Agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas y entidades que han contribuido a la realización de este manual. Especialmente:

ADFC (Alemania); AEPGA – Asociación para el estudio y protección del ganado asnal (Portugal); Aigar Liping (Estonia); Annette Pereira (España); Ariel Germán Marcosichi (España); Club Azibo Aventura (Portugal); Cristina Martínez (España); David Grant (Estonia); David Rodríguez (España); Departamento de Prensa de Pirena (España); Departamento de Prensa del Municipio de Münster (Alemania); Diario de León (España); Eesti Kaljuronimisklubi (Estonia); Empresa de Turismo Activo de León GUHEKO (España); Empresa de Turismo Activo de León KAYAK PICO AZUL (España); Estación Invernal de San Isidro (León) www.san-isidro.net (España); Federación de Castilla y León de Piragüismo (España); Federación Española de Montaña y Escalada FEDME (España); Francisco Moralejo (España); Graciela Fernández (España); Instituto Tecnológico Educativo de Larissa (Grecia); Jaan Künnap (Estonia); Jesus Núñez (España); João Castro (Portugal); Kaidi-Mari Liping (Estonia); Konrad Sühs (Alemania); Lorena Vázquez (España); Marco Ferlemann Senden (Alemania); Margarida Lima (Portugal); Marta Lombraña (España); Municipio de Larissa (Grecia); No Limits Sports (España); NRC-APPC-Coimbra (Portugal); Óscar Munir (España); Patricia Martínez (España); Peeter Pungar (Estonia); Pissas Farm Ltd (Grecia); Roger Evans (Escocia); Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Finlandia); Sixten Sild (Estonia); Strandbad Wedau (Alemania); Susana Ferreira (Portugal); Toomas Holmberg (Estonia).

Educação e cultura

Leonardo da Vinci
Projectos-piloto

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Edita: IRMA, S.L.
Avda. Aviación 70-3
24198 - La Virgen del Camino
León (España)

Depósito Legal: LE-2072-2005

REALIZACIÓN: GRÁFICAS ALSE
LEÓN (España)

SECCIÓN 1

1. Introducción
1.1. El Turismo Activo en Europa 12
1.2. El Turismo Activo en la región geográfica de cada Miembro de la Asociación 17
- En Portugal 18
- En España 19
- En Alemania 20
- En Grecia 22
- En Estonia 24

2. Interpretación de la Naturaleza
2.1. ¿Qué es la Interpretación? 27
2.2. Comunicación e Interpretación 29
2.3. Planificación de la Interpretación: El Programa Interpretativo 36
2.4. Bibliografía 44
2.5. Fuentes en la Web 45

3. Grupos Especiales
3.1. La Demanda del Turismo Activo 45
3.2. Tercera Edad 45
3.3. Discapacitados 46
3.4. Bibliografía 51

4. Gestión de Riesgos
4.1. Introducción 53
4.2. La ley y las Actividades al Aire Libre 55
4.3. Gestión de Riesgos 56

5. Primeros Auxilios
5.1. Informar de un Accidente 59
5.2. Antes de Informar de un Accidente... 59
5.3. Reanimación 59
5.4. Hemorragias 61
5.5. Shock 61
5.6. Primeros Auxilios 61
5.7. Fracturas 61
5.8. Extracción de Sustancias Extrañas de las Vías Respiratorias 62
5.9. Auxilio a una Persona Inconsciente 62
5.10. La Postura de Recuperación 63
5.11. Uso del Vendaje Triangular 63

SECCIÓN 2

1. Perspectivas Generales
1.1. Concepto del Turismo Activo 66
1.2. Sostenibilidad 66
1.3. Estructura de la Sección por Tipos de Actividades 66
1.4. Impacto sobre el Medio Ambiente 67
1.5. Puntos Generales que los Operadores de Turismo Activo deben tener en cuenta . . . 67

2. Actividades Aéreas

2.1. Parapente

2.1.1. Introducción 70
2.1.2. Breve Historia 70
2.1.3. Equipamiento Básico 71
2.1.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 73
2.1.5. Seguridad Básica 77
2.1.6. Legislación y Reglamentación Aérea 78
2.1.7. Organizaciones / Fuentes útiles 80

3. Actividades Terrestres

3.1. Ciclismo

3.1.1. Introducción 82
3.1.2. Breve Historia 82
3.1.3. Equipamiento Básico 84
3.1.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 86
3.1.5. Seguridad Básica 92
3.1.6. Organizaciones / Fuentes útiles 93

3.2. Equitación

3.2.1. Introducción 94
3.2.2. Breve Historia 95
3.2.3. Equipamiento Básico 95
3.2.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 97
3.2.5. Seguridad Básica y Legislación 100
3.2.6. Organizaciones / Fuentes útiles 101

3.3. Senderismo

3.3.1. Introducción 102
3.3.2. Breve Historia 103
3.3.3. Equipamiento Básico 104
3.3.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 106
3.3.5. Seguridad Básica y Legislación 110
3.3.6. Organizaciones / Fuentes útiles 111

3.4. Escalada y Rapel

3.4.1. Introducción 112
3.4.2. Breve Historia 112
3.4.3. Equipamiento Básico 113
3.4.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 117
3.4.5. Seguridad Básica y Legislación 121
3.4.6. Organizaciones / Fuentes útiles 122

4. Actividades Acuáticas

4.1. Deportes de pala

4.1.1. Introducción – Piragüismo y Kayak 124
4.1.2. Introducción – Rafting 124
4.1.3. Breve Historia 125
4.1.4. Equipamiento Básico 126
4.1.5. Técnicas y Conocimientos Básicos 129

4.1.6. Seguridad Básica 137
4.1.7. Legislación / Organizaciones / Fuentes Útiles 141
4.2. Esquí Acuático
4.2.1. Introducción 142
4.2.2. Breve Historia 143
4.2.3. Equipamiento Básico 144
4.2.4. Técnicas y Conocimientos Básicos 145
4.2.5. Seguridad Básica 151
4.2.6. Organizaciones / Fuentes Útiles 152

5. Actividades de Nieve
5.1. Introducción General
5.1.1. Introducción 154
5.1.2. Equipamiento Básico 155
5.1.3. Técnicas y Conocimientos Básicos 156
5.1.4. Seguridad Básica 156

5.2. Esquí y Snowboard
5.2.1. Breve Historia del Esquí y del Snowboard 158
5.2.2. Equipamiento Específico del Esquí y el Snowboard 159
5.2.3. Técnicas y Conocimientos Básicos 160
5.2.4. Infraestructuras 164
5.2.5. Legislación de Esquí y Snowboard / Organizaciones / Fuentes Útiles 165

5.3. Mushing y Raquetas de nieve
5.3.1. Breve Historia del Mushing 167
5.3.2. Equipamiento Específico del Mushing 168
5.3.3. Técnicas y Conocimientos Básicos 170
5.3.4. Legislación del Mushing / Organizaciones / Fuentes Útiles 171
5.3.5. Breve Historia de las Raquetas de Nieve 172
5.3.6. Equipamiento Específico de la actividad de Raquetas de Nieve 172
5.3.7. Técnicas y Conocimientos Básicos 174
5.3.8. Seguridad Básica en la práctica de las Raquetas de Nieve / Organizaciones / Fuentes Útiles . . . 175

ANEXOS

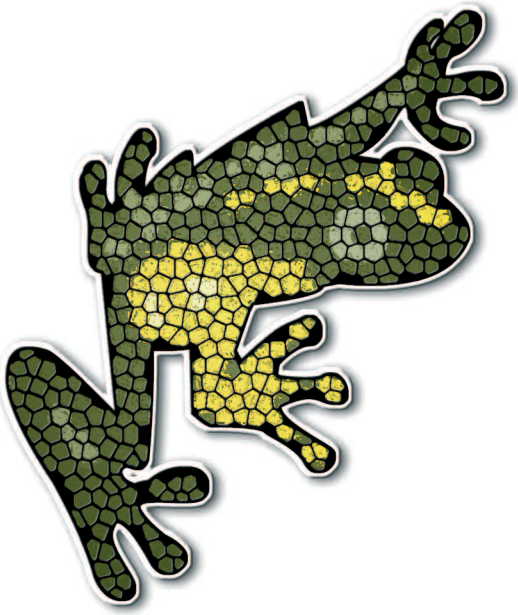
I. Itinerario Formativo 178

II. CD-ROM 179

III. Glosario de Términos Específicos de las Actividades de Turismo Activo
1. Parapente 179
2. Ciclismo 180
3. Equitación 183
4. Senderismo 183
5. Escalada y Rapel 183
6. Deportes de Pala 185
7. Esquí Acuático 188
8. Esquí y Snowboard 191
9. Mushing y Raquetas de Nieve 191

Sección

1



Capítulo 1:
Introducción

Capítulo 2:
Interpretación de la Naturaleza

Capítulo 3:
Grupos Especiales

Capítulo 4:
Gestión de Riesgos

Capítulo 5:
Primeros Auxilios

Introducción

1.1. El Turismo Activo en Europa

Hoy en día Europa lidera el mundo en cuanto a turismo internacional. Algunos factores que han llevado al crecimiento del turismo son: la eliminación de fronteras, la integración de sistemas de transporte, el apoyo institucional al turismo, la mejora de las relaciones culturales, el aumento del comercio entre las regiones y el desarrollo de una interrelación entre el turismo y las empresas.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

En Europa Central y del Este, el turismo activo, el turismo al aire libre, los deportes y el turismo rural, son nuevos sectores importantes de la industria del turismo. El pronóstico global de la Organización Mundial del Turismo, prevé para el mercado del año 2020: Turismo deportivo, Turismo de aventura, Turismo basado en la naturaleza, Turismo cultural, Turismo rural, Parques temáticos y Cruceros.

En las regiones donde la economía rural se ha visto afectada por los cambios, los factores económicos y sociales son puntos de partida importantes para el desarrollo del turismo rural. En Europa, la evolución de la economía europea ha acelerado los cambios en este campo. La ampliación de la Unión Europea traerá además nuevos cambios estructurales, ya que muchos de los nuevos países miembros poseen un alto porcentaje de población que depende de la agricultura.

El Turismo rural puede ayudar a diversificar la economía rural, puesto que crea nuevos empleos y protege y realza tanto la cultura como las tradiciones locales. Muchos de los países europeos son ricos en recursos materiales (montañas, lagos, ríos, bosques); poseen una vida rural rica (arte local, música tradicional y comida autóctona); y un gran patrimonio rural (castillos, iglesias y pueblos). Estos factores, combinados con actividades rurales como escalada, senderismo, pesca o ciclismo, son las bases para un próspero desarrollo del turismo rural. La proximidad de un mercado principal y el aumento en la demanda de un auténtico turismo rural que permita a la gente interacciones genuinas con el entorno, son activos importantes para Europa.

Las actividades turísticas deben respetar las características y tradiciones de la región en que se desarrollan, así como sus leyes, prácticas y costumbres. Estas actividades deben respetar también la igualdad entre hombres y mujeres y promover los derechos humanos, particularmente los de los niños, los mayores, los minusválidos, las minorías étnicas y los nativos de cada zona.

El Turismo Ecológico o Ecoturismo, está relacionado con la sostenibilidad y el impacto económico, social y medioambiental del turismo. Contribuye al bienestar de las comunidades locales implicadas en las fases de planificación, desarrollo y fases operativas del turismo. El Turismo Ecológico también contribuye activamente a la conservación e interpretación del patrimonio natural y cultural.

Dentro del Turismo Ecológico, el Turismo Activo posee también significativas y complejas implicaciones sociales, económicas y medioambientales, lo cual puede generar tanto beneficios como costes a las comunidades locales.

El Ecoturismo y el Turismo Activo, deben seguir contribuyendo a la sostenibilidad de la industria turística mediante:

• El aumento de los beneficios económicos y sociales de las comunidades locales.

• Una contribución activa a la conservación de los recursos naturales y a la integridad cultural de las comunidades locales.

• El aumento de la toma de conciencia de los viajeros en cuanto a la conservación del patrimonio natural y cultural.

Europa necesita una ofensiva activa de calidad para el turismo sostenible y poder mantener los activos más importantes de la industria del turismo:

• Naturaleza intacta,
• Riqueza y diversidad cultural,
• Visitantes satisfechos,
• Actitud positiva de la población local.

El Turismo puede ser un componente útil de desarrollo sostenible mediante la mejora de la calidad de vida de los residentes y el apoyo para la conservación del medio ambiente. Los turistas podrían también beneficiarse de un producto turístico mejorado.

Para proteger el medio ambiente y la calidad de vida en los destinos turísticos y aquellas regiones afectadas por el transporte, se necesita una estrategia europea de turismo sostenible y un plan de acción. Esto es esencial para que la industria del turismo europeo tenga éxito a largo plazo.

Las políticas de desarrollo territorial pretenden equilibrar el desarrollo sostenible de la Unión Europea. El Turismo Activo puede contribuir sustancialmente a las tres metas que se propone la política regional en Europa:

• Cohesión económica y social - puesto que el turismo activo proporciona ingresos en regiones rurales remotas.
• Conservación y gestión de los recursos naturales y del patrimonio cultural – principales activos de todo destino turístico.
• Una competitividad más equilibrada dentro de la EU – puesto que la industria turística a menudo lidera y precede el desarrollo de otros negocios o industrias locales.

El Turismo Activo también puede ejercer cierta presión sobre las comunidades locales si la capacidad de una región se ve excedida. Los factores principales en este contexto son: la extensión de terreno usada para el alojamiento, el tráfico local generado por el transporte turístico, el consumo de agua, la contaminación de aguas residuales y la cantidad de basura producida. Las instalaciones mega-turísticas y los distintos eventos y actividades turísticas que implican un uso intensivo del campo (por ejemplo el golf o el esquí), así como algunas actividades motorizadas, pueden generar una especial presión en estas áreas.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

Fuente: Francisco Moralejo (España)

Si se gestiona de una forma sostenible, el ecoturismo y el turismo activo pueden proporcionar oportunidades económicas importantes para la población local. Se puede obtener una mayor fuente de ingresos para las áreas protegidas y mantener la conservación y el uso sostenible del medio.

Los planes de desarrollo de las comunidades en los que está implicado el turismo activo, deberían incluir estrategias para beneficiar a las comunidades en términos humanos, físicos, financieros y de desarrollo del capital social, así como de mejora en el acceso a la información técnica.

La Asociación Transnacional, que trabaja dentro del marco del Programa Leonardo da Vinci, ha elaborado un Manual de Turismo Activo, destinado a desarrollar las habilidades de aquellos que quieren mejorar su empleo a través de una enseñanza profesional y de programas de formación. La demanda Europea de personal cualificado para desarrollar actividades de turismo activo (senderismo, turismo ecuestre, rafting, parapente...) crece día a día. El informe final de la Comisión COM (2001)171 en sus puntos 4.4 y 4.5 "Medidas de la Comunidad para el Turismo (1997/99)" hace referencia a una formación profesional y educativa y a las cualificaciones requeridas para el empleo: "la formación profesional es un factor clave a la hora de combatir el desempleo y de reforzar la competitividad de las compañías Europeas; en este contexto turístico, hay que dedicar especial atención a la demanda actual de nuevas competencias".

A través del Programa Leonardo, y de este manual pretendemos desarrollar herramientas nuevas para la formación profesional en el contexto de un aprendizaje continuo. Se hará especial énfasis en las nuevas titulaciones o acreditaciones referentes a las técnicas y habilidades relacionadas con el Turismo activo.

Por consiguiente, existe una necesidad de desarrollar un nuevo perfil profesional, para la industria turística emergente en las áreas rurales. Este nuevo perfil profesional contribuirá a "Desarrollar la dimensión Europea en la orientación profesional".

A través de la creación de vínculos entre los beneficiarios directos, las compañías, las autoridades educativas y los agentes sociales rurales relacionados con la industria del turismo, se creará una nueva base para apoyar nuevas oportunidades de empleo.

La formación a distancia se usará para conseguir un enfoque europeo efectivo en cuanto a la transparencia de las cualificaciones, teniendo en cuenta además los sistemas y competencias nacionales.

La Asociación Transnacional pretende crear una Titulación Europea de "Turismo Activo", como contribución al Forum de la Transparencia de las cualificaciones y crear así una base de datos de los recursos del turismo rural existentes.

La Asociación Transnacional Consiste en:

Promotor:

Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Es una organización pública que limita con la provincia de Zamora (Comunidad de Castilla y León – España). Posee un gran potencial turístico ya que se encuentra en el corazón de un Área Protegida, el Parque Natural Internacional do Douro, uno de los pocos parques Europeos transnacionales (Portugal y España). Actualmente este municipio está invirtiendo en infraestructuras para la promoción del turismo del río Duero y aprovechar así el turismo fluvial y cultural de la zona. Miranda do Douro ha participado en proyectos Europeos como el Programa Terra de gestión de zonas fronterizas a lo largo de las orillas del río Duero entre Portugal y España, y además posee experiencia en proyectos pilotos a nivel europeo.

El Municipio de Miranda do Douro participa en un Grupo de Acción de Iniciativas Locales ("CORANE") y ha tomado también parte en Iniciativas Comunitarias INTERREG III A, B y C, con proyectos relacionados con la financiación de infraestructuras turísticas (adaptación del embarcadero para facilitar la navegabilidad del río y del potencial turístico). Miranda do Douro ha sido elegida como promotora por su dedicación en el desarrollo de actividades a orillas del río Duero.

Coordinador:

IRMA, S.L (Instituto de Restauración y Medio Ambiente (León - España) es una empresa privada dedicada al desarrollo rural, a la protección del patrimonio natural, la explotación de recursos naturales, la promoción de la agricultura ecológica, el cultivo de castaños y de hongos, la silvicultura y varias actividades relacionadas. Participa en diversas Iniciativas Comunitarias y otros Programas Europeos colaborando con organizaciones de varios países mediterráneos. IRMA, S.L. apoya las políticas de formación de los Estados Miembros. Así mismo, apoya iniciativas transnacionales innovadoras para el desarrollo de los conocimientos, las aptitudes y competencias necesarias para los profesionales relacionados con la industria rural.

También ofrece posibilidades de colaboración con los programas Socrates y Youth, gracias a las acciones conjuntas de mutuo apoyo.

IRMA, S.L. también ha participado en proyectos: LEADER II, ADAPT, INTERREG II y III, Recursos Humanos: Horizon, NOW, Youthstart, proyectos Leonardo, Raphael, Proyectos Piloto, Carrefour, Proder, Life, Equal Opportunities, etc.

Socios:

IBW. EUROINSTITUT (Münster – Alemania) El Instituto para la promoción profesional y estudios superiores, es una compañía de formación y educación, que lleva activa 15 años y que trabaja en varios proyectos a escala regional, nacional e internacional. Ofrece formación a toda clase de europeos jóvenes (orientación profesional, adaptación etc.) y adultos (reinserción en el mercado laboral, continuación de su formación con estudios superiores etc.)

Sus principales actividades se centran en: el negocio del turismo y la hostelería, los servicios sanitarios, el deporte, la comunicación, la cultura, los negocios, la agricultura etc. Con una amplia red de contactos tanto locales como internacionales en muchos sectores diferentes, organiza cursos de formación y colocación laboral, hostelería, cursos de idiomas y programas socio-culturales.

IBW-Euroinstitut posee una gran experiencia en Programas Europeos: COMETT, YOUTH FOR EUROPE (integra países de Europa del Este), NOW, ADAPT: (desarrollo del turismo rural), LEONARDO DA VINCI, LEONARDO PILOT TREMPLIN (2002: Análisis de la disparidad en el mercado laboral en el

campo del bienestar relacionado con el turismo rural). Ha creado además una Academia que ofrece formación para mujeres relacionada con el bienestar y varias sociedades en Alemania y Holanda.

AIMRD (Asociación Ibérica de Municipios Ribereños del Duero , de (Laguna del Duero - España) Es una asociación sin ánimo de lucro fundada el 8 de junio de 1994. Hoy en día está formada por 38 municipios españoles y portugueses a orillas del río Duero. El punto de referencia es el río Duero, que tiene 879 kilómetros. Empieza en "Los Picos de Urbión", Soria y desemboca en el Atlántico en Porto. De sus 879 km, 572 fluyen por España, Castilla y León, 200 km pasan por el norte de Portugal y los 100 km restantes son frontera internacional, los llamados "Arribes del Duero". La Asociación Ibérica ha tomado parte en los programas siguientes: Terra, Sedirema (proyecto financiado por el Comité de Castilla y León – ADE), Leonardo da Vinci, ADAPT, CLAVE, Programas del Ministerio de Ciencia y Tecnología, Igualdad de Oportunidades e INTERREG III C.

