

Todos quieren vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad y el crecimiento ocurre mientras la escalas.

Andy Rooney



SENDERISMO

Todos quieren vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad y el crecimiento ocurre mientras la escalas.

Andy Rooney

¿Qué es el senderismo?

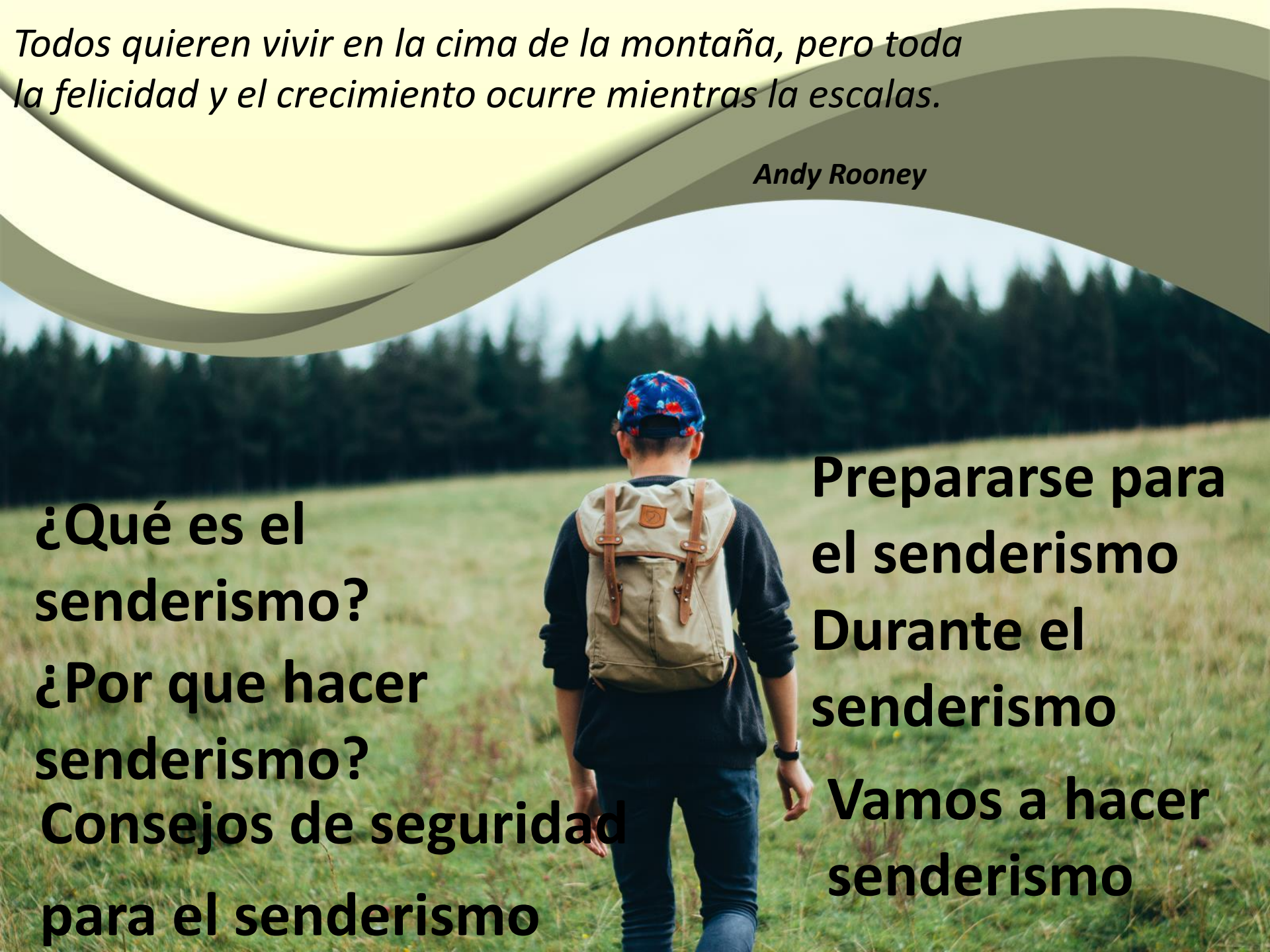
¿Por que hacer senderismo?

Consejos de seguridad para el senderismo

Prepararse para el senderismo

Durante el senderismo

Vamos a hacer senderismo



¿Qué es el senderismo?

Senderismo - una actividad al aire libre, que consiste en caminar en entornos naturales, a menudo en senderos de excursión de mayor duración que una simple caminata y, por lo general, en lugares donde se requieren botas de senderismo.

