dan la oportunidad de saber acerca de tu propia capacidad para caminar (ritmo, paso, velocidad, distancia, etc.), a darle "rodaje" a las botas nuevas y a practicar con un morral cargado.

12 Por último recuerda siempre informar a tu contacto principal **CUANDO SALEN Y CUANDO REGRESAN**, de modo que no tenga que llamar a los servicios de urgencia sin razón.