AIMRD
Asociación Ibérica de Municipios Ribereños del Duero
Associaçao Ibérica de Municipios Ribeirinhos do Douro

AEGEAS (Larissa – Grecia) AEGEAS es una Institución de Formación Profesional con Certificación del Centro Nacional de Certificación del Ministerio de Trabajo. Se centra en el capital humano, los servicios de desarrollo sostenible y las relaciones entre empresas y políticas de competencia. Promueve la necesidad de aumentar la eficacia de la investigación y desarrollo y de preservar la competencia. Debido a la demanda de competencias de alta cualificación en varios sectores, AEGEAS se ha especializado en el desarrollo de programas de formación profesional, en Ciencias de la Informática, en Turismo, en Medio Ambiente, Cultura y Atletismo. Pretende equilibrar las diferencias entre la demanda existente y las competencias de los profesionales, además de alcanzar una mayor participación de éstos en el mercado laboral.

AEGEAS está especializada en el desarrollo de programas de Formación Profesional para grupos desfavorecidos y en su incorporación al mundo laboral. También ha participado en muchos programas transnacionales (ADAPT, PETRA, Youth for Europe, PHARE, Leonardo Da Vinci, LIFE) y tiene contactos con numerosas instituciones (por ejemplo NAGREF, etc.), organizaciones y universidades en Grecia (por ejemplo la Universidad de Atenas, la Universidad de Thessalonica, la TEI Larissas, etc.) y en el extranjero (Universidad de Liverpool, Universidad de Strafford, Universidad de Maryland, E.E.U.U.)

EESTI-MAAUTURISM – Organización Estonia de Turismo Activo (Estonia) Es una organización sin ánimo de lucro de Turismo Rural de Estonia que fue creada en enero de 2000 con un total de 273 miembros y miles de alojamientos rurales (4000 camas) asociados. Los alojamientos rurales están situados en el campo o en pequeños pueblos con una población por debajo de los 10000 habitantes. La organización consiste en una red de proveedores de alojamiento y otros servicios turísticos, asociaciones locales de turismo, etc. que trabajan en conjunto para mejorar la calidad del servicio y de los productos. ERTO no vende ni reserva servicios de turismo rural ni productos pero proporciona a sus miembros los contactos que les pueden informar. ERTO no proporciona financiación alguna a sus miembros, pero les aconseja sobre las posibles fuentes de financiación a las que pueden recurrir. Además, facilita consejos técnicos a sus miembros sobre las Nuevas tecnologías de la Información y la Comunicación, a través de su afiliado, M Turunduse LLC. ERTO también proporciona formación a sus miembros (cursos básicos, avanzados y especializados), en marketing de turismo rural y desarrollo de nuevos productos. ERTO también posee experiencia en Programas de PHARE ACCESS.

E·E·S·T·I MAATURISM
ESTONIAN RURAL TOURISM

1.2. El Turismo Activo en la Región Geográfica de cada Miembro de la Asociación

El Turismo Activo incluye actividades de ecoturismo, de turismo cultural y de aventura. Tiene mucho en común con el turismo ecológico y el turismo enfocado a la naturaleza e integra algunas actividades de turismo de aventura. También incluye componentes culturales, como historia, arte, artesanía, arquitectura o folklore.

Sus principios básicos son una alta calidad, un comportamiento ecológico y una gestión socialmente compatible y de bajo impacto para las áreas en las que se desarrolla. Se trata de un concepto opuesto al del turismo inactivo, turismo de masas y otras prácticas consideradas destructivas para el entorno y la cultura local. El Turismo Activo requiere la participación de los visitantes en las distintas actividades, ya sea física o intelectualmente, y la interacción de los mismos con las diferentes culturas y medios, promoviendo así el aprendizaje y por consiguiente el respeto hacia ellos.

La difusión de la información sobre el turismo activo se ha visto muy beneficiada por el desarrollo de Internet. Francia fue pionera en actividades de turismo activo, que actualmente están altamente desarrolladas. Esas actividades se han extendido rápidamente a otros países europeos que disponen de una gran diversidad natural y cultural.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Todos los socios han llevado a cabo un estudio sobre las actividades de turismo activo en sus regiones. Los resultados de esa investigación se presentan a continuación.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

En Portugal

Miranda do Douro está situada en la "Terra de Miranda", región de la provincia de Tras-os-Montes en el distrito de Bragança. La localidad se sitúa en el sur de la provincia, a orillas del río Duero, que lo separa de la comunidad española de Castilla y León.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

Miranda se encuentra en la meseta interior de Portugal, aislada de la influencia del mar por una cordillera montañosa. Tiene un clima sub-continental-mediterráneo, con inviernos fríos y veranos calurosos y secos. Su extensa frontera, con una densidad de población baja, su tipo de agricultura, y sus amplios espacios abiertos crean unas condiciones ideales para el disfrute del tiempo libre en el medio rural y la práctica de diversas actividades deportivas.

A La principal atracción de Miranda es el Parque Natural Internacional do Douro. Sus características poco cambiantes y la flora y fauna de sus comunidades, poco común o incluso en peligro de extinción, son las principales atracciones relacionadas con el tiempo libre y el turismo. Es un amplio espacio natural, que ofrece una alternativa al turismo de "sol y playa", dando al turista numerosas oportunidades de participación y de nuevos descubrimientos.

Culturalmente, es una región interesante. Sus tradiciones y su cultura única son el resultado de su aislamiento geográfico y su lengua propia, la Língua Mirandesa, que es la segunda lengua oficial de Portugal.

Actividades Aéreas

La meseta de Miranda es ideal para la práctica de actividades como el Parapente, el Vuelo Libre o las excursiones en Globo. El relieve de la zona no permite despegues sin ayuda y requiere la existencia de pendientes. No obstante, y una vez en el aire, los vuelos ofrecen unas vistas espectaculares.

Actividades Terrestres

Los acantilados son ideales para la observación de la fauna y flora de la región y para la práctica de actividades de senderismo, bicicleta de montaña, o paseos en caballo o en burro. Estas actividades pueden ser más generales o estar relacionados más directamente con la fauna, la flora, la geología, arquitectura o el patrimonio cultural. La meseta permite el desarrollo de un gran número de actividades sin riesgo de dañar las características naturales y protegidas del Parque Natural Internacional del Duero. Además de las actividades anteriores, también es posible la práctica de deportes de motor en las áreas exteriores del parque.

Actividades Acuáticas

El Río Duero es perfecto para el desarrollo de las actividades de turismo activo. La construcción de presas que dirigen y controlan sus aguas, favorece las actividades que se desarrollan en aguas tranquilas. Además, las lagunas de Miranda do Douro y Picote son ideales para la navegación, el piragüismo y la práctica del kayak o el remo.

En España

Dentro del área geográfica de Castilla y León existe una diversidad enorme de paisajes, (espacios naturales, ríos, valles, montañas escarpadas, cuevas, barrancos y extensas llanuras) que hacen de ella el lugar ideal para la práctica de deportes de aventura.

Desde 1918 se ha establecido un marco legal de suma importancia para la protección y regulación de los espacios naturales en esta Comunidad. Hoy en día, Castilla y León cuenta con 40 Parques Naturales gestionados dentro del Programa "Parques Naturales de Castilla y León", con el apoyo de la "Red de Espacios Naturales". En este mosaico extraordinario de diversidad y calidad medioambiental, las montañas, llanuras y valles de la zona proporcionan un hogar a un amplio rango de ecosistemas de fauna y flora, y sobre todo, dan lugar a un área donde el hombre y el medio pueden seguir coexistiendo.

El propio medio natural se ha convertido en una atracción turística excepcional, contribuyendo a la continua regeneración de los hábitats naturales y los paisajes de ensueño existentes.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

En Castilla y León, las áreas de montañas más famosas son Los Picos de Europa, la Sierra de Gredos, el Monte Santiago, las montañas de la Sierra de La Demanda, las montañas de Urbión o la Sierra de Ancares. Otros lugares de extraordinaria belleza incluyen lagos pintorescos, cordilleras fértiles y estrechos valles y cañones. Por esta razón, la región de Castilla y León es un destino prioritario para muchos visitantes del oeste de Europa que desean disfrutar de paisajes naturales o participar en aventuras deportivas.

Sin reparar en la condición física de los viajeros, en Castilla y León se pueden encontrar toda clase de actividades adaptadas a sus gustos y habilidades, gracias a la impresionante lista de posibles opciones. La región ofrece ocio, naturaleza, patrimonio y lugares sumamente atractivos para la práctica de todo tipo de actividades de turismo activo.

Actividades aéreas

Las actividades aéreas que se pueden practicar en Castilla y León están dirigidas a los amantes de la aventura. El globo es una de las actividades más atractivas y más seguras, como medio de transporte. Está considerada como una de las más apacibles y agradables formas de flotar por los aires. La caída libre, el paracaidismo, el parapente y el vuelo sin motor son otras formas posibles de vuelo que también se pueden practicar.

Actividades Terrestres

La propia geografía de Castilla y León ofrece muchas actividades terrestres, desde actividades de excursionismo hasta aquellas de orientación. Otras actividades posibles incluyen el ciclismo, actividades múltiples o aventuras múltiples, el golf, el tiro al arco, la escalada libre o en recintos artificiales, la espeleología y las rutas para quads.

Actividades Acuáticas

Los ríos, embalses y playas artificiales ofrecen una gran variedad de oportunidades para la práctica de actividades de turismo activo durante todo el año. Los turistas pueden disfrutar tanto de un viaje en barco, como en catamarán, canoa, o incluso patines a pedales. Los más atrevidos pueden practicar esquí acuático, rafting, surf, vela o buceo. Las compañías que ofertan estas actividades facilitan normalmente el equipo necesario.

El canotaje, el piragüismo, el descenso de gargantas, las aguas rápidas, el kayak, el rafting y la vela también se pueden practicar.

Actividades de Nieve

Debido a su clima y a su paisaje montañoso, Castilla y León ofrece también turismo de nieve. La nieve ofrece numerosas posibilidades para los amantes de la montaña que disfrutan esquiando pero que también pueden practicar otras actividades como escalada en hielo, alpinismo, esquí fuera de pista, snowboard o paseos en trineos tirados por perros, actividad más conocida como mushing.

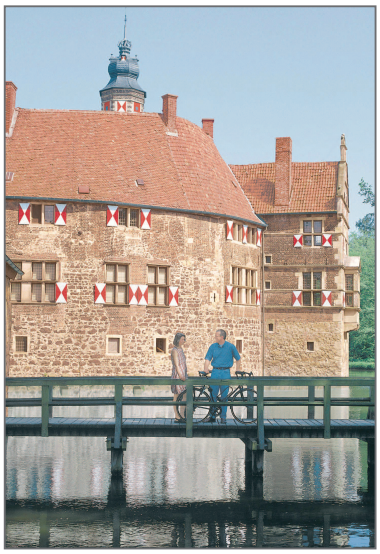
En Alemania

Renania del Norte-Westphalia juega un papel principal en la economía nacional. La región de Rin-Ruhr, el área industrial nacional más importante, fluye a través del estado y lo domina económica y culturalmente. Fuera de esta zona industrial, y en un claro contraste con ella, el estado muestra atractivos rurales muy diversos anclados en el pasado de Alemania.

La capital del estado es Düsseldorf, y Bonn en el sur, es la sede del gobierno nacional. Renania del Norte-Westphalia es el estado más poblado de Alemania, contando con casi una quinta parte de la población total.

La llanura del norte de Alemania, tiene un clima continental con veranos calurosos e inviernos fríos. Los campos, praderas y los bosques de robles, castaños, abedules y coníferas cubren los dos tercios de Renania del Norte-Westphalia. Existe además una gran variedad de fauna, como jabalíes y caballos salvajes, zorros y ciervos.

Renania del Norte-Westphalia es una zona de contrastes donde los densos bosques y los extensos campos contrastan con ciudades vibrantes y agitadas. Los exuberantes parques naturales de Sauerland y Siegerland son lugares de escape famosos donde la gente puede relajarse o darse el gusto de practicar deportes acuáticos.



Fuente: Departamento de Prensa del Municipio de Münster (Alemania)

Renania del Norte-Westphalia es una región atractiva para la práctica de deportes acuáticos, para el turismo ecuestre o para el golf. El esquí es practicable durante todo el año. Hay varios parques de ocio, zonas de aventura y deportes de ocio. Los visitantes acuden Renania del Norte-Westphalia por su enorme variedad de programas: recorridos por la ciudad y acercamiento a su cultura industrial para aquellos que buscan una experiencia, o vacaciones activas y vida en el campo en un entorno virgen, para aquellos que buscan relajación.

Actividades Terrestres

En Renania del Norte-Westphalia, existen muy buenas rutas de senderismo que atraviesan tanto colinas y valles como amplias y abiertas explanadas, o pueblos pintorescos y paisajes maravillosos. Renania del Norte-Westphalia es una zona genuina de caballos. Existen diversos ranchos especializados en el manejo y doma de caballos y en la organización de excursiones guiadas a caballo para grupos. La región de Münsterland es la cuna de muchos nombres importantes en el campo de la doma y los concursos de salto. Aunque hoy en día quedan pocos caballos realmente salvajes en el mundo, aún es posible ver algu-

Fuente: Departamento de Prensa del Municipio de Münster (Alemania)

nos pastando en las amplias praderas de Dulmen-Merfeld, durante todo el año.

Renania del Norte-Westphalia es La Meca de los ciclistas. Los magníficos paisajes, su cultura y la completa red de señalizaciones con la que cuentan los numerosos senderos, hacen de unas vacaciones en bicicleta una experiencia inolvidable.

El paisaje predominantemente llano, hace del Rhine Bajo una de las regiones más importantes para el ciclismo. La ruta del Rhine Bajo, una red de más de 2000 km, es la ruta ciclista señalizada más larga de Alemania. En Münsterland, las pistas para bicicletas se llaman "Pättkes", término especial para sugerir que el ciclismo juega un gran papel desde hace mucho tiempo en esta región. El parque ciclista de Münsterland dispone de 4000 kilómetros de pistas. Es casi imposible perderse. Aunque es posible elegir entre casi 200 pistas para biclicletas, que discurren por paisajes variados, el nuevo sistema de señalizaciones hace que la orientación sea un juego de niños. La seguridad y las cuestiones ambientales también se han tenido en cuenta y las rutas están designadas y marcadas según el grado de dificultad: fácil, media y difícil.

Actividades Acuáticas

Renania del Norte-Westphalia tiene innumerables posibilidades para la práctica de los deportes acuáticos. Sus numerosos embalses y minas de grava o canteras de varios tamaños, ofrecen la posibilidad de practicar el baño en aguas de óptima calidad, puesto que muchos de estos lugares sirven de embalses de el agua potable. Muchos de los ríos del norte de Rhine–Westphalia son ideales para las rutas en canoa. Las canoas se pueden alquilar en muchos lugares de Lippe, Ems, Niers, Sieg y Ruhr. El Rin y el Ruhr, además de numerosos canales, proporcionan una red de vías fluviales que se extienden a lo largo de 250 kilómetros. Además, desde los innumerables botes y yates amarrados en los puertos, se puede disfrutar de las vistas y otras atracciones de la región. Duisburg, en Renania del Norte-Westphalia también ofrece a los visitantes el puerto interior más grande del mundo donde es posible practicar el esquí acuático, la vela, el buceo, el windsurf o simplemente relajarse en el agua sobre una colchoneta.

Actividades de Nieve

En los alrededores de Winterberg y Willingen, en Sauerland, la nieve invernal permanece hasta 80 días. Por esta razón esta zona trata de convertirse en la región más importante de los Alpes del norte, para la práctica de los deportes de invierno. Esta región dispone de 18 sistemas de fabricación de nieve con 80 cañones que garantizan la presencia de nieve durante los 80 días de invierno.

La región norte de Rhine–Westphalia ofrece actividades de esquí y après-esquí en todas las estaciones del año. El mayor centro de esquí interior (Centro Alpino en Bottrop) y el que dispone de las pistas más largas (Allrounder Winterworld en Neuss), son reconocidos a nivel internacional.

En Grecia

La región de Tesalia es una de las 13 periferias de Grecia, y se encuentra a su vez subdividida en 4 prefecturas. La prefectura se encuentra en el centro de Grecia y hace frontera con Macedonia por el norte, Epirus por el oeste, Terea Hellas o Grecia Central por el sur y el mar Egeo por el este. La capital de Tesalia es Larissa.

En ocasiones llamada "la cesta de pan de Grecia", Tesalia consiste en una explanada central fértil (las tierras bajas de Trikala y Larissa) rodeada por un anillo de montañas. Las montañas de Khásia y Cambunian se sitúan al norte, y el macizo Olympo al noreste. Al oeste está la cordillera de Pindus y al sureste, las cordilleras costeras de Ossa y Pelion. Esta región tiene dos estaciones bien diferenciadas, el invierno y el verano.

El turismo alternativo, las actividades de aventura y el ecoturismo se adaptan perfectamente a esta área, puesto que ofrecen un contacto equilibrado con el medio natural. Dichas actividades deben estar abiertas a todo tipo de individuos, teniendo en cuenta los gustos personales y la experiencia de cada uno, pero incluyendo siempre un factor de acción y aventura.

Actividades Aéreas

En el área de Kastraki se puede practicar la caída libre en los campings cercanos a los Jardines Meteora. Allí, los monasterios construidos en el siglo XI a. C., diseñados por los monjes como inaccesibles nidos de águilas en los escondrijos de las rocas, se elevan por encima de los numerosos valles del río Pinios.

Foto: Grecia - *Fuente: Margarida Lima (Portugal)*

Actividades Terrestres

La región cuenta con un amplio surtido de actividades terrestres:

- Trekking o senderismo
- Escalada
- Canotaje
- Bicicleta de montaña
- Turismo ecuestre a caballo o mula

El senderismo es una de las actividades que ofrece un mayor contacto con la naturaleza. En Pelion, existen interesantes rutas entre pueblo y pueblo, por magníficos caminos empedrados a través de una densa vegetación. En Pelion el senderismo se puede combinar con la escalada en roca a orillas del mar en la playa de Mylopotamos.

El monte Kissavos, el monte Olympos y el valle de Tempi ofrecen también diversas posibilidades para la escalada y el alpinismo a todos los niveles.

Practicar el piragüismo o el canotaje, suponen entrar en contacto con todo tipo de paisajes, desde campos impresionantemente verdes, hasta magníficas cascadas y lagunas de aguas cristalinas:

El cañon de "Kalypso", en la vertiente este del monte Kissavos, es uno de los más impresionantes de Grecia.

"Kolopanou", en el monte Kissavos, cerca de Kalypso, es más pequeño y dispone de 6 áreas de rapel muy interesantes que alcanzan longitudes de entre 10 y 50 m.

"Kakoskala", en el este de Kissavos, tiene unas maravillosas cascadas y lagunas, además de siete zonas de rapel de entre 4 y 20 m.

"Rakopotamos", monte Mavrovouni, es la única formación de piedra caliza creada por los continuos movimientos de agua. Este largo cañón está separado en dos partes, en las que se puede practicar el senderismo fuera de pista entre las diferentes áreas de rapel.

"Mylopotamos", en el este de Pelion, es un estrecho y salvaje cañón, verde y llamativo, con continuas zonas de rapel y lagunas. Tras pasar 8 zonas de rapel oscilando de entre 5 y 20 m, se puede desembocar en el mar, puesto que el cañón está situado en la blanca playa de Mylopotamos.

La actividad de bicicleta de montaña supone un buen entrenamiento, a la vez que ofrece tiempo para la meditación y ayuda a la pérdida de más o menos calorías dependiendo de los kilómetros realizados.

En la región noreste de Kissavos (el pueblo de Stomion) se puede montar a caballo o en mula tanto en zonas de montaña como costeras. En la región sur de Pelion (el pueblo de Argalasti) hay recorridos magníficos por el campo y las excursiones en mula también se pueden realizar en los alrededores del monte Olympo.

