

## Otras actividades relacionadas con la Exploración

**E**xisten un sin número de actividades deportivas y recreacionales que están conectadas de alguna manera con la Exploración, y que son perfectamente validas en la vida de un o una Scout.

A continuación te mostraremos una breve descripción de algunas de ellas.

### Escalada en Roca

Es una actividad relacionada con el Montañismo, que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia.

Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores (pies y piernas), requiere utilizar las extremidades superiores (brazos y manos).

En la escalada hay alturas de peligro considerable y con el objetivo de tener seguridad se utiliza equipo de protección.



**Escalada en interior (Rocódromo o Palestra):** Esta se ejecuta en paredes artificiales. Se les denominan rocódromos, es ideal para entrenamientos de técnica de escalada.

### Montañismo

Derivado de montaña, es una disciplina que consiste en realizar excursiones por las montañas. Es también el conjunto de técnicas, conocimientos y habilidades que nos permiten realizar este objetivo.

El montañismo se encuentra dividido en doce especialidades, estas pueden agruparse en cuatro grupos por su afinidad.

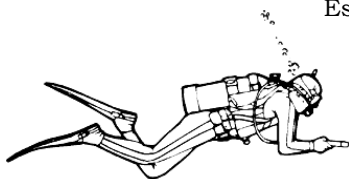
#### Estos grupos son:

Área de marcha	Área de escalada	Área de resistencia	Área de específicos
Senderismo	Escalada en roca	Duatón en montaña	Barranquismo
Media montaña	Escalada en hielo	Media maratón de montaña	Esquí de travesía.
Alta montaña	Escalada deportiva	Maratón de montaña.	
Expediciones	Boulder		

El término montañismo muchas veces se entiende como el deporte practicado en las altas montañas. Así quien asciende a las montañas se le llama **Montañista** y no a quién solo practica una de las especialidades mencionadas. También cuando se habla de un curso o manual de montañismo, éste se enfoca al excursionismo por las montañas y no a toda la gama de especialidades que se mencionan.

**El Andinismo**, es una variedad del Montañismo, que se caracteriza por ascender montañas en los Andes, y por tanto sobre los 5.000 msnm y bajo los 7.000 msnm.

## Submarinismo o Buceo



Es el acto por medio del cual el hombre se sumerge en cuerpos de agua, ya sea el mar, un lago o un río. Con el fin de desarrollar una actividad deportiva, comercial o de investigación, con o sin ayuda de equipos especiales.

El buceo deportivo se practica en dos modalidades: el Buceo Libre o en Apnea y el Buceo Autónomo.

**Buceo Libre:** o en Apnea (del griego *apnoia*, sin respiración) consiste en realizar inmersiones manteniendo la respiración después de una profunda inspiración en superficie.

Puede practicarse sin ningún equipo especial; pero lo más común es llevar una careta apropiada, aletas, tubo de respiración o "snorkel", lastre, y si es necesario, un traje de material termoaislante. Es la forma de buceo más sencilla y más antigua empleada por el hombre.

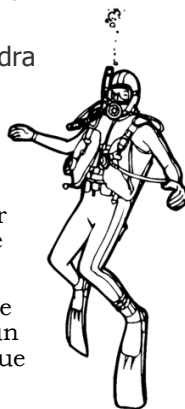
**Buceo Autónomo:** con equipo o con escafandra autónoma, conocido popularmente como *Scuba* por sus siglas en inglés *Self Contained Underwater Breathing Aparatus* (*Aparato autónomo para respirar bajo el agua*).

Utiliza un tanque con aire comprimido, que permite ir respirando, dotando de una autonomía considerable (usualmente, en torno a una hora).

Además del equipo básico y del propio tanque, se emplea un arnés, un mecanismo de flotabilidad, un regulador (sistema de válvulas, tubos y boquillas que permiten respirar el aire del tanque) y un lastre.

No obstante, los estándares de seguridad actuales requieren de una serie de "indicadores" que permitan al buceador saber a qué profundidad se encuentra y cuánto aire tiene, llamados profundímetro y manómetro, respectivamente.