- **Senderismo de un día** - un recorrido que puede ser completado en un solo día y que no requiere un campamento nocturno



- **Senderismo de larga distancia** - senderos que se alejan de las rutas principalmente a través de zonas rurales, utilizados para viajes recreativos no motorizados

¿Por qué hacer senderismo?

- **El Senderismo** es una forma maravillosa de salir al aire libre, sumergirse en la naturaleza y quemar algo de la energía
- **El Senderismo** puede enseñar sobre nuestro entorno e inspirar una mayor apreciación de la naturaleza en lo mas profundo de nuestra conciencia.
- **El Sendeismo** puede crear confianza, fomentar la independencia y alentar la curiosidad
- **El Sendeismo** fomentan la perseverancia, te enseñan a seguir adelante.



¿Por qué hacer senderismo?

- **El Senderismo** da la oportunidad de explorar su área local, aprender sobre las plantas y animales locales y otras oportunidades de enseñanza natural.
- **El Senderismo** ayuda a empujarte fuera de tu zona de confort y a lograr algo de lo que puedas estar orgulloso.
- **El Senderismo** El senderismo proporciona un ambiente libre de distracciones para pasar un tiempo de calidad con los seres queridos... ¿y qué podría ser mejor que eso?
- **El Senderismo** mejora la comunicación, proporciona un tiempo para hablar sin todo el ruido y las distracciones del mundo moderno.



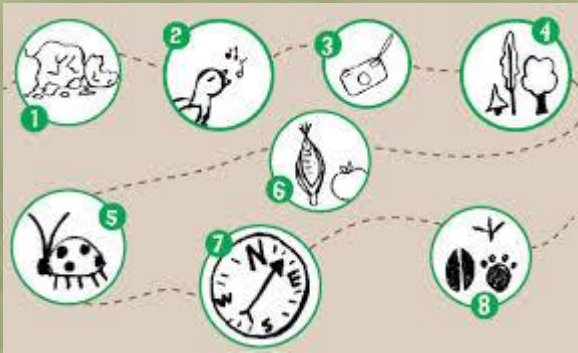
¿Por qué hacer senderismo?

- **El Senderismo** proporciona actividad física - es una gran forma de ejercicio
- **El Senderismo** favorece un peso saludable - la actividad física del senderismo regular puede ayudar a mantener un peso saludable
- **El Senderismo** fomenta el amor por la naturaleza - alienta el respeto por la conservación de la naturaleza y la belleza.



¿Por qué hacer senderismo?

- **El Senderismo** alivia el estrés - la combinación del tiempo pasado en la naturaleza y la actividad física trabajan juntos para aliviar el estrés
- **El Senderismo** ayuda a desconectarse de la electrónica - ofrece una experiencia real, en lugar de un juego en línea.
- **El Senderismo** es educativo - el mundo científico te espera en una ruta de senderismo.



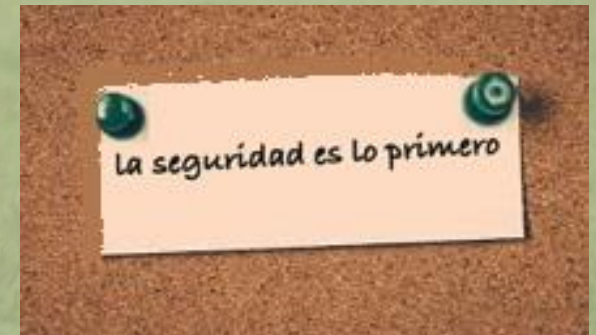
¿Cuándo empezar a hacer senderismo?

- El momento perfecto es **¡AHORA MISMO!**
- Tienes que elegir un recorrido correcto, no será muy largo, difícil o peligroso.
- Tienes que elegir un paseo que tenga un destino o un objetivo al que llegar (un arroyo, una cascada, un lago, una piscina o un área de picnic)
- Tienes que encontrar senderos con características interesantes o tener una gran variedad de terreno
- La mejor hora del día para hacer senderismo es normalmente por la mañana.
- Conviértase en naturalista - haga observaciones usando todos sus sentidos: **mirada, tacto, sonido, gusto, olor**