Actividades Acuáticas

Tras un largo recorrido por la meseta de Tesalia, de oeste a este, el río Pinios se encuentra con el pueblo de Larissa, donde gira hacia el norte durante unos kilómetros. A los pies del Bajo Olympo, cambia de curso hacia el este, fluyendo y volviéndose salvaje a la altura de “Vernezi” (el tramo más interesante de aguas blancas del río). Finalmente fluye por el pintoresco e histórico valle de Tempit y su pacífico y verde delta (ideal para canoas, kayak o incluso rafting), hacia el mar Egeo. Los pájaros salvajes y su vegetación hacen que esta parte del río sea única.

Largos períodos de buen tiempo, días largos, aguas cristalinas y un litoral variado hacen de esta zona un lugar ideal para la práctica del kayak. A parte del ejercicio físico que supone, el canotaje por mar también ofrece una forma única de acercarse y explorar el magnífico litoral.

Los recorridos en Zodiac o la práctica de la escalada en acantilados son algunas de las actividades que se pueden disfrutar en el sureste de Kissavos y el noreste de Pelion. El pequeño puerto de Agiokampos es el punto de partida para los recorridos en Zodiac por

Foto: Grecia - *Fuente: Susana Ferreira (Portugal)*

las cuevas marinas de Veneton (al noreste de Pelion). Fastuosas formaciones rocosas, naturaleza virgen y las playas de guijarros blancos con aguas cristalinas, son algunas de las principales características de las cuevas de la región.

El norte del mar Egeo puede presentar dificultades a la hora de navegar por él. La costa tranquila y calma del flanco oeste del golfo de Pagasitikos es mucho más segura y en ella, actividades como la navegación, los trimaranes y la vela son muy populares.

Actividades de Nieve

La pintoresca región de Eurytania está situada en pleno corazón de Grecia. Es un gran reclamo para las vacaciones de invierno. Karpenissi es un pueblo maravilloso lleno de árboles y resume perfectamente el concepto de centro turístico invernal de Grecia. Construido en la vertiente sur de la montaña Velouhi, Karpenissi es un centro turístico de esquí muy bien organizado. Se pueden encontrar toda clase de deportes de invierno incluyendo el esquí de travesía o el turismo ecuestre de nieve.

En Estonia

La región de Jõgeva (2604 km²), que se extiende desde Estonia Central hasta el Lago Peipsi, tiene una paisaje muy variado. En la meseta de Estonia Central los bosques se alternan con pantanos o incluso bosques primitivos. La zona de Vooremaa, con sus maravillosos lagos helados constituye el orgullo del condado, puesto que es una de las regiones con características de la Edad de Hielo, más peculiares del mundo entero. Las Reservas Naturales de Endla y Alam-Pedja son tierras pantanosas de importancia internacional.

El rasgo más característico de la parte oeste del condado de Pölva (2164 km²) es la tierra alta de Otepää con sus múltiples ríos (hay unos 130 ríos en todo el condado). En el centro del condado de Pölva, se encuentran los valles fluviales con los afloramientos de piedra arenisca más maravillosos de Estonia. En la parte este, además de numerosos bosques de pino y brezo, existen pequeñas reservas pantanosas que se pueden visitar por caminos de madera dispuestos para este fin.

El condado de Tartu (3089 km²) posee todos los posibles paisajes de Estonia: Arenas movedizas

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

cerca del Lago Peipsi y la cuenca del Lago Võrtsjärv, las tierras altas de Otepää y Vooremaa, las mesetas y los antiguos valles del sureste de Estonia. Cerca de un cuarto del condado de Tartu está cubierto por pantanos. Existen aproximadamente 1500 pantanos con un total de 79400 hectáreas.

La principal atracción del condado de Valga (2046 km²) es la ciudad de Otepää, que es la capital invernal de Estonia. La región de Karula-Taheva es ideal para los amantes de la naturaleza y la salud. El Parque Nacional de Karula y las praderas de Koiva son verdaderas perlas de la naturaleza virgen.

El condado de Võru (2305 km²) es el condado situado más al sur de Estonia y es el único que hace frontera con dos estados diferentes: La República Lituana por el sur y la Federación Rusa por el este.

El condado de Võru cuenta en su haber con muchos de los récords de la naturaleza estonia. La cima más alta: Suur Munamägi (318 metros sobre el nivel del mar); la montaña más alta escalada que está en el Monte Vällamägi (84 metros de la base a la cima), el río con el mayor descenso o río Piusa (208 metros), el afloramiento más alto de piedra caliza: Härma Mäemine (43 metros), el lago más profundo: Lago Rõuge Suurjärv (38 metros), el valle más antiguo y profundo: Kütiorg (70 metros) y el roble más grande (el roble de Tamme-Lauri, circunferencia: 8 metros).

Rica en lagos (196 lagos) y con sus suaves colinas, antiguos valles y bosques primarios de brezo, es una de las regiones más maravillosa de Estonia.

Actividades Terrestres

Existen 5 parques naturales y varias reservas naturales locales en Estonia donde, siguiendo las señalizaciones, se pueden recorrer los distintos caminos

del país y observar de paso su naturaleza y cultura desde cerca. La región de Karula-Taheva es ideal para los amantes de la naturaleza. Existen muchas pistas de senderismo con campings y zonas de descanso en las orillas de los lagos.

Los emocionantes y variados paisajes de Estonia son ideales para la práctica del ciclismo. El sur de Estonia tiene colinas, lagos opalescentes, bosques de pinos altísimos, caminos tortuosos entre bosques, pequeñas ciudades tranquilas pero fascinantes y zonas costeras de enebros y escaramujos. Algunas regiones militares abandonadas invitan además a pasear en bicicleta tanto a mayores como a jóvenes, principiantes y expertos, personas solos o con amigos. Existe una amplia red de pistas señalizadas. Un paseo en bicicleta es una agradable forma de observar la naturaleza y pasar tiempo al aire libre mientras se hace ejercicio.

Existe también muchas oportunidades para la práctica del turismo ecuestre: pistas forestales, dunas, zonas costeras o lugares con gran trascendencia cultural.

Los terraplenes de piedra caliza de Estonia son ideales para la práctica del alpinismo, la escalada o el rapel. Esta zona se está convirtiendo en un campo de deporte independiente y en Estonia, está adquiriendo gran interés entre cazadores, alpinistas e incluso la armada.

Actividades Acuáticas

El descenso en canoa es una actividad muy popular en Estonia. Los recorridos en canoa o piragua se pueden realizar en cualquier época del año en casi todos los lagos y ríos de Estonia. El rafting también está de moda, se practica en los ríos montañosos y en los rápidos. Las excursiones en canoa o kayak se pueden hacer por los Ríos Ahja, Piusa o Võhandu del condado de Põlva. El Lago Raigastvere, en el condado de Jõgeva, tiene unas condiciones excelentes para el remo.

Los kayaks se usan para excursiones, expediciones o simplemente para disfrutar de la naturaleza. Esta actividad se practica tanto en aguas interiores como en mar abierto. Estonia tiene fama por sus viajes por mar. La costa es rica y variada y es divertido viajar entre las numerosas islas pequeñas e islotes.

Actividades de Nieve

Las laderas nevadas de Estonia han visto crecer a campeones Olímpicos y del Mundo pero hay sitio para todo el mundo en las laderas y pistas de esquí de Estonia. Otepää es la capital invernal de Estonia. Tiene 3 centros de esquí alpino abiertos en invierno, un centro de motos de nieve y una infraestructura tipo “halpipe” para la práctica del snowboard.

Las montañas de Otepää y Võrumaa siempre están nevadas y son ideales tanto para deportistas, como para principiantes y esquiadores de fin de semana. Existen posibilidades para todos los gustos: pistas de esquí de travesía, de snowboard, laderas para eslalon e incluso excursiones en trineo o tipo safari. Los cañones de nieve situados en las laderas de eslalon, permiten disfrutar de estas actividades hasta finales de abril y participar en eventos muy interesantes (esquí, excursiones, descensos, snowboard, etc).

Interpretación de la Naturaleza

2.1. ¿Qué es la Interpretación?

Concepto y Definiciones

La interpretación del patrimonio se puede definir como la traducción de algo a un lenguaje sencillo, que llegue al público general. Se considera una herramienta de comunicación, que ha dado lugar a un conjunto de técnicas, todas ellas utilizadas en las actividades interpretativas.

En un principio, la interpretación se asoció a la naturaleza, debido a su primera aparición importante en los parques naturales. Posteriormente, se amplió el concepto para incluir los recursos culturales, y hoy en día, se refiere a menudo a la interpretación del patrimonio.

La clave de cualquier actividad de interpretación consiste en que el lenguaje utilizado debe ser efectivo para que sea comprensible por el público en general.

Algunas de las definición de "interpretación" son:

• "La interpretación es una actividad educativa que pretende revelar significados e interrelaciones a través del uso de objetos originales, por un contacto directo con el recurso o por medios ilustrativos, no limitándose a dar una mera información de los hechos" (Tilden, 1957).

• "El arte de explicar el significado de un lugar determinado a la gente que lo visita, con el objetivo de transmitir un mensaje conservacionista" (Aldridge, 1975).

• "La interpretación del Patrimonio es un medio de comunicar ideas y sentimientos, que ayudan a la gente a entenderse mejor a sí mismos y a su entorno" (Asociación Australiana de Interpretación, 2003).

• "La interpretación es un proceso comunicativo que fragua conexiones emocionales e intelectuales entre los intereses de la audiencia y el significado inherente de los recursos." (Comité de Dirección de la Asociación Nacional de Interpretación, 2000)

Todas estas definiciones comparten un proceso comunicativo que ayuda a la gente a conectarse emocional e intelectualmente con la naturaleza, la cultura o los recursos históricos. En 1992, Ham popularizó el término "Interpretación medioambiental" para referirse explícitamente a la interpretación del medio y su conservación.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

Fines y Objetivos de la Interpretación

Cuando se prepara un plan interpretativo, deben existir unos fines y unos objetivos. Éstos variarán dependiendo del propósito del plan. Por ejemplo:

- **EDUCATIVOS**
- **RECREATIVOS – DE ENTRETENIMIENTO**
- **DE GESTIÓN DE VISITANTES**
- **ECONÓMICOS – DE DESARROLLO RURAL**
- **DE MARKETING Y PROMOCIÓN – DE PUBLICIDAD**
- **DE IMPLICACIÓN DE LAS COMUNIDADES LOCALES**
- **DE CONSERVACIÓN DEL PATRIMONIO – DE CONSERVACIÓN DEL MEDIO**

Los objetivos deben ser definidos con claridad para que nos ayuden a determinar si la interpretación está siendo adecuada y efectiva.

Algunos objetivos generales de un programa Interpretativo podrían ser:

• Dar a entender una idea general del lugar.

• Facilitar la comprensión de los procesos naturales y de cómo las actividades del hombre han afectado al medioambiente.

• Comprender como las necesidades sociales y económicas han cambiado y cómo este cambio ha influido en la naturaleza.

• Incrementar el interés por un elemento, lugar u objeto, animando a la gente a que los visite de nuevo y sea capaz de descubrir algo nuevo por sí misma.

Los objetivos específicos podrían incluir:

• Objetivos de aprendizaje – qué quieres que tus visitantes conozcan.

• Objetivos emocionales – qué quieres que tus visitantes sientan.

• Objetivos de comportamiento – qué quieres que tu público haga.

Principios de la Interpretación

En 1957, Freeman Tilden formuló los siguientes principios:

• Cualquier actividad interpretativa que no relacione, de algún modo, lo que está mostrando o describiendo, con algún aspecto de la personalidad o experiencia del visitante, será una actividad estéril.

• La información, como tal, no es interpretación. La interpretación es la revelación basada en la información. Son cosas completamente diferentes, aunque toda actividad interpretativa incluye información.

• La interpretación es un "arte" que combina muchas artes, siendo los materiales con los que trabaja científicos, históricos o arquitectónicos. Cualquier forma de arte puede ser enseñada, hasta cierto punto.

• El objetivo central de la interpretación no es la instrucción, sino la provocación.

• La actividad interpretativa trata de presentar el todo y no sus partes y trata de igual forma al individuo, dirigiéndose a éste como un todo y no sólo a alguna de sus facetas.

Fuente: Annette Pereira (España)

Fuente: AEPGA (Portugal)

• La interpretación dirigida al público infantil no debería ser una dilución de la que se dirige a los adultos, sino que debe abordarse desde una perspectiva diferente. Para desarrollarse de forma adecuada requiere programas específicos.

Hay tres palabras que pueden resumir lo expuesto anteriormente: Provocar - relacionar – revelar

• Provoca curiosidad e interés

Introduciendo nuevas ideas o formas de comprensión, y tratando de establecer una unión con tus visitantes mediante la elección de un tema central, utilizando el lenguaje y realizando cuestiones.

• Relaciona actividades y experiencias cotidianas de los visitantes

Utiliza analogías y metáforas que relacionen conceptos nuevos con algunos que el público ya conoce y comprende.

• Revela un mensaje que se puede recordar

Cuando se planifica un programa interpretativo, es importante identificar el concepto clave que quieres que tus visitantes recuerden después de la interpretación:

Piensa en la nueva perspectiva o visión que quieres que se lleven con ellos.

Enfoca la historia utilizando un tema de enlace

El hecho de identificar un tema, ayuda al intérprete a organizar y colocar la información para construir y transmitir el mensaje central.

2.2 Comunicación e Interpretación

Los participantes en el Proceso Interpretativo

La comunicación es la base de la Interpretación y la base para la transferencia de un mensaje de una persona a otra. El profesional de la interpretación, utilizando diferentes medios hará llegar una idea o tema principal a los destinatarios de la interpretación.

Sin embargo debemos recordar que:

Información no equivale a Interpretación

A través de una comunicación efectiva, la Interpretación implica:

• Proporcionar al público una situación cómoda y agradable.
• Hacer que la información sea accesible para el público en general.
• Provocar una reacción en ellos.

La interpretación implica el uso de una serie de medios que hacen que la información se transmita más fácilmente, para que pueda ser comprendida de una manera más efectiva.

Esta serie de medios no incluye sólo materiales impresos, sino también el uso de las nuevas tecnologías y de la interacción oral tradicional (diálogo) entre los guías y los visitantes.

Es muy importante invitar a la gente a que participe durante el proceso interpretativo. Esta participación no debe ser sólo física, en el sentido de invitar a percibir algo con los sentidos o realizar alguna actividad motriz, sino que también debe ocurrir de forma intelectual, provocando un pensamiento, por ejemplo mediante preguntas.

No debemos olvidar tampoco, que aunque la interpretación consiste en transmitir algo de forma comprensible, siempre debe existir un rigor científico en el mensaje.

El Grupo Destinatario de la Interpretación

La primera cuestión que debe plantearse es ¿a quién está dirigida la interpretación? Existe una clara diferencia entre aquellas personas que acuden a un lugar porque en su tiempo libre deciden acercarse y aquellas que lo hacen por otras razones, como por ejemplo, con fines educativos.

Es importante tener en cuenta el perfil del público a la hora de planificar la interpretación. Antes de diseñar un programa interpretativo, se debería llevar a cabo un estudio del perfil del público. Cuando nos referimos a las actividades interpretativas relacionadas con el turismo activo, aunque puede que los visitantes no tengan unas expectativas educativas, las técnicas usadas para los grupos educativos pueden ser transferidas a otro tipo de grupos.

El estudio previo a realizar, debería proporcionar información acerca del número de visitantes y el mes en el que se produce la visita. Para dar respuesta a estas preguntas nos podemos ayudar de la información que te puedan proporcionar las personas del lugar que tengan negocios de hostelería u ofrezcan otro tipo de servicios turísticos.

Algunas de las características básicas que se deberían conocer de los visitantes son:

• Edad - ¿necesitamos preparar programas especiales para niños?

• Discapacidad - ¿se trata de una discapacidad permanente o temporal? ¿necesitamos proyectos de inclusión específicos?

• Nivel de conocimientos - ¿cuál es el nivel básico que deberíamos utilizar?

• Lugar de residencia - ¿de dónde provienen?

• Lugar de procedencia- ¿durante cuánto tiempo han tenido que viajar hasta llegar al lugar?

Los visitantes serán más exigentes si han viajado durante mucho tiempo para poder participar en las actividades interpretativas, siendo más difícil satisfacer sus expectativas.

Cuantos más detalles conozcamos sobre nuestros turistas, más fácil resultará diseñar el programa interpretativo y elegir las técnicas y medios interpretativos adecuados a sus necesidades:

• ¿Qué nivel de compresión de nuestro lenguaje tienen?
• ¿Provienen de áreas rurales o urbanas?
• ¿viven en la costa o en una isla?

Para conocer mejor a nuestro público y así poder elaborar un plan más detallado, será necesario realizar un estudio de mayor profundidad. Algunas de las cuestiones que necesitaríamos conocer serían:

• Expectativas, ¿por qué razón han decidido realizar la visita?

En algunos casos, los destinatarios tendrán algún conocimiento previo sobre lo que van a ver, pero otros visitantes acudirán porque les motiva algún interés o curiosidad. Otros, en cambio, simplemente desean pasar un día de excursión y disfrutar de su tiempo libre. Para realizar el correcto análisis de este punto, será conveniente saber cómo se informaron del lugar, evitando así repetir datos que ya conocen.

• ¿Durante cuánto tiempo van a permanecer en el lugar?

Parece una cuestión sencilla, pero no será posible preparar actividades que no se ajusten al tiempo disponible de los visitantes. Debemos adaptar nuestros

objetivos a la situación real, y determinar la duración de las actividades interpretativas.

- **¿Cuándo van a venir?**

La distribución de los visitantes durante las horas del día, los días de la semana y los meses del año constituye un importante factor a tener en cuenta durante las fases de planificación. Podemos distribuir las actividades de acuerdo con las preferencias del público. Dependiendo del análisis, las actividades se pueden alternar durante los días de la semana y los fines de semana, o durante diferentes meses. Por supuesto, algunas actividades específicas vendrán determinadas por factores naturales como las condiciones climatológicas. Las actividades no deberían repetirse durante largos periodos de tiempo porque la mayoría de los turistas acudirán los fines de semana.

El perfil del visitante, nos ayudará a identificar varios aspectos, pero otro punto a tener en cuenta es el número de personas y en el caso de los grupos, sus características. Conociendo el número de visitantes podremos obtener información para planificar algunos servicios o el número de folletos a imprimir. Conocer también la tipología de los grupos, nos ayudará a planificar el programa interpretativo.

Al diseñar el programa interpretativo debemos tener en cuenta:

- Plantear actividades que fomenten la participación de las personas y la relación entre los componentes de los diferentes grupos.
- Si el grupo es grande, tratar de desarrollar actividades que favorezcan la interacción.
- Incluir actividades para familias, especialmente si tienen niños.
- Si el grupo es pequeño y no hay niños, acercarse a las personas de forma individual.
- En ocasiones, los grupos que llegan a los lugares son muy grandes, no podemos olvidar planificar la gestión de los visitantes.

Identificación de grupos

- **Intereses, expectativas, motivación**
- **Conocimientos previos**
- **Frecuencia de sus visitas**
- **Tiempo de permanencia**

Fuente: Cristina Martínez (España)

No podemos agrupar a todos los visitantes bajo la misma categoría, porque los participantes no disfrutarán de las actividades interpretativas de igual forma. Por otra parte, sería muy difícil adaptar la interpretación a cada individuo, por esta razón tendremos que buscar lo que prefiere la mayoría. Cuando la mezcla de características de los visitantes es compleja, la planificación interpretativa constituye una tareas más complicada pero se pueden utilizar algunas características comunes para identificar diferentes categorías de visitantes.

Población Local

Las actividades que conlleva la interpretación, están siempre relacionadas con las personas. Ellas son las participantes en el proceso comunicativo. Por esta razón es muy importante comprender la relación que existe entre las personas y los lugares en los que viven. Cuando participemos de las actividades de turismo activo, necesitaremos capturar la esencia del lugar a través de las técnicas interpretativas. Las buenas actividades interpretativas implicarán la comprensión del significado de la cultura, tradición e historia de las comunidades locales. La actividad de turismo activo debe estar complementada por el "toque" interpretativo, de esta forma el turista recordará no sólo la actividad en sí, sino también algo especial sobre el lugar.