También se están popularizando los computadores de buceo, que en función de la profundidad, la mezcla de aire y el tiempo de permanencia bajo el agua, indican al buceador en cada momento los límites de profundidad en los que puede permanecer.

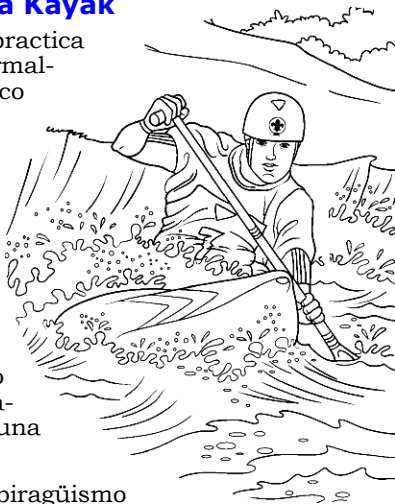


## Piragüismo, Canotaje o Canoa Kayak

Es un deporte acuático que se practica sobre una embarcación ligera, normalmente de fibra de vidrio o plástico (para embarcaciones de recreo); y fibras de kevlar o carbono (para embarcaciones de competición).

La embarcación es propulsada por una, dos o cuatro personas; pero nunca tres, con una pala (también llamada remo por quienes no practican el deporte).

Las principales embarcaciones utilizadas son el Kayak, propulsado por una pala de dos hojas, y la Canoa, propulsada por una pala de una sola hoja.



Existen diferentes modalidades de piragüismo o canotaje, dependiendo del tipo de embarcación, del número de personas que monten sobre ella o de la superficie acuática sobre la que se desarrolle (mar, río, lago o pista artificial).

- **Aguas Tranquilas.**
- **Slalom en aguas bravas.**
- **Aguas Bravas.**
- **Kayak-polo:** Deporte jugado sobre kayaks individuales con cierta similitud al Waterpolo.
- **Kayak de mar.**
- **Piragüismo turístico.**
- **Barco-Dragón.**

Las modalidades de piragüismo de **Aguas Tranquilas** y de **Slalom** son las que actualmente se mantienen como deporte olímpico.

## Espeleología



Del griego *spelaiion* que significa cueva y *logía*, tratado, es una ciencia cuyo objeto es la exploración y estudio de las cavidades subterráneas.

**También es desarrollada por personas que no son científicos, y en ese caso su práctica se asemeja más bien a un deporte;** aunque, no deja de tener sus orígenes en una ciencia que estudia la morfología de las cavidades naturales del subsuelo.

La espeleología oferta multitud de atractivos, tanto recreativos como científicos a diversos niveles, lo que hace de ella una actividad muy completa.

De modo global, podemos distinguir varios tipos de espeleología, según el tipo de cavidad en que se desarrollan

**Espeleología kársticas:** Se desarrolla en cavidades de origen kárstico, es decir, cavidades excavadas por corrientes de agua en macizos de rocas solubles como la caliza y la dolomía.

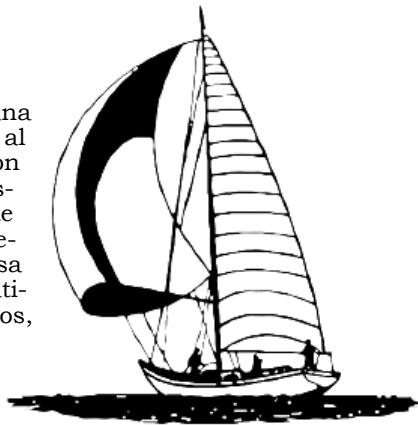
**Espeleobuceo:** Es una variante de la espeleología que centra su actividad en la exploración de cavidades subacuáticas.

**Espeleología volcánica o Vulcano-espeleología:** Es la espeleología que se desarrolla en cuevas volcánicas, esto es, las que son creadas por la lava de un volcán durante una erupción, ya sea por desplazamientos de lava fluida (carácter reogenético) o por movimientos de retracción térmica (carácter tectónico).