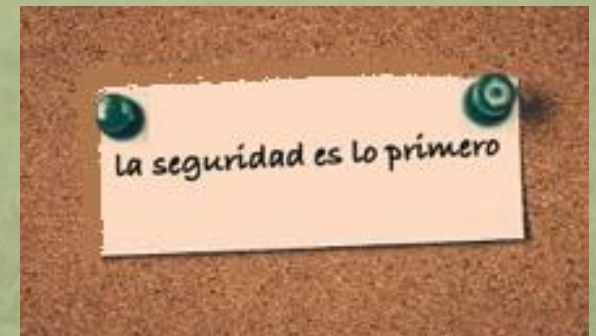
SENDERISMO - Consejos de seguridad

- Respetar la norma del senderismo
- Permanezca siempre en los caminos y senderos designados para reducir el daño al suelo y a las plantas y proteger la vegetación frágil.
- El trazado nuevo de caminos está estrictamente prohibido
- Evite poner sus manos y pies en cualquier lugar que no pueda ver
- No tire basura; la basura daña la vida silvestre y estropea la vista; utilice las infraestructuras de reciclaje disponibles
- Nunca camine solo y permanezcan juntos
- Nunca cambies tu ruta original.
- a menos que sea una emergencia



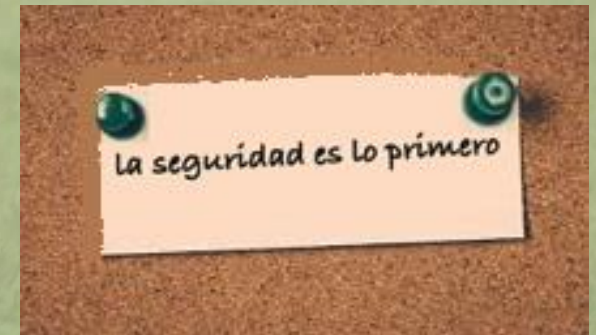
SENDERISMO - Consejos de seguridad

- No recoja ni moleste plantas, animales, rocas o piezas arqueológicas; se prohíbe su destrucción o eliminación.
- No se acerque, moleste, persiga o acose a la vida silvestre; atraer a la vida silvestre es ilegal
- Las flores silvestres y otros objetos naturales son realmente hermosos; déjelos intactos para que otros los disfruten.
- Las ramitas, las ramas, la corteza o la madera muerta no pueden ser recolectadas para hacer fuego
- Es ilegal instalar aparatos para cocinar o iniciar incendios a menos que se haga en áreas designadas



SENDERISMO - Consejos de seguridad

- Recuerda las 3 C:
 - **Cortesía**
 - **Comunicación**
 - **sentido Común**
- No corran mientras practiquen senderismo, permanezcan juntos y siempre miren a su alrededor para asegurarse de que la otra parte del grupo está detrás.
- Mira delante y debajo de tus pies para evitar que te hagas daño.



Prepararse para hacer senderismo

➤ **ESTAR PREPARADO CON EL CONOCIMIENTO Y EL MATERIAL**

- Infórmese previamente sobre el terreno, las condiciones, el clima local antes de empezar
- Saber cómo socorrerse a sí mismo
- Tenga a mano el equipo de emergencia: por ejemplo, navaja de bolsillo, mapas, brújula, linterna, botiquín de primeros auxilios, equipo para la lluvia o el viento, cualquier cosa para encender un fuego.

➤ **SABER A DÓNDE VAS**

- Familiarícese con el tipo de terreno que se encontrará - consulte el mapa
- Aprende a usar mapa y brújula



Prepararse para hacer senderismo

- **SABER CUÁNDO REGRESAR** - respetar la imprevisibilidad de la naturaleza y regresar a casa cuando el clima empeore.
- **LLEVAR UN SILBATO**
 - Es una de las cosas más importantes que tienes que llevar contigo cuando haces senderismo.
 - Llévalo alrededor de tu cuello todo el tiempo o ajústalo a tu mochila.
 - Es sólo para emergencias; el sonido de un silbato puede viajar mucho más lejos que la voz humana



Prepararse para hacer senderismo

- **DEJAR LAS PLANIFICACIÓN DE LA RUTA DE SENDERISMO CON FINES DE RESCATE EN CASO DE EMERGENCIA**
 - Informar a los miembros de la familia o a los amigos a dónde piensas ir
 - Los itinerarios que vas a recorrer
 - La ruta que pretende seguir
 - Cuando saldrán del campamento base
 - ¿Cuánto tiempo tardará en completarse la ruta de senderismo prevista?
 - Cuándo regresará y sus planes de emergencia



Durante la práctica de senderismo, siempre...