El diseño de un plan interpretativo siempre implica trabajar con diferentes colectivos:

• Representantes de la administración pública de los que dependerán ciertas acciones

• Asociaciones y grupos que tengan su sede o intereses en los temas que se pretenden interpretar

• Representantes de las localidades implicadas

• Expertos y profesionales del campo de la interpretación

• Empleados, propietarios y empresarios

La variedad de personas con las que se pretende trabajar, dificultará la toma de algunas decisiones y la implantación de ciertas acciones. Pero este hecho también será utilizado como una fuente enriquecedora de ideas y un apoyo en las actividades que requieran la participación de diferentes grupos.

• Las personas que viven en la zona serán parte implicada en la planificación y deben sentirse identificadas con el programa
• Tenemos que recordar que ellos apoyarán todas nuestras iniciativas por el beneficio de su comunidad, sólo en algunas ocasiones no estarán interesados.
• La sostenibilidad del plan nos ayudará a aumentar la sensibilización entre los habitantes locales, debido a que el proyecto tendrá una continuidad y favorecerá el desarrollo dentro de la región.
• La interpretación siempre se verá enriquecida por el conocimiento y tradiciones populares.
• El plan puede contribuir al proceso de desarrollo de la comunidad. La gente se sentirá más involucrada y será muy útil para ellos, pues llegarán a adquirir nuevas habilidades e incluso adoptar como suyo el plan.

• Aportando nuevas ideas que mejoren la experiencia de los visitantes, a través de las actividades interpretativas.
• Sensibilizando al público, aumentando el respeto hacia el lugar y facilitando la comprensión a través del mensaje interpretativo
• Transmitiendo al visitante el sentimiento especial relacionado con el patrimonio de su región
• Facilitando la comprensión mediante el entretenimiento
• Promocionando la oferta turística
• Mejorando la gestión de la zona
• Fomentado una nueva actividad profesional, creando nuevas oportunidades de empleo
• Motivando el interés del público para actuar a favor de la conservación, protección y mejora del patrimonio local.

Hay algunos puntos que debemos recordar cuando nos propongamos trabajar con la población local en actividades interpretativas:

1) cuanta más gente invitemos a participar, más rica será la contribución a nuestro programa.

2) siempre debemos mencionar todas las ventajas que supone participar en la planificación.

Aunque parezca fácil, resultará complicado poner estos dos puntos en práctica y obtener los resultados esperados. En ocasiones, la gente no se muestra receptiva a las nuevas ideas y enfoques, siendo necesario establecer la relación poco a poco. Esto se puede conseguir mediante seminarios y charlas a nivel local, talleres de trabajo que les animen a participar y descubrir las ventajas por sí mismos (como en una actividad interpretativa).

La planificación interpretativa beneficia a los habitantes locales:

Aportando nuevas ideas que mejoren la experiencia de los visitantes, a través de las actividades interpretativas.
Sensibilizando al público, aumentando el respeto hacia el lugar y facilitando la comprensión a través del mensaje interpretativo.
Transmitiendo al visitante el sentimiento especial relacionado con el patrimonio de su región.
Facilitando la comprensión mediante el entretenimiento.
Promocionando la oferta turística.
Mejorando la gestión de la zona.
Fomentado una nueva actividad profesional, creando nuevas oportunidades de empleo.
Motivando el interés del público para actuar a favor de la conservación, protección y mejora del patrimonio local.

El turismo, una actividad beneficiosa para los países y las comunidades de destino

1. Las poblaciones y comunidades locales se asociarán a las actividades turísticas y tendrán una participación equitativa en los beneficios económicos, sociales y culturales que reporten, especialmente en la creación directa e indirecta de empleo.

2. Las políticas turísticas se organizarán de modo que contribuyan a mejorar el nivel de vida de la población de las regiones visitadas y respondan a sus necesidades. La concepción urbanística y arquitectónica y el modo de explotación de las estaciones y de los medios de alojamiento turístico tenderán a su óptima integración en el tejido económico y social local. En igualdad de competencia, se dará prioridad a la contratación de personal local.

3. Se prestará particular atención a los problemas específicos de las zonas litorales y de los territorios insulares, así como de las frágiles zonas rurales y de montaña, donde el turismo representa con frecuencia una de las escasas oportunidades de desarrollo frente al declive de las actividades económicas tradicionales.

Fuente: Artículo 5 – Código Ético Mundial para el Turismo (Organización Mundial del Turismo)

El Profesional de la Interpretación

El profesional de la interpretación debería poseer un amplio rango de conocimientos y habilidades para establecer una buena relación con su público. Estos conocimientos incluirían:

- conocimientos previos de los visitantes
- disponibilidad de los recursos locales
- medios disponibles

Parece una tarea difícil para una sola persona, será siempre mejor trabajar en equipo, al menos durante la fase de planificación. La cualificación para realizar tareas de interpretación será necesaria, independientemente de su formación anterior. Este profesional debería estar capacitado para desarrollar trabajo de oficina como el diseño, planificación, gestión o programación de actividades.

La persona que actúe como intérprete debería tener una buena habilidad para comunicarse, siendo capaz de provocar a la audiencia a través de las acciones interpretativas. Debe poseer un conocimiento general sobre las técnicas y recursos que pretende mostrar al público, aunque también debe ser capaz de estimular al público. Esta tarea requiere la habilidad para elegir las técnicas, siempre asegurando el respeto por el recurso y la audiencia.

Algunos de los valores y actitudes deseables en el especialista en interpretación (Programa de desarrollo interpretativo, Servicio del Parque Nacional) son los siguientes:

Fuente: Aigar Liping (Estonia)

Fuente: Cristina Martínez (España)

Responsabilidad en el ejercicio de la profesión:

• Define claramente la diferencia entre orientación/información, educación e interpretación y el papel de cada una de estas acciones en el proceso de dirigir a la audiencia hacia el resultado deseado;

• Desarrolla un conocimiento del trabajo en relación a todos los métodos y modos de oferta y entrega, comunicación y ayuda o apoyo, y no sólo en las áreas por las que siente una preferencia personal;

• Mejora de forma continua sus fuentes de conocimientos y su nivel de habilidad para ser competente en un amplio rango de medios interpretativos;

• Elige y usa los vehículos de transmisión adecuados, en base a su criterio profesional y no a sus preferencias personales;

• Comprende que la profesión ha evolucionado a lo largo del tiempo, y que las influencias internas y externas continúan afectando a dicha evolución.

Concienciación

• Es consciente y sensible al hecho de que los recursos tienen múltiples significados;

• Acerca las posturas de públicos con muy diferentes puntos de vista;

• Actúa como un elemento facilitador y motivador;

• Realiza conexiones interpretativas, que tienen una base y una disponibilidad tanto intelectual como física. Realiza diseños tratando de acercarse a un amplio rango de públicos, de modo intelectual y/o emocional, a la vez que procura el acceso físico de éstos.

Análisis / evaluación:

• Evalúa constantemente la efectividad de los programas y las necesidades y capacidades del público, ajustándolos del modo adecuado para mantener la profesionalidad;

• Se compromete a realizar auto-evaluaciones de forma continua, progresiva y constructiva.

El Mensaje y su Comprensión

La relación entre el recurso y la audiencia debe ser directa. El mensaje actuará como unión, comunicando algo de forma específica. Es muy importante identificar el mensaje adecuado, que ayudará a los visitantes a descubrir el significado de lo que están observando.

Si el destinatario final de las actividades interpretativas es el turista que disfruta de su tiempo libre, debemos centrarnos en lograr la comunicación en este contexto. Para tratar de captar la atención de la audiencia, debemos tratar de elaborar una interpretación comprensible y entretenida.

Existen algunos puntos a tener en cuenta cuando tratamos de dar un enfoque interpretativo a nuestro mensaje:

• **Mensaje relevante:** (con sentido y personal): tratar de establecer una relación entre algo y el conocimiento y las experiencias de la gente; será más interesante para ellos. Para conseguirlo, el intérprete debería utilizar ejemplos, comparaciones y conceptos universales.

• **Organización:** una introducción, desarrollo y conclusión pueden facilitar al público el seguimiento y comprensión de la historia. La cantidad y el tipo de información no es tan importante como su organización. No podemos esperar un gran esfuerzo por parte del público: las personas están en su tiempo libre y si tienen demasiadas dificultades para entender nuestro mensaje, éste no les afectará. Es muy importante mantener el nivel de atención.

• **La interpretación temática** consiste en presentar la información estructurada en torno a una idea central clara o tema interpretativo. Este tipo de presentación ayudará a la audiencia y al intérprete, además de poder ser utilizada como título. Debería ser algo que se pueda recordar fácilmente, debe describir de forma general la idea de la presentación y será redactada en forma de oraciones completas.

¿De qué forma puede un tema ayudar al intérprete y a la audiencia?

• Ayuda a orientar y enfocar el trabajo del intérprete. Será muy útil durante el diseño de las actividades y presentaciones. Por ejemplo, en un recorrido guiado, el intérprete tiene muchos recursos y hechos que mostrar a los visitantes, si desde el principio se define una idea clara, se puede concentrar en todo aquello que esté relacionado con esa idea. Posteriormente, puede ayudarle a estructurar el recorrido, concentrándose en paradas específicas, todas ellas relacionadas por un mismo tema.

• Ayuda a la audiencia a comprender el mensaje. La atención se dirige hacia un tema principal, así el público se encontrará ante unas serie de hechos conectados.

Para escribir el mensaje principal, el intérprete debe pensar de forma temática y además recordar la diferencia entre el tópico y el tema.

Cómo escribir un tema según "Interpretación ambiental" (Sam Ham)

1. Selecciona tu tópico general (por ejemplo, "este castillo") y utilízalo para completar la siguiente oración:
"De forma general, mi presentación (charla, exhibición, etc.) es acerca de _____." (escribe aquí el tópico general)
2. Formula tu tópico en términos más específicos y completa la siguiente oración:
"Específicamente, yo quiero hablarle a mi audiencia acerca de _____." (escribe aquí tu tópico específico)
3. Ahora, expresa tu tema completando la siguiente oración:
"Después de oír mi presentación (o leer mi exhibición, etc.), yo quiero que mi audiencia comprenda que:_____." (escribe aquí tu tema)

2.3. Planificación de la Interpretación: El Programa Interpretativo

Concepto de Planificación Interpretativa

Es imposible interpretar sin un plan. La planificación interpretativa es la clave para todos los programas interpretativos y el diseño de sus actividades. Existen numerosos factores a tener en cuenta cuando decidimos interpretar algo; no es sólo cuestión de conocer el recurso y mostrárselo a un grupo de visitantes. Debe establecerse una clara conexión entre los elementos y la forma en que se relacionan va a ser tan importante como el propio contenido.

Podemos distinguir varias escalas en la planificación interpretativa. Para planes a mayor escala, las fases de planificación serán más largas, debido a la cantidad de elementos que se considerarán a la hora de tomar las decisiones. Podemos distinguir entre planes a nivel regional, local o específicos como puede ser un plan interpretativo individual para un centro de visitantes.

La respuesta a las siguientes cuestiones nos mostrará los pasos a seguir durante el proceso interpretativo:

1- ¿Por qué quieres interpretar algo?

2- ¿Qué estás interpretando?

3- ¿Para quién realizas la interpretación?

4- ¿Cuáles son tus objetivos?

5- ¿Qué mensajes quieres transmitir?

6- ¿Cómo, cuándo y dónde va a ser desarrollado?

7- ¿Cómo se realizará su seguimiento y evaluación?

La primera cuestión que debemos plantearnos es: ¿por qué queremos interpretar algo? La respuesta nos indicará nuestros objetivos, las necesidades y el origen del plan de interpretación. En este punto, resulta esencial conocer qué beneficios deseamos obtener como resultado del proceso. Nuestra interpretación puede estar dirigida hacia la consecución de uno o varios de los siguientes fines:

Fuente: Francisco Moralejo (España)

- Gestión de recursos
- Calidad de vida de los habitantes locales
- Desarrollo rural

Este punto será fundamental para el desarrollo el seguimiento, el control y la evaluación del plan. Para poder determinar si nuestro plan funciona, tenemos que saber cual es nuestro propósito. correctamente.

Relaciones entre

- **FINALIDADES**
- **OBJETIVOS**
- **GRUPOS**
- **POTENCIALIDADES**
- **TEMAS SOCIAL**
- **MEDIOS – RECURSOS**

Las Fases de la Planificación

Una vez determinada la necesidad de desarrollar un plan interpretativo, da comienzo la fase de la planificación:

El equipo de planificación no trabajará solo sino que debe contar con la participación de la Administración pública y la población local. Desde el punto de vista financiero debemos considerar el presupuesto disponible para la planificación y para la implementación del programa final y sus servicios.

El Tema Interpretativo:

¿Qué estás interpretando?

• Primero debemos investigar para reunir la información sobre nuestro lugar o centro de turismo. Existirán algunos elementos obvios, que atraerán al visitante, pero nuestra labor consistirá en buscar aquellos que, desde nuestro punto de vista, también deberían ser incluidos. En este momento resultará de gran ayuda preguntar a la población local acerca de lo que ellos destacarían de su lugar. Tenemos que recordar que la interpretación trata de capturar la esencia de algo y los libros puede que no nos digan todo lo que necesitamos.

• Hay más información que deberíamos preparar durante esta fase, especialmente si tratamos de darle un enfoque interpretativo a otras actividades turísticas. En este momento tenemos que analizar otras posibilidades en la zona: relación con la región y con otras ofertas turísticas, como las actividades de turismo activo, así como la introducción de ideas y la conexión entre diferentes programas.

• Una vez recogida toda la información, debemos analizarla. Puede que existan varios recursos potenciales pero entonces tendremos que realizar la elección sobre qué interpretar. Tenemos que considerar una serie de factores, incluyendo la demanda de oportunidades producida, así como las condiciones, accesibilidad, seguridad de los visitantes, capacidad de carga turística, fragilidad del lugar, relaciones con otros productos regionales, ... cada uno de ellos puede ser útil de forma independiente e influir en la decisión final. La aplicación de un índice, basado en diferentes criterios, nos ayudará a decidir la importancia interpretativa de los elementos.

Fuente: Aigar Liping (Estonia)

Fuente: Jesus Núñez (España)

Detalles sobre el perfil de nuestra potencial y actual audiencia.

• La investigación realizada en las fases previas nos ayudará, de forma que cuantas más opiniones recibamos de la gente para determinar las figuras interpretativas e intereses, más fácil será satisfacer las variadas demandas del público. Este hecho aumentará el número de turistas potenciales que quieran acceder a nuestras actividades interpretativas, pues la oferta será más amplia.

En este momento, deberíamos estar preparados para formular los objetivos de la interpretación. Es importante relacionarlos con el análisis de los recursos, esta combinación nos ayudará a definir los contenidos del programa interpretativo que deberían ser tratados durante el proceso interpretativo.

El paso siguiente hacia una interpretación efectiva será el análisis de los posibles medios y técnicas que transfieran los contenidos al público general. Tendremos que decidir cómo, cuándo y en qué lugar los visitantes van a establecer el contacto con el mensaje interpretativo.

Llegados a este punto deberíamos examinar las diferentes opiniones e ideas sugeridas para el plan interpretativo. Es probable que no todas se puedan llevar a cabo debido a problemas económicos o de metodología.

Las conclusiones extraídas en el punto anterior, darán como resultado el plan interpretativo que será implementado durante la siguiente fase.

La última fase será la evaluación y seguimiento que deberían ser un proceso continuo. Si el plan no alcanza los objetivos planteados, éste debería ser modificado hasta satisfacerlos.

Los Medios Interpretativos

Los medios interpretativos son los canales utilizados por el intérprete para comunicarse con el público y enviarles el mensaje. El tema sería la historia que queremos contar y el medio sería el modo en que se narra. La decisión que se debe tomar es: ¿qué medios voy a utilizar?

Los métodos, mecanismos, fuentes o herramientas, disponibles para presentar la idea a los visitantes, son generalmente clasificadas como personales y no personales o atendidos por personal y no atendidos. Los medios personales implican una interacción entre el público y la persona que actúa como intérprete como es el caso de un guía. Los servicios no atendidos son aquellos en los que se utilizan objetos o equipamientos para transmitir el mensaje.

Antes de considerar los posibles medios que podemos utilizar debemos tener en cuenta algunos principios sobre la comunicación que serán importantes para realizar una buena elección y diseño:

- Interesante - debe lograr la máxima atención del visitante
- necesita ser accesible y agradable, asegurándonos de que todo el mundo lo entiende
- debemos lograr que sea relevante para el público, de forma que conecten con lo que queremos decir
- Debe estar dotada de cierta estructura

Para lograr la atención del público debemos conseguir que el mensaje que pretendemos transmitir, resulte interesante. Pero además de lograr en un primer momento la atención, debemos ser capaces de mantenerla y esto puede resultar complicado si pretendemos contar una historia larga. Si no recurrimos a la imaginación y a los medios adecuados, puede llegar a ser aburrido para el visitante. Un ejemplo puede ser un diseño atractivo con colores brillantes en un material impreso agradable; pero si la historia no es interesante, el nivel de atención no se podrá mantener. Por esta razón, debemos conocer que medios serán los más adecuados cuando diseñemos las diferentes actividades interpretativas. Esta elección deberá ser realizada después de determinar los fines, objetivos, recursos, temas y las características del público y el lugar.

Clasificación de los Medios Interpretativos (Stewart 1981)

Medios No Personales:

a. Señales y Marcas:
Además de interpretación, pueden proporcionar dirección e información; generalmente se encuentran fijas y son permanentes.

Ventajas	Inconvenientes
• Información clara y concisa • De fácil y económica construcción • Bajo coste de mantenimiento	• Son estáticas • No dan detalles • Único nivel • Susceptibles de vandalismo • Posible impacto visual negativo

b. Publicaciones

Este grupo incluye información impresa: libros, folletos, guías, mapas y posters.

Ventajas	Inconvenientes
• Bajo coste • Pueden llevarse de recuerdo • Se pueden leer en otro momento • Utilizadas por varios usuarios • Información detallada	• No implican contacto directo con personal • No responden a dudas específicas • Pueden convertirse en basura • No pueden ser actualizadas de forma regular

c. Medios de Comunicación de Masas:

Este grupo incluye radio, televisión y prensa (revistas y diarios).

Ventajas	Inconvenientes
• Amplia audiencia • Pueden estimular a visitar un lugar • Pueden anunciar actividades especiales • Información a diferentes niveles	• Producción costosa • A menudo son asociados a "venta de producto"

d. Senderos Auto-guiados:

Son senderos en los que el público hace uso de folletos, señales, paneles o grabaciones sonoras, para seguir rutas pre-establecidas.

Ventajas	Inconvenientes
• Usados al ritmo del visitante • Canalizan o concentran el uso del espacio. • Pueden estimular el uso de los sentidos • Implican participación	• Impersonales, no responden a dudas • Susceptibles de vandalismo • Difíciles de mantener y controlar

Fuente: Jesus Núñez (España)

e. Mecanismos Audiovisuales Automáticos:

Incluyen películas, programas de diapositivas, vídeos, grabaciones portátiles, postes de escucha, y todos aquellos mecanismos no atendidos por personal.

Ventajas	Inconvenientes
• Información de calidad • Crean una atmósfera especial • Información complementaria • Motivan a visitar el sitio	• Son caros • Requieren fuente de energía eléctrica Impersonales, no responden a dudas • Necesitan control y mantenimiento continuo

f. Exposiciones:

Son objetos o colecciones de cosas puestas a la vista, generalmente ilustrando o explicando parcialmente alguna materia. Se utilizan tanto en interiores como en exteriores. Deberían disponer de elementos que hicieran emplear todos los sentidos; por tanto deberían incluir objetos susceptibles de ser tocados, olidos, vistos, escuchados y sentidos.