La mayor parte de cavidades volcánicas se forman en un periodo de tiempo corto: días, meses o a lo sumo años, según dure la erupción volcánica.

## Navegación Marítima

Es el arte y la ciencia de conducir una embarcación del punto de zarpe al punto de arribo, eficientemente y con responsabilidad. Es arte por la destreza que debe tener el navegante para sortear los peligros de la navegación, y es ciencia porque se basa en conocimientos físicos, matemáticos, oceanográficos, cartográficos, astronómicos, etc.



## Navegación Interior

En contraposición de la navegación que se realiza en los mares y océanos, se desarrolla en los cursos de agua interiores a los continentes, ya sean naturales, como ríos y lagos, o artificiales, los canales navegables; o la navegación que se lleva a cabo en una vía natural (estrechos) que se forma por la distribución de las diferentes islas en los archipiélagos, y/u otras formaciones geográficas en el agua.

## Surf

Es un deporte que consiste en deslizarse sobre las olas del mar de pie sobre una tabla, dirigiéndola gracias a una o varias quillas situadas en la parte trasera de la tabla.

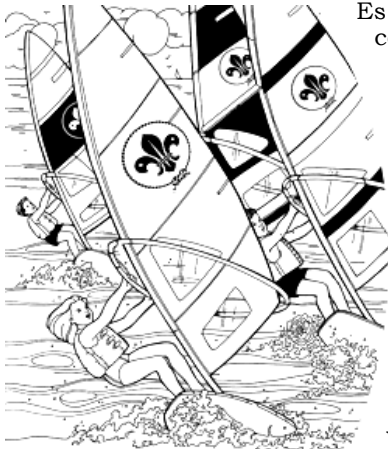
Este deporte puede resultar arriesgado debido al esfuerzo físico y las posibles heridas causadas por no tomar las precauciones necesarias, como mirar siempre antes de tomar una ola o ceder la ola a alguien que esté más cerca de la rompiente.



Sin embargo, no hay un gran número de lesionados en el surf, y el uso del "invento" previene que las tablas cuyos dueños se hayan caído golpeen a otros surfistas.

Es bueno señalar que este deporte requiere cualidades tales como: equilibrio, habilidad, agilidad y coordinación.

## Surf a Vela o Windsurf



Es una modalidad del deporte a vela que consiste en desplazarse en el agua sobre una tabla algo similar a una de Surf, provista de una vela.

A diferencia de un velero, la vela o aparejo de una tabla de Windsurf es articulado, permitiendo su rotación libre alrededor de un sólo punto de unión con la tabla, el Pie de Mástil.

Ello permite manipular el aparejo libremente en función de la dirección del viento y de la posición de la tabla con respecto a este último.

El aparejo es manipulado por el Windsurfista mediante la botavara o como se conoce en inglés Boom o Wishbone.

## Bodyboard o Tablacuerpo

Es un deporte basado en el deslizamiento sobre la superficie, aun sin el romper de una ola, con una tabla de espuma sintética de alrededor de 1 metro de largo llamada Boogie o Tabla de Bodyboard.



Hay tres estilos o maneras de deslizarse sobre un Boogie:

- **Tumbado (Prone)**
- **Con una pierna arrodillada (Drop knee)**
- **Totalmente de pie (Stand up)**

De estas tres escuelas la primera es la más extendida y la que caracteriza a este deporte, siendo el deslizamiento en las otras dos modalidades, similar al Surfing.

## Kneeboard

Modalidad del Surf que se practica en una tabla corta en la que se va de rodillas.

Se usan tablas de gomaespuma más blandas que las de fibra de vidrios usuales, poseen aletas y son de sólo un metro.

Si bien el Kneboard es menos común; debido a su menor peligro por golpes y quillazos, su facilidad y las maniobras extremas que permite hacer se ha popularizado muchísimo en los últimos años.