- **RESPECTAR LAS SEÑALES QUE LA NATURALEZA Y TU CUERPO ENVÍAN** – tomar una decisión sensata sobre cuándo continuar y cuándo volver.
- **TENER UN EQUIPO ADECUADO**
 - Mochila cómoda - el peso de la mochila no puede exceder un tercio de su peso corporal
 - Unos zapatos robustos y cómodos
 - Use colores brillantes cuando practique el senderismo, sea lo más visible posible, incluso desde el aire; los mejores colores para usar son rojo escarlata, Rosa, naranja fluorescente, amarillo fluorescente y celeste.



Técnicas para caminar con seguridad

- **Caminando de forma individual**
 - Camina lenta y uniformemente, moviéndote hacia delante de forma natural.
- **Caminar en grupo**
 - Al ritmo del miembro más lento
 - Mantener un ritmo uniforme y constante, que todos los miembros del grupo puedan mantener durante largos períodos de tiempo, sin perder el aliento ni hacerse daño.
 - Adapte su estilo de caminar al tipo de terreno para evitar lesiones



Técnicas para caminar con seguridad

- **Caminando cuesta arriba**
 - Acorta tu paso, manteniendo el mismo ritmo, inclinándote hacia adelante, poniendo los pies planos en el suelo.
- **Caminando cuesta abajo**
 - Abre tu zancada e inclínate ligeramente hacia atrás
 - No intente ir demasiado rápido
 - Descender es duro para las rodillas
- **Caminando en la arena o en el suelo suelto**
 - En arena blanda, frena y coloca cada pie poniendo deliberadamente el peso sobre él gradualmente
 - Caminar de lado evita que los pies se hundan



Qué hacer durante la práctica de senderismo si...

➤ ESTÁS PERDIDO

- **S.T.O.P.** = Detener, Pensar, Observar, Planificar! Tu cerebro es tu herramienta de supervivencia número uno
- Si es posible, quédese cerca de un espacio abierto; muévase en él para ser visible desde el aire y la tierra
- Mantén tus ojos y oídos abiertos y busca pistas de presencia humana o de actividades humanas



Qué hacer durante la práctica de senderismo si...

- **TIENES QUE PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN**

- Evitar el sobreesfuerzo en los días de calor
- Tómese su tiempo y descanse a menudo, a la sombra si es posible.
- Bebe agua
- Remoje un pañuelo con agua y cúbrase la cabeza con él.
- Caminar en el fresco de la mañana y al final de la tarde
- Use un sombrero para el sol de ala ancha para protegerse los oídos, la cara, la cabeza y la nuca.
- Usar ropa fresca de fibra natural
- Coma regularmente durante el trayecto.



¡Vamos a hacer senderismo!

- El senderismo es una gran manera de animar a la gente a ser activa y a conectarse con la naturaleza.
- Preparen la excursión juntos y hablen de la aventura :
 - ¿Deberíamos caminar junto a un río hoy?
 - ¿Escalar algunas rocas?
 - ¿Buscar el árbol más grande?
- Trae a un amigo, invita a amigos o a otro grupo de personas a ir de excursión juntos.
- El viaje es a menudo más importante que el destino.
- Tocar y sentir cosas y encontrar cosas maravillosas que otros se han perdido



¡Vamos a hacer senderismo!

- Ve a buen ritmo, deja que otros marquen el ritmo de la marcha, aunque sea mucho más lenta de lo que debería ser.
- Hacer diferentes recorridos
 - Serpenteando a través de un denso bosque
 - Encuentra un sendero de paseo entablado
 - La travesía que comienza en lo alto y te da vistas panorámicas
 - Hacer un sendero local por la noche
- Hacer del senderismo un juego
 - Usar el entorno como soporte para los juegos de pistas
 - Cuenta una historia...
 - Crea un escenario imaginario en tu paseo



¡Vamos a hacer senderismo!

- Senderismo con niños

<https://www.youtube.com/watch?v=HZwEEPN0WSQ>

- Vamos a dar un paseo

<https://www.youtube.com/watch?v=dYyB6uCpXXM>

- Qué equipaje llevar para practicar el senderismo

<https://www.youtube.com/watch?v=O8b5ujHbsyo>



Recursos electrónicos sobre el senderismo

- <https://www.youtube.com/watch?v=Bgu3db72IMw>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=K6GXKMZDC9w>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Yb3k9Z58ITc>
 - <https://youtu.be/4nrrPB-ZuFw>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=8v0TXuLRLeo>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=fK4R5LuCQfl>
- 
- A person wearing a backpack and a cap is walking away from the camera through a grassy field. The background shows a line of trees under a hazy sky. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.