Ventajas	Inconvenientes
• Son objetos reales • El visitante va a su ritmo • Se pueden transportar • Bajo coste de mantenimiento	• Son estáticas • No pueden contener una historia completa • No responden a dudas específicas • Generalmente requieren un "no tocar"

Medios atendidos por personal:

A. *Itinerarios*

1. Itinerarios o senderos guiados:

Son visitas conducidas por un guía o intérprete. Siguen una ruta diseñada por las personas que organizan las actividades, aunque el estilo y contenidos de la presentación puedan variar.

Ventajas	Inconvenientes
• Contacto personal con el intérprete. • Contacto con el recurso • Posible uso de los sentidos • Se responde a las preguntas Control directo del uso del recurso	• La efectividad depende de la capacidad del guía • El visitante no puede ir a su ritmo • Restringido el número de personas (< 20)

2. Recorridos en vehículos motorizados:

Son itinerarios en vehículos, organizados según unas fechas, horarios e itinerario fijados.

3. Recorridos en vehículos no motorizados:

Son grupos organizados de ciclistas, a caballo, en canoas, ...etc. Será necesario garantizar la seguridad física mediante medidas especiales.

Ventajas	Inconvenientes
• Pueden requerir ciertas habilidades • Permiten la utilización de los sentidos • Contacto con el intérprete • Permite el control del uso de la zona	• Limitaciones de la ruta y el tiempo • No adaptables a cualquier grupo • Dependen de las condiciones climáticas • Medidas especiales de seguridad • Mantenimiento delicado de animales

B. *Mecanismos Audiovisuales atendidos por personal*

Presentaciones en las que el intérprete puede estar presente para explicar o responder a preguntas, o en las que él o ella utilizará algún método audiovisual. Esto incluye charlas, videoproyecciones, diapositivas o transparencias, ...

C. *Personal especializado*

1. Demostraciones:

Generalmente son desarrolladas por profesionales ajenos al personal del servicio de interpretación, que están especializados en alguna de las actividades que requieren la aplicación de habilidades como confección de artesanías, fabricación de instrumentos, etc.

2. Desarrollo de actividades:

Implica el ejercicio de una habilidad por parte del público. Ejemplos son montar a caballo, la escalada, la fotografía y cualquier actividad que contemple la participación activa del visitante.

Ventajas	Inconvenientes
• Contacto directo con el personal • Estimulan el desarrollo de nuevas habilidades • Favorecen la autoestima del visitante • Se recordará mejor la visita	• Restricción a grupos pequeños • Necesidad de equipamiento • Buenos monitores de las actividades

3. Conferencias:

Realizadas por un experto que comenta sus experiencias utilizando diferentes estilos, o traduce su conocimiento en un lenguaje accesible para el público.

D. *Animación:*

1. Animación pasiva:

Una persona "interpreta" —de forma teatral— una actividad cotidiana, generalmente costumbrista, vestidos como los personajes a los que representan. La idea es revivir hechos y tradiciones sin la participación del público.

2. Animación activa:

Se refiere a las actividades que requieren la participación del público, en los que éste debe utilizar conocimientos previos o adquiridos durante su visita. Son simulaciones, juegos medioambientales, representaciones teatrales o la utilización de instrumentos con objetivos recreativos más que la obtención de habilidades.

Ventajas	Inconvenientes
• El intérprete puede aclarar conceptos • Medio motivador y provocativo • Estimula a explorar nuevas habilidades	• La reacción de la gente determina el éxito • Sólo aplicables a pequeños grupos • Requiere más tiempo y personal

E. *Servicios casuales:*

Incluyen tres tipos de servicios: información, recepción y asistencia espontánea (en cualquier lugar o situación), aunque no están directamente relacionados con la interpretación ambiental. Ocasionalmente estos servicios cumplen la misión de atender al visitante que requiere información acerca del alojamiento, horarios, etc.

La Evaluación de la Interpretación

Consiste en evaluar cómo lo estamos haciendo.

Necesitamos realizar una evaluación de la interpretación para saber si nuestro proyecto interpretativo funciona o no. La evaluación nos dará información acerca de si nuestros objetivos han sido alcanzados.

Para llevarla a cabo, lo primero es saber lo que se pretende, es decir, debemos tener unos buenos objetivos.

Por tanto, los objetivos deben ser definidos con claridad antes de la fase de evaluación de la interpretación:

Los objetivos deben ser definidos con claridad antes de la fase de evaluación de la interpretación:	
Objetivos	**Preguntas**
• De conocimiento • Emocionales • De comportamiento	• ¿Qué saben los visitantes? • ¿Qué sienten los visitantes? • ¿Cómo quieres que reaccionen los visitantes?

Una vez determinados los objetivos, decidiremos cuándo se llevará a cabo la evaluación.

Los Tipos de Evaluación incluyen:

Evaluación Anticipada. Se realiza cuando establecemos los objetivos y nos ayuda a adaptar la interpretación a las expectativas y conocimientos del público.

Evaluación Formativa, realizada durante la etapa de diseño, comprueba las reacciones del público ante las diferentes posibilidades de interpretación. Por ejemplo, se pueden realizar varias pruebas de folletos y paneles, observando cuál atrae mayor atención y comunica de una forma correcta el mensaje. Mediante este tipo de evaluación se pueden cambiar diseños o contenidos para asegurar el correcto funcionamiento de los programas interpretativos.

Evaluación Correctora. Una vez que todos los medios interpretativos están finalizados, se deben testar en conjunto. Esta evaluación nos informará de los ajustes necesarios para que todos los elementos funcionen bien en conjunto asegurándonos de que sean accesibles.

Evaluación Sumativa. Cuando el proyecto interpretativo haya finalizado, se puede realizar una evaluación sumativa para conocer hasta que punto se han cumplido los objetivos. Esta información será también de utilidad para futuros diseños.

Fuente: Jesus Núñez (España)

La metodologías para realizar la evaluación se pueden diferenciar en:

1- *Métodos cuantitativos,* que dan datos numéricos y miden algo de forma concreta.

2- *Métodos cualitativos,* que se aproximan a las opiniones, sentimientos, comportamiento o asimilación de contenidos por el público visitante.

OMediante la evaluación cuantitativa se pueden realizar análisis estadísticos de los datos numéricos, mientras que la evaluación cualitativa requiere una organización de los resultados obtenidos para su posterior interpretación.

Cabe destacar que la obtención y tratamiento de datos cualitativos/cuantitativos puede ser una acción cara y requerir mucho tiempo, teniendo en cuenta además que las diferentes técnicas tienen sus ventajas e inconvenientes. Por esta razón, y para evitar posibles limitaciones existe la posibilidad de combinar ambas técnicas.

Independientemente del tipo de evaluación que llevemos a cabo, podremos utilizar varias técnicas:

Observación
• **Del comportamiento del público visitante: tiempo de permanencia delante de algún panel, si repiten alguno de los contenidos en voz alta, ...**
Seguimiento
• **Al público para saber dónde va, qué recorrido sigue, el tiempo que permanece en cada lugar, cómo lo distribuye en el área total,**
Cuestionarios
• **Pueden incluir información cuantitativa y/o cualitativa.**
Entrevistas – *Focus groups*
• **Destinados a analizar algún aspecto concreto, mediante la realización de preguntas abiertas a varias personas.**
Panel de expertos
• **Críticas por parte de profesionales de la interpretación.**

2.4. Bibliografía

ALDRIDGE, D. 1975. Guide to Countryside Interpretation. HMSO for Countryside Commission and Countryside Commission for Scotland.

BECK, L. and CABLE, T. 1998. Interpretation for the 21st Century: Fifteen guiding principles for interpreting nature and culture. Sagamore Publishing. Champaign, Illinois.

CARTER, J. (ed.) 1997. A Sense of Place - an interpretive planning handbook. Tourism and Environment Initiative, Inverness

HAM, S. 1992. Environmental interpretation: a practical guide for people with big ideas and small budgets. North America Press. Golden, Colorado.

MORALES, J. 1997. Environmental, Historical, Cultural, Natural Interpretation: A Spanish view on heritage interpretation. Legacy 8(5): 10. USA

MORALES, J. 2001. Guía práctica para la interpretación del patrimonio - el arte de acercar el legado natural y cultural al público visitante. Dirección General de Bienes Culturales, Junta de Andalucía, y TRAGSA. Segunda edición.

TILDEN, F. 1957 Interpreting our Heritage. University of North Carolina Press, North Carolina.

VERVEKA, J.A. 1994. Interpretive Master Planning. Falcon Press Publishing Co. USA: Montana

2.5. Fuentes en la Web

Organización Mundial del Turismo
www.world-tourism.org

Red Europea de Interpretación del Patrimonio
www.interpret-europe.net

Asociación nacional para la Interpretación (E.E.U.U.)
www.interpnet.com

Interpreta Escocia
www.interpretscotland.org.uk

Asociación para la Interpretación del Patrimonio (Reino unido)
www.heritageinterpretation.org.uk

Asociación de Interpretación (Australia)
www.interpretationaustralia.asn.au

Interpretación Canadá
www.interpcan.ca

Asociación española del patrimonio (AIP)
www.interpretaciondelpatrimonio.com

Programa de Desarrollo Interpretativo (Servicio Estadounidense de Parques Nacionales)
www.nps.gov/idp/interp/

Grupos Especiales

3.1. La Demanda del Turismo Activo

El Turismo Activo se ha vuelto muy popular últimamente y cada vez más gente quiere pasar sus vacaciones participando en aventuras y actividades relacionadas con la naturaleza.

Los nuevos medios de promoción y publicidad, incluyendo folletos y páginas Web en Internet, han hecho que el turismo activo sea cada vez más accesible y atractivo para más gente.

Los cambios sociales y demográficos que han acontecido, han supuesto también cambios en el mercado del turismo y los viajes. La existencia de una población anciana activa, de familias con dos sueldos, de más parejas sin niños y de muchos solteros ha cambiado por completo la demanda de viajes y de ocio. Los diferentes tipos de turistas activos requieren por tanto, cambios en la oferta de las actividades organizadas. Algunas actividades se han generalizado por lo que la diferencia entre los turistas y los grupos de profesionales no está ya tan clara. Otros han sido reinventados para ser más atractivos. Existe una fuerte tendencia y un gran interés por las multi-actividades organizadas, que combinan naturaleza, cultura, religión y aprendizaje, en paquetes de aventura que se desarrollan en el medios natural.

Las experiencias y actividades al aire libre deben ser promocionadas y dirigidas hacia el público de modo que respeten la diversidad y favorezcan la igualdad de oportunidades.

Características del Turista Activo

• Los turistas son a menudo clasificados por edad, sexo y tipo de empleo.
• Para el caso concreto del turismo activo, se incluyen además otros factores: nivel y tipo de experiencia, conocimientos del medio natural y actitud hacia diferentes prácticas.
• La cantidad de actividades que constituyen el turismo activo cubre un amplio rango de grupos sociales y económicos. Es difícil dar una definición global del Turismo Activo.
• Los viajeros amantes de la aventura son generalmente varones, de mediana edad, cultos, acomodados y con puestos de directivo o profesional.
• Los turistas activos, por lo general, son hombres y mujeres, de clase media a media-alta, entre 18 y 50 años.
• El perfil de los viajeros amantes de la aventura difiere para cada actividad y situación y su comportamiento se ve afectado por los cambios en el negocio publicitario y en la industria de viajes.
• Los viajeros amantes de la aventura tienen necesidades específicas y demandan por tanto productos y servicios turísticos de viaje específicos.
• El comportamiento del Turista Activo dependerá de sus conocimientos previos, su educación y sus percepciones acerca de las áreas naturales y su gestión.
• Una buena comprensión por parte de los visitantes será crucial a la hora de elegir las prioridades y modos de informar a los visitantes y de influir en su comportamiento. Grupos distintos de usuarios producirán impactos diferentes.
• Las actividades de ocio al aire libre y el turismo basado en la naturaleza están influenciados por las tendencias internacionales, el desarrollo técnico y las preferencias personales.
• Es importante determinar las actividades y actitudes de los participantes, especialmente de la gente joven, porque son los presentes y futuros turistas activos.

3.2. Tercera Edad

• A nivel mundial, la proporción de personas de más de 60 años está creciendo a un ritmo más rápido que cualquier otro grupo de edad. En 2025 habrá un total de 1,2 millones de personas de más de 60 años.
• El grupo definido como Tercera Edad está creciendo pues en número e importancia. En el futuro, se convertirán en el grupo de edad más importante y eso tendrá implicaciones en los viajes y en el turismo en general.
• El comportamiento de estos viajeros es de gran interés por el gran mercado que constituyen y su crecimiento potencial. Las personas de la Tercera Edad son importantes para el sector puesto que disponen de dinero y tiempo necesario para viajar. Se sienten jóvenes e intentan mantener la forma de vida que llevaban cuando realmente eran jóvenes.
• Las personas de la tercera edad realizan viajes a destinos más lejanos y durante mayores periodos de tiempo que otros grupos de turistas. Suelen ser activos, les gusta mantener una vida sana, tienen tiempo libre y están abiertos a nuevas experiencias. Sin

Fuente: Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Finlandia)

embargo, también poseen ciertas limitaciones derivadas de su edad o impuestas por la sociedad.

• Sus motivaciones para viajar pueden ser: reposo y relajación, visitas a familiares y amigos, práctica de ejercicio físico la adquisición de nuevos conocimientos y la propia satisfacción.

• Existen determinados factores que impiden que la gente viaje de acuerdo con sus motivaciones. Estos factores se refieren a: costes demasiado elevados, falta de tiempo, problemas de salud, motivos familiares, temor y preocupaciones por la seguridad, falta de interés, falta de las habilidades necesarias para participar en determinadas actividades, falta de equipamiento adecuado y falta de información.

• Aunque el mercado turístico para estos grupos es amplio, supone ciertas complejidades y diferencias, como continuos cambios, diferencias generacionales y una gran heterogeneidad. La edad cronológica no es una referencia precisa para estas diferencias. La salud y los niveles de participación e independencia varían mucho entre personas de la misma edad.

• El mercado turístico para este grupo tiene en cuenta diversos estilos de vida, distintos intereses, actitudes y patrones de consumo puesto que los clientes pertenecientes al grupo de la tercera edad no forman un segmento homogéneo, no comparten los mismos intereses ni toman parte en las mismas actividades. Se pueden diferenciar por edades, experiencia y salud.

• Existen una serie de preferencias en cuanto a los viajes en el mercado turístico de las personas de la tercera edad. Para atender a este segmento creciente del mercado se necesita un conocimiento exhaustivo de forma de viajar, de manera que los productos y servicios se adapten a las necesidades de este colectivo.

• Los proveedores y operadores de Turismo Activo deben tener presentes los derechos, necesidades y capacidades de la gente mayor. Además deben prestar especial atención a los factores causantes de la motivación en este grupo. Una vida activa y la participación en actividades de turismo activo mejora la salud mental, potencia los contactos sociales y puede retrasar los achaques propios de la edad.

3.3. Discapacitados

Las personas con discapacidades son un mercado con un gran potencial para el turismo activo. En Europa, los turistas discapacitados viajan a pesar de la falta de información y las posibilidades que tienen de sufrir una mala experiencia. Se estima que alrededor de 7.5 millones de turistas discapacitados generan alrededor de 156 millones de las estancias nocturnas del sector. Estas estancias podrían aumentar aún más si los productos ofrecidos se ajustaran más a las necesidades de este grupo.

Es un mercado en expansión porque:

• El comportamiento y las actitudes hacia este grupo son cada vez más positivas

• Las nuevas tecnologías hacen que la información sea más accesible a la vez que promueven la adaptación del equipo a las necesidades específicas de este colectivo

• La legislación en contra de la discriminación motiva una mayor aceptación

• Cada vez son mayores los ingresos disponibles

Solemos relacionar la discapacidad con la movilidad, el uso de sillas de rueda, bastones, muletas o andadores. Existe un alto porcentaje de discapacidades mucho más desconocidas como los problemas de corazón, o de desarrollo, la diabetes, la ceguera, el asma, las dificultades de aprendizaje, o la epilepsia que no afectan necesariamente a la movilidad. Las

Fuente: AEPGA (Portugal)

discapacidades se pueden clasificar en: sensoriales, físicas, mentales y de movilidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una clara distinción entre impedimento, minusvalía y discapacidad:

• **Impedimento:** Se define como una pérdida fisiológica, psicológica o anatómica, permanente o temporal, o como una anomalía estructural o funcional.
• **Discapacidad**: Se trata de un impedimento que causa una restricción o reducción en la habilidad para realizar una actividad de forma apropiada o considerada normal para los seres humanos.
• **Minusvalía**: Es una discapacidad que conlleva una desventaja para el individuo, en cuanto a que limita o impide la realización de determinadas acciones consideradas normales para una determinada edad, sexo, factor social o cultural (Abeyrane, 1995).

Las actividades deportivas para la gente con discapacidades se están desarrollando hoy en día en muchos países, gracias al desarrollo de equipos e infraestructuras especializadas. Sin embargo, estas actividades siguen estando limitadas. Un invidente o una persona con una parálisis parcial debería poder practicar el canotaje, esquiar en invierno o incluso probar el buceo. Sin embargo, las mejores oportunidades que existen de momento para este colectivo se reducen al senderismo y a los deportes de montaña.

Algunos deportes necesitan ser adaptados para cubrir determinadas necesidades específicas:

• En el buceo, los parapléjicos no usan aletas.
• En la práctica del senderismo, pueden necesitar alguna adaptación para su silla de ruedas[1].
• La mayoría de los deportes precisan de un entendimiento perfecto entre compañeros y de la habilidad para comunicarse de distintas formas. Los ciegos deben de estar en perfecta armonía con su guía/ayudante y deben poder comunicarse a través de gestos y contactos específicos. La escalada también requiere saber y entender cuando y cómo ayudar a un compañero.
• El montañismo para las personas con una sola pierna o para ciegos es cada vez menos inusual. Algunas personas discapacitadas consiguen practicar la escalada en roca usando determinadas técnicas de cuerda.
• Para la práctica del canotaje y el piragüismo, los discapacitados deben tener cierta destreza con las palas, experiencia y un equipo adaptado para que se sientan cómodos en el bote.

[1]Existe un equipamiento especialmente diseñado, como:
ORWC (Off Road Wheelchair, Silla de Ruedas Todo Terreno): Tiene 3 ó 4 ruedas, frenos de disco y posibilidad de absorber impactos. Permite a los parapléjicos viajar de forma independiente por senderos razonablemente anchos o rutas por el bosques, aunque sólo cuesta abajo. Los guías usan bicicletas de montaña.
La silla es el elemento clave, pero unos buenos neumáticos, un buen mecanismo de empuje, una bolsa protectora para las piernas, etc, también pueden ser de gran utilidad.
Joelette - La joëlette es una silla de ruedas ligera con una sola rueda que dispone además de bastones articulados delante y detrás. Fue inventada por Joël Claudel, un guía de montaña que trabajaba en el sur de los Alpes. Con este sistema, dos miembros del grupo pueden llevar a una persona sin movilidad, como si de camilleros se tratase , incluso por caminos muy estrechos. Sin embargo, el uso de este sistema implica necesariamente que el grupo de senderismo debe contar con portadores suplentes.

Las experiencias activas de ocio para discapacitados son consideradas como un verdadero vehículo para la integración, al igual que la accesibilidad al empleo y a la vida social y cultural. La gente con discapacidades tiene mucho que ganar con las experiencias y actividades al aire libre. Además de la diversión, ganan confianza, autonomía y sensación de éxito. Es importante motivarlos para que se sientan completamente involucrados en todas las actividades.

Hoy en día existen más oportunidades de recreo y ocio que en el pasado. No obstante, los operadores y proveedores de este tipo de actividades para grandes grupos, carecen a menudo de programas específicos y de personal adecuadamente preparado para tratar las diversas necesidades de los discapacitados.

Las barreras más comunes que aparecen en las diferentes actividades incluyen:

• Los factores personales: falta de conocimientos /información, problemas de salud (físicos o psicológicos).
• Los factores resultantes de la interacción de las personas con el entorno (mala comunicación).
• Los factores externos (infraestructura o actitudes negativas).

Las barreras físicas se pueden suprimir con un bajo presupuesto y algunas ideas creativas. Sin embargo, las actitudes negativas y los estereotipos sobre los discapacitados son más difíciles de vencer. En ocasiones, este colectivo se considera únicamente como un grupo que requiere mayores gastos en rampas, habitaciones habilitadas y otro tipo de infraestructuras específicas, costosas tecnologías y equipamientos especiales.

Ocio o Recreo Terapéutico

Se define el Recreo Terapéutico o Terapia Recreativa como la oferta de servicios de recreo y ocio para discapacitados. El Recreo Terapéutico ayuda a los discapacitados a integrarse con éxito en la sociedad. David Austin, Profesor y Coordinador Licenciado en Terapia Recreativa por la Universidad de Indiana, afirma que "La Terapia Recreativa es una intervención determinada que usa el recreo para llegar a curar...(y) tiene el potencial de aumentar la salud o producir un alto nivel de bienestar".

La Terapia Recreativa ayuda a satisfacer las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de las personas con discapacidades. Este tipo de terapia, aumenta el conocimiento de este colectivo acerca de las distintas oportunidades de recreo posibles,

Fuente: NRC-APPC-Coimbra (Portugal)

y a través de la educación y el uso de equipos especializados diseñados específicamente, permite que los usuarios sean partícipes del mayor número de actividades posible.

Deportes Adaptados

La filosofía de los Deportes Adaptados consiste en afirmar que todos los deportes pueden ser modificados para atender a las necesidades individuales y específicas de personas diferentes.

Por ejemplo, el **esquí adaptado** usa equipos que incluyen mono-esquís y bi-esquís (trineos que permiten esquiar en posición sentada) tri-esquís para esquiadores que tienen una pierna y dos brazos sanos y tetra-esquís, para individuos que tienen amputaciones post-polio o parálisis en alguna parte del cuerpo. Existen también Balancines (accesorios similares a una punta de esquí que se une al antebrazo a modo de prótesis) que se usan generalmente para mantener el equilibrio y girar con mayor facilidad.

Deportes como **la Escalada, los deportes con pala y la vela** también pueden ser adaptados para amputados y personas con otro tipo de discapacidades.

El Esquí Acuático y el Wakeboard son también deportes muy populares que fomentan el ejercicio físico, la estimulación de los individuos y la interacción social. El equipamiento adaptado del esquí acuático da la oportunidad a la gente con movilidad reducida u otros tipo de impedimentos, de disfrutar y beneficiarse de los deportes acuáticos. Puesto que el esquí acuático adaptado es relativamente nuevo, aún no está disponible de modo general o global. La libertad y los beneficios físicos que suponen los deportes acuáticos deberían estar disponibles para todo tipo de personas, independientemente de su "capacidad" o discapacidad.

Fuente: AEPGA (Portugal)

Participar en este tipo de "Aventuras Adaptadas" puede ayudar a:

- Potenciar la autonomía y la autoestima;
- Mejorar la resistencia, flexibilidad, y equilibrio;
- Aumentar el nivel de salud física;
- Mejorar el bienestar emocional;
- Agudizar las destrezas cognitivas;
- La adaptación de las discapacidades;
- Desarrollar la confianza y las relaciones interpersonales;
- Mejorar las destrezas comunicativas y la memoria;
- Construir una unidad familiar;
- Estimular el autocontrol;
- Reducir los riesgos de corazón y pulmón;
- Mejorar la habilidad para tomar decisiones;
- Reducir el aislamiento social, mejorar la calidad de vida y la productividad personal;
- Mejorar la salud en general.

También puede aumentar el apoyo al empleo y promover la integración en la comunidad a través de un mejor conocimiento de las características propias y de los demás individuos.

Beneficios del Turismo Activo
Las experiencias al aire libre pueden:

- Desarrollar los conocimientos y la concienciación de las personas y de su relación con los demás.
- Animar a la responsabilidad del auto aprendizaje
- Construir un sentido de la comunidad.
- Desarrollar determinados conocimientos y un respeto por el medio ambiente.
- Construir y crear las habilidades necesarias para ser capaz de proponer actividades de recreo.
- Aumentar la calidad de vida y proporcionar ejercicio, relajación y diversión.

La participación en programas al aire libre ayuda a mejorar la autoestima y el concepto que se tiene de uno mismo, ayuda a adaptarse mejor a las diferentes técnicas de ocio y a los ajustes sociales, contribuyendo siempre al crecimiento personal de las personas con discapacidades.

La naturaleza contribuye al bienestar y a la regeneración. Las nuevas tecnologías en equipamientos pretenden dar a las personas con menor movilidad la independencia necesaria y hacer que la naturaleza sea más accesible para ellos.

Las personas discapacitadas son como cualquier otro participante. Quieren elegir sus propios programas y participar en las actividades que más les gustan con su familia y amigos. Este colectivo se ve atraído por este tipo de actividades, por las mismas razones y beneficios que los individuos sin discapacidades. El aumento de la popularidad de los campings y otros centros de recreo al aire libre, ha llevado también a la creación de algunas actividades exteriores y programas de acampada específicos para personas discapacitadas.

Es importante para ese grupo sin embargo, relacionarse con personas sin discapacidades durante el desarrollo de las actividades al aire libre, puesto que les ayuda a crear un mayor espíritu de amistad y rechazar la idea de que ciertas actividades están "reservadas" para discapacitados.

Fuente: NRC-APPC-Coimbra (Portugal)

Fuente: AEPGA (Portugal)

La aparición de nuevos equipamientos adaptados, abre las puertas a muchas nuevas actividades para discapacitados. Sin embargo, estas actividades adaptadas pueden suponer un mayor coste, debido a los requerimientos específicos que conllevan.

El desafío para los profesionales del turismo activo, es el de adaptarse técnica y mentalmente a las demandas específicas y a la supervisión de las personas discapacitadas con el fin de adquirir un perfecto conocimiento de los equipos que cubran las necesidades de estas personas.

Un turista discapacitado necesita más atención individualizada, otro tipo de infraestructuras y equipo especiales. Este colectivo disfruta cada día con los retos y desafíos personales que se imponen al practicar actividades como la escalada en montaña o el senderismo. Las barreras impuestas a las personas discapacitadas pueden privar a estos individuos de la oportunidad de disfrutar y mejorar su calidad de vida.

Futuras Necesidades para el Desarrollo

Para asegurar que las personas con discapacidades tengan acceso a toda la información sobre deportes, actividades de recreo y otros eventos se deben establecer las siguientes condiciones:

1. Los deportes y actividades recreativas deben estar disponibles durante todo el año y deberían englobar actividades como el esquí alpino y de fondo, la acampada, la pesca, la bicicleta clásica, la bicicleta de propulsión manual, los deportes de pala, la vela, las motos de nieve, el esquí acuático y el wakeboard, otros deportes de equipo y viajes de aventura.

2. Se debe disponer del equipo necesario, los lugares y la formación adecuada para desarrollar esas actividades.

3. Se debe fomentar la educación colectiva para tomar conciencia de las discapacidades y las oportunidades existentes.

4. La comunidad discapacitada debe disponer de un gran número de profesores y modelos a imitar en todo momento para que el número de participantes de este colectivo sea cada vez mayor.

5. Deben existir oportunidades escolares alternativas para aquellos que no puedan permitirse el elevado coste de los deportes y actividades de recreo adaptadas.

La sociedad debería facilitar el acceso de las personas discapacitadas a las actividades al aire libre para que

también éstas puedan disfrutar de un estilo de vida activo. Tener un acceso significativo al deporte y la aventura es muchas veces para ellos un reto difícil de alcanzar. Los proveedores y operadores de actividades al aire libre, expediciones y otro tipo de deportes, se ven a menudo forzados a seguir patrones preestablecidos. Esto significa que las personas con necesidades diferentes son simplemente excluidos. Conseguir un acceso significativo de estas personas supone desafiar las barreras técnicas, logísticas y humanas, construyendo dicho acceso sobre la base de las buenas prácticas existentes.

Hoy en día muchas empresas desarrollan distintos recursos para hacer que las aventuras en el medio natural y la vida activa sean más accesibles. El desarrollo de "Aventuras Equitativas" ha provocado la aparición de varios productos específicos que incluyen accesorios como por ejemplo un arnés tipo "cometa" que proporciona un acceso mayor para las actividades de cuerda, a las personas con discapacidades visuales, sensoriales, de aprendizaje o físicas. Otro ejemplo sería el "Aquabac", que proporciona un apoyo para los deportes acuáticos a las personas que necesitan de un mayor equilibrio. Este dispositivo favorece un equilibrio activo pero no restringe el movimiento del tronco.

3.4. Bibliografia

BEEDIE, PAUL, HUDSON, SIMON (2003): Emergence of Mountain-based Adventure Tourism, in Annals of Tourism Research, vol.30, nffl3, pp. 625-643.

Fuente: NRC-APPC-Coimbra (Portugal)

Fuente: NRC-APPC-Coimbra (Portugal)

BURNETT, JOHN J. AND BAKER, HEATHER BENDER (2001): Assessing the Travel-related Behaviours of the Mobility-disabled Consumer, in Journal of Travel Research, vol.40, August, pp.4-11

HEBERLEIN, THOMAS A., FREDMAN, PETER (2002): Motivation, Constraints and Visits to the Swedish Mountains, European Tourism Research Institute.

SCHOLL, K. G; MCAVOY, L. H; RYNDERS, J. E; SMITH, J. G. (2003): The influence of an inclusive outdoor recreation experience on families that have a child with a disability, Therapeutic Recreation Journal, First Quarter.

www.equaladventure.co.uk/index.html

SUNG, HEIDI H. (2004): Classification of Adventure Travellers: Behaviour, Decision Making and Target Markets, Journal of Travel Research, May 2004, pp. 343-355.

SELLICK, MEGAN CLEAVER (2004): Discovery, Connection, Nostalgia: Key Travel Motives Within the Senior Market, in Journal of Travel & Tourism marketing, vol.17 (1), pp. 55-69.

TRINDADE, MARIA NAZARÉ (2004): A Pessoa Portadora de Deficiência como Turista, in Revista Turismo e Desenvolvimento, vol.1, nffl 1, pp. 73-79.

WHO (2002): Active ageing: a policy framework, pp.59.

Gestión de Riesgos

4.1. Introducción

El Turismo Activo es cada vez más popular puesto que cada vez más gente busca participar en actividades de fin de semana cerca de casa. Los organizadores y operadores deben ofrecer actividades seguras a la vez que atractivas para el cliente.

Riesgos y Peligros

Entender y conocer los posibles riesgos y peligros es una parte importante de la seguridad. Se necesitan una serie de conocimientos para valorar los riesgos y poder gestionarlos y afrontarlos.

Los peligros están siempre presentes a nuestro alrededor en nuestra vida diaria. Un cable suelto en el suelo, una estantería sobrecargada y unos cuchillos de cocina pueden suponer un peligro en muchas casas. Sin embargo, si no se tiene contacto con estos objetos, tal peligro no existirá.

Definición de Peligro

Un peligro es una situación o cúmulo de circunstancias que puede causar daño a las personas, materiales, equipos, terrenos, etc.

Cuando añadimos el factor gente a la ecuación, introducimos la posibilidad de que alguien pueda resultar dañado, lo que se conoce como riesgo.

Definición de Riesgo

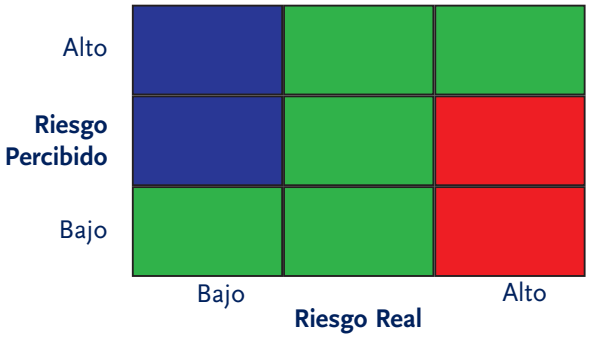
Un riesgo es la posibilidad de que alguien o algo pueda ser dañado por un peligro.

Riesgo Percibido frente a Riesgo Real

Un factor que diferencia las actividades de aventura de otros tipos de turismo es el de la percepción del riesgo. Algunas personas buscan actividades que conllevan riesgo. A menudo, cuanto más riesgo tiene la actividad más atrae. ¿Por qué la gente se siente atraída por actividades como el rafting en aguas rápidas en vez de preferir actividades como la navegación en canoa por tranquilos lagos?

Riesgo percibido **- Es el riesgo que la gente piensa que conlleva una actividad, independientemente de que exista un plan de gestión de riesgos en el lugar. Por ejemplo, el puenting tiene un riesgo percibido alto porque se practica desde lugares peligrosos. Sin embargo, en realidad la posibilidad de lesión es mínima si se siguen los procedimientos correctos.**
Riesgo real **- Es aquel que está realmente presente y puede herir o causar daño a alguien. Por ejemplo, el rafting en aguas blancas tiene un riesgo real, incluso cuando las personas estén correctamente equipadas y vayan con un guía. La razón es que las características del agua pueden cambiar en cualquier momento. Los rafters podrían necesitar nadar e incluso podrían ahogarse si no son rescatados de inmediato.**

Relación entre Riesgo Percibido y Riesgo Real



	Riesgo real bajo/Riesgo percibido alto – área o campo muy atractivo para trabajar.
	Principales áreas en las que se desarrollan las actividades de turismo de aventura – se caracterizan por un riesgo percibido de nivel medio (aventura de baja dificultad) y un riesgo real alto (necesita un manejo correcto) en igual proporción.
	Riesgo real alto pero riesgo percibido bajo – área poco aconsejable para trabajar.

Fuente: Grant (2001)

El diagrama mostrado señala las áreas en las que la oferta de paquetes de Turismo activo/aventura pueden fracasar. Un operador debe ofrecer paquetes caracterizados por un bajo riesgo real, aunque tengan un alto riesgo percibido. Se desaconsejan las actividades que conlleven un riesgo real alto y un riesgo percibido bajo puesto que este tipo de actividades será más difícil de vender. También existen paquetes de turismo activo/aventura incluidos en la categoría de alto riesgo, por ejemplo, las expediciones al Everest. Como tanto el riesgo percibido como el real son altos, este tipo de actividades suponen una prima muy elevada.

Aunque existe una relación entre el riesgo real y el percibido, se debe recordar que la percepción del riesgo está sólo presente en la mente de cada individuo y que una actividad no necesita tener un alto nivel de riesgo real para ser considerada una aventura.

Aventura y Riesgo

Hay que tener presente que el concepto de aventura es subjetivo. Lo que puede parecer una aventura para una persona puede no serlo para otra. Lo ideal es que los Tour-operadores intenten ofrecer un determinado paquete de actividades a grupos de personas con expectativas similares.

Seguridad

Una excursión sin incidentes puede ser el resultado de una buena gestión en la seguridad o de la buena suerte. Si ocurre un accidente, puede ser debido a una mala gestión o a la mala suerte. Aunque algunas personas no creen en la suerte y piensan que los accidentes se pueden evitar, no siempre tienen en cuenta las características de las actividades que se ofertan. A menudo es este desconocimiento lo que hace que una actividad sea emocionante y atractiva.

Los clientes generalmente creen que, aunque una actividad parezca peligrosa, es en realidad segura. Los detalles sobre la seguridad son a menudo obviados cuando se habla con los clientes. Estos clientes están seguros de estar contratando un servicio a gente que ellos consideran expertos. Pero, ¿qué prueba tienen de que eso sea cierto? En el Reino Unido existe un plan de licencia obligatoria para las actividades de aventura llamado “Adventurous Activities Licensing Bill”. Sin embargo, este plan se aplica únicamente a niños y jóvenes menores de dieciocho años y cubre sólo algunas actividades.

Los procedimientos de seguridad tienen que ser más transparentes para el cliente. Se debe hacer mención a las directrices nacionales y buenas prácticas, puntos que pueden ser favorables a la hora de vender un producto u ofrecer un servicio. En un futuro, aquellos operadores y proveedores que oferten la seguridad como una parte importante de sus servicios, se convertirán en los líderes del mercado y los demás tendrán que seguir su ejemplo. El propio mercado debería demandar una mayor seguridad, al menos en aquellos campos donde existen una gran oferta y numerosos operadores de turismo de aventura. El problema reside en aquellas áreas dónde hay pocos operadores y dónde las buenas prácticas no siempre son implantadas.

El Futuro de la Seguridad

A medida que las diferentes actividades se hacen más accesibles a un mayor número de personas, la seguridad tiene que ser mayor y más transparente. La seguridad puede depender en cierta medida de la demanda los clientes, puesto que cada vez más gente elige comprar “productos” seguros.

Las áreas naturales son cada vez más accesibles y las aventuras van siendo cada vez más seguras. Esto se debe al aumento de concienciación en este sentido y a la existencia de normas más exigentes en cuanto a preparación personal, seguridad y gestión. La aparición de normas más exigentes en este tipo de actividades, es resultado tanto del gran potencial del mercado como de la amenaza de posibles acciones legales por parte de los clientes en caso de accidente.

La calidad de una actividad de aventura es una combinación de factores, que incluye:

- La existencia de un riesgo percibido
- Unos procedimientos de seguridad visibles - la seguridad no debería ser un componente oculto que pueda estropear unas buenas vacaciones.

4.2. La Ley y las Actividades al Aire Libre

Para poder actuar como proveedor u operador de actividades de Turismo Activo, se deben tener unos conocimientos básicos acerca de las leyes que rigen este tipo de actividades. Cualquiera que trabaje en este campo, debería ser consciente de la necesidad de prestar la máxima atención y cuidado tanto en el tipo de actividades que ofrece como en el desarrollo de las mismas. ¡Además se debe ser consciente de que existe la posibilidad de verse involucrado en pleitos incluso si se toman todas las medidas posibles y necesarias! El conductor de un mini-bus, el cocinero, el monitor del grupo y el fabricante del equipo forman todos parte del producto ofrecido y por tanto cada uno debe atenerse a las normas dictadas por la ley.

Compensación o Indemnización

- La ley Tort tiene que ver ante todo con la compensación por accidentes "basada en la culpabilidad".
- La compensación consistirá en restablecer para la víctima del incidente, las mismas condiciones en que se hubiese encontrado en caso de no haberse producido éste.
- El tipo y cuantía de la indemnización que le corresponde a la víctima serán dictados por un tribunal.
- No es necesario que el daño haya sido intencionado para que exista tal indemnización.

Negligencia

Es la causa principal de las acciones legales en la industria de las actividades de riesgo. ¿Estaba el monitor lo suficientemente cualificado para hacerse cargo del grupo? ¿Tuvo en cuenta las previsiones meteorológicas antes de tomar una decisión? ¿Tomó el guía una decisión basada en prácticas reconocidas? Todas estas son cuestiones de negligencia a las que este tipo de profesionales debe enfrentarse a diario. La negligencia se refiere a determinadas conductas que no han seguido las normas y patrones establecidos.

Para establecer que un determinado acto ha sido una negligencia, se deben demostrar cinco elementos:

- Tiene que haber lesión a la víctima;
- Debe demostrarse que el deber del acusado era evitar que la víctima sufriera cualquier tipo de daño;
- La conducta del acusado tiene que estar bajo las normas legales establecidas;
- El comportamiento del acusado tiene que ser la principal causa de la lesión;
- Si la víctima tiene parte de la culpa, por haber afrontado, por ejemplo, riesgos innecesarios, su compensación puede verse reducida.

Deber de Auxilio

Alguien que sea culpable de haber herido a otra persona, tiene el deber de auxiliarla. Esto significa que esa persona será responsable del cuidado de la persona herida.

- La ley de negligencias no reconoce el deber de auxilio a todos los individuos;
- Sólo reconoce el deber de auxilio a las personas que puedan estar heridas,
- Esto incluye a todos los clientes, al igual que a otras personas de las que el monitor sea responsable.
- Es posible que el monitor pueda herir a otras personas que no sean clientes.
- Un cliente puede ser considerado responsable de los daños ocasionados a otro cliente.

Normas de Auxilio

La ley requiere unas normas estándar mínimas en este campo. La falta de entrenamiento y conocimientos no supone una excusa para la defensa. Seas o no un profesional, un tribunal aplicará las mismas normas de auxilio. La ley considerará si las acciones del guía cumplían o no con las normas razonables de auxilio. Esta valoración se lleva a cabo generalmente mediante la evaluación de lo que el guía pudo o no haber hecho para auxiliar a la víctima. Un factor a tener en cuenta es si las acciones del guía siguieron las directrices del Órgano Nacional de Gobierno que rija la actividad en cuestión (federaciones...). Los títulos y cualificaciones otorgados por este tipo de organismos no son obligatorios, pero son las directrices que se tienen en cuenta a la hora de valorar las acciones de las personas.

4.3. Gestión de Riesgos

La Gestión de Riesgos

El riesgo es una parte esencial de la industria de las actividades de la aventura. A menudo es el riesgo percibido lo que atrae a la gente hacia una actividad concreta. Los proveedores y operadores de las distintas actividades de aventura deben disponer de un buen sistema de gestión de riesgos. La gestión de riesgos no consiste en eliminar éstos, sino en reducir la probabilidad de que ocurran. Si el riesgo es totalmente eliminado, la actividad puede perder su atractivo.

La gestión de riesgos puede definirse como:

- la prevención de daños o la destrucción de propiedades;
- la reducción o prevención de daño o sufrimiento en las personas;
- el establecimiento de programas para reducir o prevenir pérdidas;
- el uso de mecanismos de transferencia o traslado cuando las pérdidas no se puedan controlar de otro modo.

El objetivo de la gestión de riesgos debería ser la reducción del sufrimiento y la prevención de la pérdida de vidas humanas. Además se debe enseñar a los clientes a tomar más medidas de seguridad durante el desarrollo de las actividades.

Intenta imaginar a los miembros de tu familia como clientes, y luego pregúntate, "¿qué nivel de profesionalidad y entrenamiento en caso de emergencia espero que tenga el monitor para esta clientela?" Seguramente la respuesta será "un nivel muy alto". Los profesionales de este sector deben centrarse pues, en el desarrollo de muy diferentes técnicas y en la obtención de titulaciones reconocidas a nivel nacional. La gestión de riesgos y cuestiones relacionadas con la administración deben ser técnicas incluidas en este tipo de formación.

Cuatro premisas a tener en cuenta para gestionar y controlar los riesgos:

1. Eliminación - evitar realizar la actividad o dejar de ofertar el programa.

2. Traspaso - traspasar la gestión de la actividad a otro operador que desarrolle el mismo programa.

3. Retención - seguir con la actividad y asumir las pérdidas económicas. En otras palabras, renunciar a algunos beneficios, que se usarán en caso de tener que costear alguna indemnización. Estas medidas tiene que estar incluidas en el presupuesto y sólo pueden ser puestas en práctica por empresas con beneficios altos, ¡lo que no se da normalmente en la industria del turismo activo!

4. Reducción - operar del modo más seguro posible para intentar disminuir los accidentes. Se resuelve a menudo aplicando alguna de las tres premisas anteriores.

La gestión de riesgos simplificada en seis pasos sencillos, por Will Leverette

- **Desarrollar una forma de probar que los clientes fueron correctamente informados y advertidos de todos los puntos importantes.**
- **Se debe hacer una invitación abierta al cliente para que consulte y siga los consejos de los manuales de instrucciones y otro tipo de bibliografías relacionadas con la seguridad.**
- **Todo el personal debe tener formación en primeros auxilios.**
- **La empresa debe desarrollar por escrito un plan de evacuación para todas las áreas y actividades ofertadas.**
- **Hay que tener en cuenta que la declaración de un testigo presencial puede acabar con cualquier pleito injusto de forma más rápida, barata y menos traumática que cualquier otro procedimiento.**
- **La empresa debe actuar de forma correcta para quedar libre de cargos.**

Para minimizar los riesgos, el personal implicado debe valorar el riesgo específico de cada actividad previamente al desarrollo de la misma. El personal encargado de cada actividad, es el experto técnico y el responsable de la seguridad de los clientes. El operador debe asegurarse de que todo su personal esté cualificado, tenga experiencia y este titulado. El personal debe estar siempre perfectamente entrenado para las tareas que le sean encomendadas y se deben revisar las buenas prácticas relacionadas con la actividad antes de comenzar con su desarrollo.

Evaluación de Riesgos

Probabilidad de Accidente	Gravedad de Accidente
Alta - 3 Media - 2 Baja - 1	Alta - 3 Media - 2 Baja - 1

Se usan varios métodos para gestionar y controlar los riesgos. Todos se basan en:

- Identificar la probabilidad de riesgo.
- Identificar los riesgos asociados que puedan acontecer.
- Identificar la probabilidad de accidente.
- Identificar la probable gravedad de un posible accidente.
- Identificar las acciones necesarias para reducir las posibilidades de un accidente.

Puntuación	Probabilidad	Acción
1-2	Baja	Se puede realizar esta actividad contando con una gestión de riesgos adecuada
3-4	Media	Se puede realizar esta actividad contando con una gestión de riesgos adecuada, pero tomando determinadas medidas de seguridad
6-9	Alta	Se debe reflexionar detenidamente acerca de si debe realizar una actividad con una puntuación tan alta

Teniendo presentes estos puntos, se pueden elaborar distintos sistemas para gestionar los riesgos. Uno de ellos tiene una base numérica para mostrar la pro babilidad y gravedad.

Peligros	Gravedad del Riesgo (descripción y calificación como alta, media, baja)	Probabilidad (Alta, media, baja)	Acciones / Procesos	Requisitos
Alfombra suelta	Tropiezo que causa daño riesgo medio	Medio	Alfombras más seguras	Fijar la alfombra al suelo
Accidente de coche	Golpe - riesgo alto Avería en un lugar remoto - riesgo medio Retraso en una cita importante - riesgo medio	Baja Medio Alto	Llamar al Servicio de Asistencia en Carretera	Todos los conductores deben llevar un teléfono móvil cuando salen de la oficina por motivos laborales
Estudiantes de excursión fuera de su ciudad	Agresiones a estudiantes - riesgo alto	Media	Evitar ir solo o frecuentar lugares peligrosos	El personal y los estudiantes deben entender y ser conscientes de los riesgos y peligros asociados al viaje antes de realizarlo
Manejo de maquinaria pesada	Sordera: tinnitus - riesgo alto	Alta	Protección contra el ruido	Uso de una correcta protección de los oidos por parte de todo el personal que trabaje con maquinaria pesada

Por ejemplo, una puntuación para una actividad con una probabilidad de accidente media y una gravedad media tendría un resultado de:

Probabilidad media =2 Gravedad media =2

2 x 2 = 4

Las acciones pertinentes se decidirán en función de la puntuación obtenida.

La siguiente tabla muestra como identificar la probabilidad, el riesgo, la acción gestora y las medidas necesarias para reducir los peligros y la gravedad de un accidente.

Primeros Auxilios

5.1. Informar de un Accidente

Se debe siempre informar del accidente lo antes posible.

Hay que procurar hacer la llamada uno mismo y evitar intermediarios.

5.2. Antes de Informar de un Accidente...

1. Identifica qué ha ocurrido y dónde.
2. ¿ Es un accidente o una enfermedad?
3. ¿Hay gente en peligro?
4. Asegúrate de si la víctima está consciente o necesita reanimación.
5. Llama al número de Emergencias – asegúrate de conocer este número en cada país que visites.
6. Expón brevemente lo que ha ocurrido.
7. Da la dirección exacta del incidente o la situación en el mapa.
8. Escucha atentamente las preguntas que se te hagan.
9. Sigue las instrucciones dadas
10. Estate preparado por si el Centro de Emergencias quiere hablar con la víctima.
10. No cuelgues el teléfono hasta que te lo digan.
12. Si es necesario asegúrate de que haya una persona para guíe a los servicios de emergencia hasta la víctima.
13. Asegúrate de que se puede llegar con facilidad al lugar del accidente.
14. Llama otra vez, si el estado de la víctima empeora.
15. No tengas la línea ocupada durante mucho tiempo.

Guía Rápida para Informar de un Accidente

- **Llamar al Centro de Emergencias y decir lo que ha ocurrido y dónde se encuentra la víctima.**
- **Dar respuestas claras a las preguntas.**
- **Seguir las instrucciones dadas.**
- **No colgar el teléfono antes de que se lo digan.**
- **No mantener la línea ocupada hasta que la ambulancia llegue al lugar.**
- **Dar un número, si es posible, para que puedan volver a llamarnos.**

5.3. Reanimación

Reanimación de un adulto.

Si la persona pierde el conocimiento y parece estar sin vida:

1. Asegúrate de que necesita reanimación.

- Primero, comprueba si puedes reanimarlo sacudiéndolo con cuidado o hablándole.
- Pregunta: " ¿Está bien?", "¿Qué ha ocurrido?"
- Obviamente en caso de parada cardiaca, cada minuto es crucial.

2. Si la persona no recupera el conocimiento

- Pide auxilio o llama tu mismo al número del Centro de Emergencias.
- Sigue las instrucciones que te den.

En los supuestos siguientes, se debe intentar la reanimación durante un minuto antes de informar del accidente:

- Si la víctima se ha ahogado, ha sido estrangulada o ha sufrido una descarga eléctrica.
- Si la víctima es un niño menor de seis años.

3. Comprueba que la persona respira

- Levanta la barbilla de la víctima con dos dedos de una mano.
- Abre las vías respiratorias inclinando la cabeza de la víctima hacia atrás colocando la otra mano en la frente de la víctima.
- Comprueba si la víctima respira: compruébalo con la mejilla o el dorso de la mano o trata de escuchar su respiración por la boca o la nariz.
- Dedica un máximo de 10 segundos a comprobar la respiración de la víctima.

Si la víctima respira, gírala sobre un costado para facilitar la respiración y compruebe los latidos del corazón.

Si la víctima no respira:

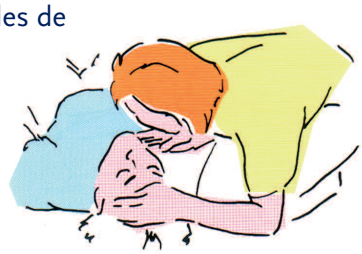
4. Comienza con la respiración boca-boca.

- Limpia rápidamente la cavidad bucal: si es necesario gira a la víctima sobre su costado y después de limpiarle la boca ponle otra vez boca arriba.
- Abre sus vías respiratorias llevando su cabeza hacia atrás con cuidado.
- Cierra los orificios nasales de la víctima con tu pulgar y dedo índice.
- Pon tus labios haciendo presión sobre la boca de la víctima e insufla aire en sus pulmones dos veces. Al mismo tiempo comprueba si el pecho se eleva.
- Si insuflar no ayuda, limpia otra vez la boca de la víctima, ajusta la posición de su cabeza e insufla otras dos veces.

Después de dos insuflaciones con éxito:

5. Valora los signos vitales de la víctima.

- La respiración, el movimiento, toser y tragar son signos vitales.
- Dedica un máximo de 10 segundos a comprobar los signos vitales de la víctima.



Si existen signos vitales, sigue con la respiración boca-boca

Si no hay signos vitales o no estás seguro de ello:

6. Comienza con el masaje cardiaco.

- Arrodíllate cerca de la víctima y descúbrele el tórax.
- La víctima tiene que estar sobre una superficie dura.
- Para encontrar el lugar correcto donde presionar: mide dos dedos hacia arriba desde el esternón.
- Apoya el talón de una mano en el esternón y el talón de la otra mano sobre la primera.
- Presiona el esternón 15 veces con los brazos extendidos a una velocidad media de 100 veces por minuto. La presión correcta para un adulto de estatura media se consigue cuando el esternón se hunde entre 4 y 5 cm.

Nota: Tienes que realizar 100 presiones por minuto. Las personas que prestan primeros auxilios a menudo presionan más despacio de lo que piensan.

7. Sigue realizando el boca-boca y las presiones del masaje cardiaco (2 insuflaciones por cada 15 presiones, 2:15) hasta que llegue la ayuda o estés exhausto.

EL RITMO DE LA REANIMACIÓN ES SIEMPRE DE 2 INSUFLACIONES POR CADA 15 PRESIONES INDEPENDIENTEMENTE DEL NÚMERO DE PERSONAS QUE ESTÉN REALIZANDO LA REANIMACIÓN

Nota: Recientemente se ha planteado si simplemente las presiones serían suficientes para la reanimación. El Centro de Emergencias facilitará unas pautas a seguir para la reanimación en caso de que la persona no sea capaz de reanimar a la víctima o se niegue a practicar el boca-boca.

REANIMACIÓN SEGURA

La respiración boca-boca es más efectiva sin la utilización de medios auxiliares. Sólo se recomienda el uso de un protector bucal para los profesionales. Hasta el momento no se ha registrado ningún caso de infección por Hepatitis-B o el virus del VIH por practicar la respiración boca-boca. Los maniquíes que se usan para practicar deberían limpiarse antes de pasar de un alumno a otro y al final de la clase para que el riesgo de infección sea mínimo.

Es importante que el entrenamiento en reanimación incluya medidas y ejercicios prácticos para poder hacer frente a una situación real de reanimación. El estrés y el miedo son reacciones normales. La persona que auxilia puede sentirse cansada e insegura tras la reanimación de una víctima. Esto puede llevar incluso a depresiones que precisen terapia.

NO ABANDONES LA REANIMACIÓN ANTES DE QUE LA VÍCTIMA MUESTRE ALGUNA SEÑAL DE RECUPERACIÓN.

5.4. Hemorragias

Para frenar una hemorragia haz lo siguiente:

1. Tumba inmediatamente a la víctima.
2. Eleva el miembro herido.
3. Presiona directamente sobre la herida con los dedos o la mano.
4. Aplica un vendaje normal de la herida, y en cuanto puedas, sustitúyelo por uno de compresión.
5. Vigila que la víctima no entre en estado de shock

Para frenar una hemorragia nasal:

1. Sienta a la víctima, con la cabeza hacia delante.
2. Presiona sus fosas nasales con tus dedos durante unos cinco minutos.
3. Coloca algo frío sobre su nariz, frente o nuca.

5.5. Shock

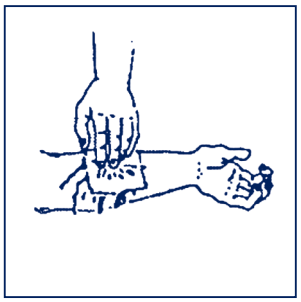
Las principales causas del estado de shock son **las hemorragias, la deshidratación y las deficiencias cardíacas y respiratorias.**

Los signos del estado de shock son:

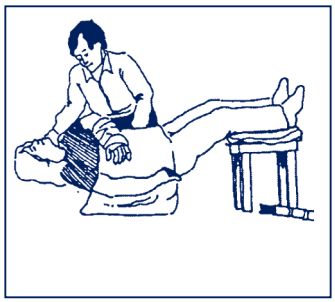
1. Pulso rápido y débil.
2. Piel pálida y sudores fríos.
3. Respiración rápida.
4. Inquietud, y posterior desorientación.
5. Sensación de sed y nauseas.
6. Pérdida de conocimiento.

5.6. Primeros Auxilios

1. Tumba a la víctima y eleva sus pies entre 25 y 30º.
2. Frena las posibles hemorragia y entablilla las fracturas existentes.
3. Evita causarle dolor.
4. Mantén caliente a la víctima.
5. No des líquidos a la víctima.
6. Tranquiliza a la víctima.



Frena la hemorragia
Fuente : EESTI-MAAUTURISM (Estonia)



Tumba a la víctima y levántale los pies
Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

7. Llévala al hospital en el transcurso de una hora. Evita las sacudidas durante el transporte.

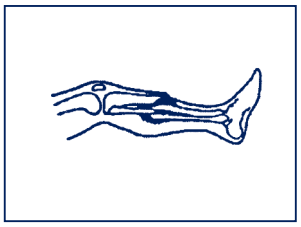
5.7. Fracturas

Existen fracturas complejas y fracturas sencillas. Las fracturas compuestas presentan heridas y hemorragias externas. Una fractura sencilla se puede reconocer por el cambio de forma del miembro en cuestión.

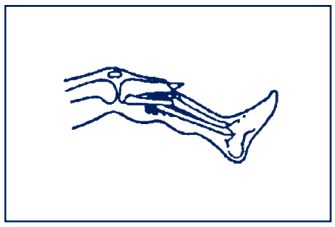
Los primeros auxilios en caso de fractura consisten en entablillar el miembro sin quitar la ropa de la víctima.

Para una fractura compuesta, los primeros auxilios se prestan de la siguiente manera:

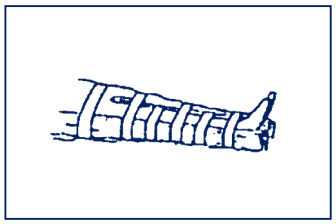
1. Frena la hemorragia aplicando un vendaje de compresión.
2. Si esto no fuera posible, pon un vendaje normal sobre la herida.
3. No intentes eliminar o limpiar restos de hueso o sustancias extrañas
4. Entablilla el miembro.
5. Lleva la víctima al hospital.



Fractura simple
Fuente : EESTI-MAAUTURISM (Estonia)



Fractura compuesta
Fuente : EESTI-MAAUTURISM (Estonia)



Entablillado de un miembro
Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

El entablillado debe ser reforzado, debe tener unas dimensiones acordes a la longitud del miembro y debe tener puntos de unión por encima y debajo de la fractura. En caso de fractura del húmero o fracturas de brazo, el miembro está compuesto por tres articulaciones. La tablilla va fijada al miembro por un vendaje normal o un vendaje triangular. En caso de no disponer de tablillas, un brazo fracturado puede quedar sujeto al tórax y una pierna fracturada a la otra pierna.

5.8. Extracción de Sustancias Extrañas de las Vías Respiratorias

Las vías respiratorias superiores de un adulto pueden ser obstruidas por un trozo de carne atascado entre la laringe y la tráquea.

Si la víctima es un niño, el objeto extraño puede quedarse debajo de la laringe.

Si el objeto extraño ha obstruido las vías respiratorias y la víctima no puede hablar:

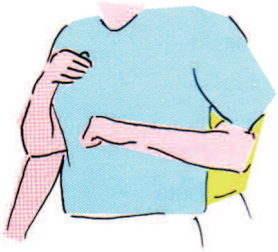
- Pregúntale si se ha atragantado
- Anímala a toser.

Si la víctima empeora y no es capaz de toser:

- Pide auxilio o marca el número del Centro de Emergencias tu mismo y sigue las instrucciones que te den.
- Colócate detrás de la víctima.
- Inclina el cuerpo de la víctima hacia delante y da 5 golpes rápidos con la mano en su espalda.

Si eso no funciona, usa la maniobra de Heimlich.

- Coloca tu puño sobre el diafragma de la víctima y sostenlo con la otra mano.
- Tira rápidamente de la mano hacia arriba y hacia abajo. Si es necesario realiza el procedimiento cinco veces.
- Alterna cinco (5) golpes y luego cinco (5) maniobras de Heimlich.



5.9. Auxilio a una Persona Inconsciente

1. Averigua ante todo qué clase de ayuda necesita la víctima.

- Procura mantenerla despierta sacudiéndola suavemente.
- Se le puede preguntar, por ejemplo: "¿Se encuentra bien?", "¿Qué ha ocurrido?"

2. Si la víctima no se despierta...

- Pide ayuda o llama al Centro de Emergencias tu mismo.
- Sigue las instrucciones que te den.

3. Comprueba si la víctima respira.

- Levanta la barbilla de la víctima con dos dedos de la mano.
- Abre las vías respiratorias de la víctima inclinando correctamente su cabeza hacia atrás con la otra mano apoyada sobre su frente.
- Comprueba que el pecho de la víctima se eleva.
- Comprueba con tu mejilla o el dorso de tu mano si respira o intenta oír el ruido de su respiración por su boca o nariz.
- Dedica un máximo de 10 segundos a comprobar la respiración de la víctima.

Si la víctima respira:

4. Si la víctima está inconsciente pero respira, gírala sobre un costado para asegurar que siga respirando.

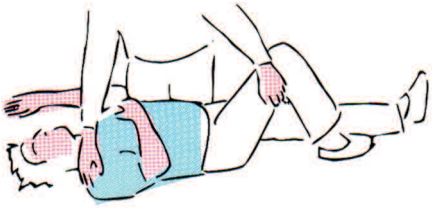
5. Observa su respiración y su posible vuelta en sí hasta que llegue la ayuda.

5.10. La Postura de Recuperación

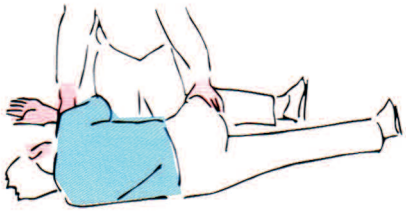
Cuando la víctima tiene pulso y respira, se la puede colocar en la postura de recuperación hasta que llegue la ayuda.

Fuente de las imágenes siguientes:
EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

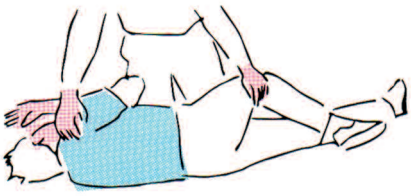
Coloca el brazo más cercano a ti en ángulo recto con el cuerpo de la víctima y el otro brazo cruzando el pecho.



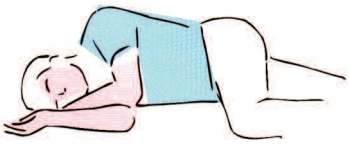
Estira la pierna cercana a ti y eleva la otra



Gira suavemente el cuerpo de la víctima hacia ti



Ajusta la postura de la piernas para que la víctima se sienta cómoda

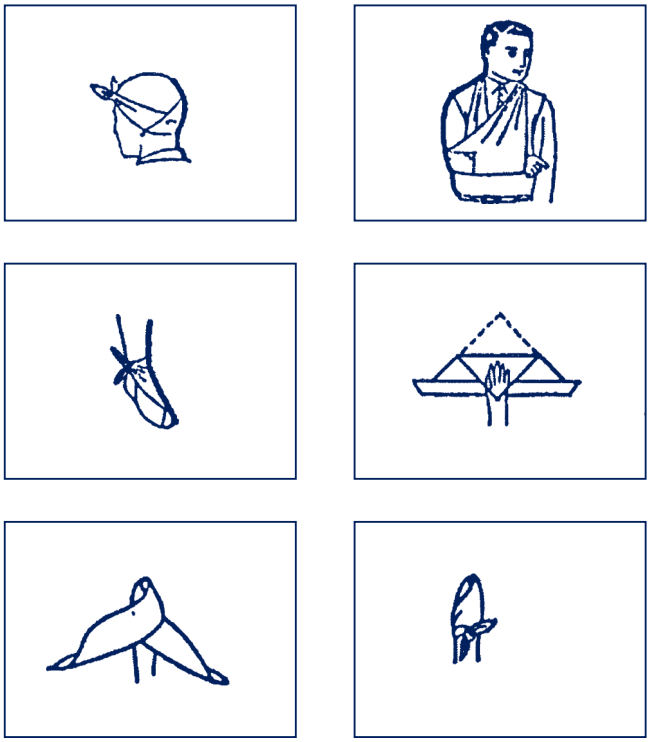


Mantén la cabeza de la víctima ladeada y presta atención a su respiración y su recuperación

5.11. Uso del Vendaje Triangular

El vendaje triangular se puede usar de distintas formas, tal y como se muestra a continuación.

Fuente de las imágenes siguientes:
EESTI-MAAUTURISM (Estonia).



Sección

2

Capítulo 1: Perspectivas Generales

1234567890

1.1. Concepto del Turismo Activo

El Turismo Activo se basa en la organización de actividades físicas que se desarrollan en el medio natural. Combina deporte, cultura y aventura en un producto turístico original. Durante más de 150 años los turistas han dedicado su tiempo libre a realizar actividades en zonas naturales únicas. Esas actividades incluían montañismo y viajes en globo entre otras. Según ha ido pasando el tiempo ha ido aumentando la variedad de actividades y hoy en día existe una gran selección de actividades, que incluyen entre otras trekking, actividades en aguas rápidas, paseos en canoa o canotaje, puenting, parapente, bicicleta de montaña e incluso safaris. Se pueden realizar como actividades individuales o combinadas en un producto más complejo.

Esta selección de actividades atrae una gran variedad de clientes que buscan aventura, nuevas sensaciones, satisfacción personal, y en general experiencias en áreas naturales. El deseo de los visitantes de pasar más tiempo en zonas naturales, unido al gran número de actividades disponibles, han supuesto un aumento de la importancia del turismo activo en el medio rural.

El concepto de turismo activo será aún más conocido en el futuro, cuando esta creciente rama del turismo cuente con los expertos adecuados para cubrir las necesidades y demanda de sus clientes.

1.2. Sostenibilidad

El Informe Brundtland de 1987 (Comisión Mundial del Medio Ambiente y Desarrollo) afirma que el desarrollo sostenible debe responsabilizarse de las necesidades presentes sin comprometer la posibilidad de las generaciones futuras para cubrir sus propias necesidades. Esto significa que, cuando desarrollamos un nuevo producto de turismo activo, tenemos que tener en cuenta los efectos que va a producir en el medio ambiente, en la cultura y comunidades locales. El desarrollo de turismo activo en zonas rurales debería tener un efecto positivo en la economía local. Sin embargo, se deben tomar ciertas precauciones. El turismo, principalmente el turismo activo, depende de la gente que quiera visitar una zona concreta o participar en ciertas actividades. También se ve afectado por las tendencias y mercados de moda que cambian rápidamente. Cualquier empresa de turismo rural debe reaccionar rápidamente a los bruscos y repentinos cambios en el sector si no quiere padecer las consecuencias. Un descenso de visitantes, no sólo tiene un efecto negativo para la propia empresa sino también para la infraestructura local, por ejemplo, alojamiento, restaurantes, guías, etc.

Los expertos en turismo activo deberían recordar el concepto de sostenibilidad.

- Un experto debe entender la relación entre el turismo y su papel en el desarrollo de la sostenibilidad.
- Debe promover el turismo sostenible implica proteger y administrar los recursos naturales que son la base del desarrollo económico y social.
- Debe hacer un buen uso del medio para desarrollar el turismo pero teniendo la precaución de mantener los procesos ecológicos esenciales para conservar el patrimonio natural y la biodiversidad.
- Debe respetar el patrimonio cultural y los valores tradicionales de las comunidades locales. Esto contribuirá a la interculturalidad y la tolerancia.

Para promover una mayor participación de las comunidades en el desarrollo del turismo sostenible, se debe informar e involucrar correctamente a todo tipo de personas que pudieran estar relacionadas con el sector

- Es necesaria una vigilancia constante de los posibles impactos para conseguir un turismo sostenible.
- Se deben introducir medidas preventivas y/o correctivas cuando sea necesario.
- El turismo sostenible debe mantener un nivel alto de clientes satisfechos y garantizar experiencias y vivencias llenas de significado. Debe aumentar el conocimiento de los clientes sobre las posibilidades de sostenibilidad y promover prácticas de turismo sostenible entre ellos.
- Mientras disfrutan de su actividad, los clientes deben aprender y comprender la interacción existente entre la naturaleza, la comunidad local y su presencia.

1.3. Estructura de la Sección por Tipos de Actividades

El principal objetivo de esta sección es dar a conocer la mayor variedad de actividades de turismo activo y técnicas asociadas a ellas.

La sección está dividida en capítulos por actividades o grupos de actividades relacionadas de la siguiente manera:

• Actividades aéreas - parapente.

• Actividades terrestres - ciclismo, equitación, trekking, escalada.

• Actividades acuáticas - deportes de pala (kayaking, canotaje y rafting), esquí acuático.

• Actividades de nieve - esquí, snowboard, mushing, raquetas de nieve.

Cada capítulo está dividido en los siguientes puntos:

• Introducción.
• Breve historia de la actividad - datos clave y eventos.
• Equipamiento Básico - equipo básico requerido para la actividad.
• Técnicas y Conocimientos Básicos - descripción de algunas técnicas necesarias para ejecutar la actividad a nivel básico.
• Seguridad básica - cubre detalles específicos de seguridad para la actividad.
• Organización/Fuentes útiles - Organizaciones y fuentes a las que acceder para tener más información sobre las actividades.

1.4. Impacto sobre el Medio Ambiente

Usar el medio ambiente como zona de desarrollo de determinadas actividades físicas es la base del turismo activo. Aunque estas actividades parecen no dañar al medio ambiente, pueden, si se administra de forma inadecuada, causar daños por erosión, contaminación u otro tipo de acciones. El turismo activo debe ser gestionado correctamente para conservar y preservar el medio natural. Si el medio es dañado puede perder su atractivo para los turistas activos y la industria del turismo activo decaerá inevitablemente.

Las personas que se dedican al Turismo Activo deben:
• Conocer el efecto de su actividad sobre el medio ambiente.
• Tener un plan que limite o restrinja el efecto de su actividad sobre el medio.
• Educar a los demás en las buenas prácticas para minimizar el impacto sobre el medio local.
• Seguir las directrices locales y nacionales y los códigos del distrito rural que se refieran al uso del entorno.
• Estar informado de los eventos medioambientales conocidos (por ejemplo, la estación de apareamiento de los pájaros o las zonas de flora poco común) y poner en marcha medidas adecuadas para protegerlos.

1.5. Puntos Generales que los Operadores de Turismo Activo deben tener en cuenta

Un proveedor u operador de Turismo Activo debe conocer la región donde trabaja.
• Tiene que estar familiarizado con la geografía y ecología locales y ser capaz de transmitir sus conocimientos a los clientes.
• Debe saber cómo comportarse en el campo para no dañar el hábitat.
• Debe conocer y cumplir las directrices, leyes y restricciones locales.

Un operador o proveedor de Turismo Activo debe conocer su negocio y mercado
• Debe pensar a que grupo concreto va a dirigir sus productos.
• Debe desarrollar una estrategia de marketing efectiva, esto supone tener en cuenta los siguientes criterios:
1) género, edad, estatus, profesión.
2) opiniones, intereses, estilo de vida.
3) comportamiento del cliente.
4) lugar de residencia, tamaño, estructura.
5) Puntos fuertes y débiles en la relación de los clientes
• El proveedor debe adaptarse a las necesidades y deseos de su clientela.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN		
ANÁLISIS DEL MEDIO	**ANÁLISIS DEL MERCADO**	**POTENCIAL DE MERCADO**
Desarrollo del Turismo General	Competencia Consumidores	Puntos fuertes y débiles

Un operador o proveedor de Turismo Activo debe tener conocimientos financieros

• La planificación de los costes es necesaria para evaluar si el proyecto puede llevarse a cabo.
• Tener ciertos conocimientos sobre estimaciones de costes durante el desarrollo del proyecto, ayudará a predecir los futuros ingresos y gastos.
• El proceso para llevar a cabo la planificación de costes debe tener en cuenta.

1) costes personales.
2) costes de material.
3) costes externos.
4) costes de comunicación.
5) costes de capital.

Un proveedor u operador de Turismo Activo debe tener en cuenta a la competencia

• Debe tratar de encontrar un mercado que le permita obtener buenos ingresos.
• Debe recordar que la superioridad técnica no es suficiente para garantizar el éxito del negocio.
• Debe fijar una serie de estrategias a largo plazo para mantener interesados a los clientes y tratar de ampliar su negocio hacia nuevas áreas.
• Ser un experto no significa ser un especialista en muchos temas diferentes. La especialización en un tema garantiza la calidad y la demanda.

Las necesidades del cliente deben ser prioritarias a la hora de ofertar un producto o servicio

• Se debe tener facilidad para la comunicación tanto verbal como no-verbal.
• Se debe establecer una buena relación con los clientes para entender lo que quieren. Eso ayudará a que las necesidades de los clientes estén cubiertas.
• Se debe desarrollar el producto o servicio tomando como base las habilidades individuales de los participantes.
• Se debe reunir información acerca de las opiniones de los clientes tanto antes, como durante y después de la actividad.

El proveedor de Turismo Activo debe estar organizado

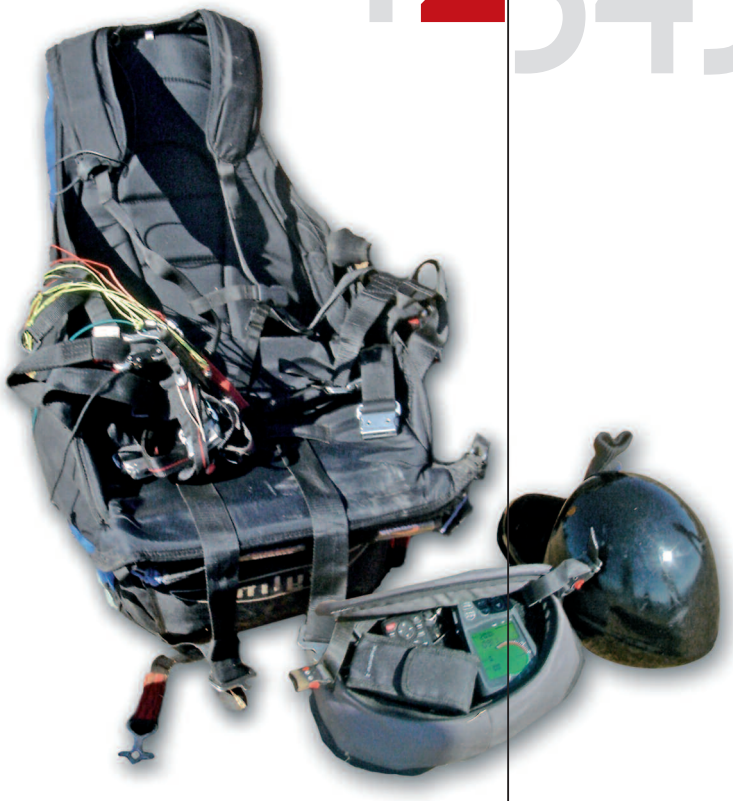
• Todos los requerimientos técnicos para poner en marcha un programa deben ser razonados y detalladamente planeados con anterioridad a su puesta en marcha.
• A parte del equipamiento, se deben tener en cuenta factores como:
1) número de participantes.
2) tiempo.
3) lugar de las actividades - acceso.
4) separación por géneros.
5) rango de edad.
• Se debe aplicar un plan de gestión de riesgos.
• Las actividades deben atenerse a la legislación vigente.
• Se debe estar en posesión de los seguros adecuados.

Sección

2

Capítulo 2: Actividades Aéreas

1234567890



2.1. Parapente

2.1.1. Introducción

El parapente es una actividad de vuelo libre. El vuelo libre consiste un vuelo que se desarrolla utilizando la gravedad para descender y el aire atmosférico para ascender. Está dividido en dos áreas principales: parapente y ala delta. (El ala delta usa mecanismos mucho más costosos que el parapente. También pesa más y es más difícil de controlar).

La práctica del parapente no se limita únicamente a las zonas de montaña. En zonas llanas, un montacargas o un remolque motorizado, pueden ayudar a lanzar a los pilotos al aire.

Disfruta del vuelo y ten en mente las palabras de Leonardo da Vinci:

"Una vez que haya probado el vuelo,
recorrerá la tierra con sus ojos
girados hacia el cielo,
allí donde haya estado,
y allí donde desee volver."

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

El parapente puede ayudar a la economía de las zonas rurales creando empleo directo e indirecto. Esto puede mejorar la calidad de vida de la población local. Los clientes son a menudo familias, individuos solos, o pequeños grupos de amigos o turistas. Buscan la calidad del servicio y actividades que promuevan el buen estado físico, un poco de tranquilidad o incluso una dosis de adrenalina. Estas actividades no deben dañar el medio ambiente, la cultura local o la estructura social de las comunidades locales.

2.1.2. Breve Historia

• La palabra "parapente" tiene su origen en la palabra "planeador" en inglés (paragliding, glider)

• Este deporte combina la escalada con el salto en paracaídas.

• Existen dos teorías de cómo comenzó este deporte: una afirma que fue la NASA la que lo originó, mientras que la otra defiende que fueron los escaladores franceses.

• En los Alpes Franceses, Jean Claude Betamps, André Bohn y Gerard Bosson (tres paracaidistas) demostraron que podían usar los paracaídas sin necesidad de aviones que los lanzaran al aire.

• El primer piloto de parapente apareció a principios de los años 80 en el Club Choucas. Algunos de estos pilotos practicaban anteriormente el salto en paracaídas y otros la escalada. Estos escaladores vieron el parapente como la forma más rápida y excitante de descender de las cumbres. Cuando estos alpinistas franceses alcanzaron la cima de los Alpes, usaron paracaídas para descender. Esos paracaídas no planeaban, y fueron

necesarios varios intentos para alcanzar el suelo. Con el tiempo, esta técnica se convirtió en el "Parapente".

• El parapente sigue evolucionando en la actualidad. Por ello, el equipo y las técnicas usadas hoy en día se quedarán pronto desfasadas.

• Los modernos parapentes poco tienen que ver con las alas del tradicional ala delta o con las antiguas alas rígidas e inflexibles.

• La principal diferencia entre la práctica del ala delta y del parapente es que el ala delta vuela más lejos y más rápido mientras que el parapente vuela más despacio pero durante más tiempo.

• Hoy en día este deporte está regido por las federaciones y otros órganos nacionales de gobierno.

• Cada año se celebran competiciones nacionales e internacionales.

2.1.3. Equipamiento Básico

El Parapente - El parapente no es un paracaídas. Es una simple aeronave con un diseño muy complejo. La forma del ala de un parapente es la de una "campana" con forma elíptica, mucho más alargada que un paracaídas. Tiene diferentes capas de material, que forman distintas celdas o compartimentos dentro de la campana. Su forma aerodinámica se mantiene durante el vuelo gracias a las distintas presiones causadas por la velocidad del viento y el aire sobre las celdas de la campana.

Los grupos de cuerdas que cuelgan de esta peculiar campana convergen en el arnés, donde se sienta el piloto. Para controlar y manejar el parapente el piloto debe tirar de dos cuerdas, que actúan sobre el borde posterior de la superficie aérea del ala. Eso permite al ala frenar, girar o aumentar la velocidad. En zonas de ligeras turbulencias, la estructura interna y blanda y la forma alargada de la campana provocan cambios en presión ejercida sobre el ala. Estos cambios de presión hacen que el ala se cierre. Para abrir de nuevo el ala y continuar el vuelo, el piloto debe perder altura rápidamente y ganar velocidad.

Altímetro - Aparato que se usa para determinar a qué altura se encuentra el piloto. Puede ser un reloj o un dispositivo portátil de otro tipo.

Anemómetro - Aparato que se usa para determinar la velocidad del aire antes de despegar. Es importante para planificar la ruta y localizar el mejor lugar para el aterrizaje antes de despegar.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Arnés con protección dorsal - Accesorio que sujeta al piloto al ala y le permite sentarse cómodamente mientras está en el aire.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Botas de montaña - Se necesitan unas buenas botas con refuerzo para el tobillo y para caminar por terrenos escarpados. Como el parapente a menudo se desarrolla en zonas montañosas, para elegir las botas adecuadas se deben tener en cuenta los mismos factores que para la elección de unas botas de escalada o alpinismo.

Brújula - Se usa para la navegación tanto por aire como por tierra, antes de despegar y después de aterrizar. Una pequeña brújula ligera del tipo Silva es suficientemente adecuada.

Casco de seguridad - Es una necesidad obvia para cualquier deporte peligroso. Debe adaptarse bien a la cabeza, ser cómodo y dotar de cierto aislamiento, ya que a determinadas alturas puede hacer mucho frío.

Fuente: Guheko S.L. (España)

Traje de vuelo - Protege al piloto de las condiciones ambientales que debe afrontar en el aire. Algunos trajes son muy calientes, adecuados para el frío, mientras que otros poseen menos propiedades térmicas y son más adecuados para la zonas cálidas.

GPS - Sistema de posicionamiento global que consiste en un pequeño aparato electrónico portátil que ayuda a la orientación. Usando los satélites disponibles, puede señalar de forma precisa la posición en cualquier lugar del mundo, siempre y cuando haya cobertura por satélite.

Guantes cómodos - Son esenciales para proteger sus manos de los elementos y conservarlas calientes. A la vez, deben permitir cierta movilidad y maniobrabilidad para poder controlar y dirigir el parapente.

Mochila - Una pequeña mochila es a menudo útil para llevar objetos de emergencia, en caso de que no se aterrice en el lugar previsto.

Gafas - Tanto las gafas de sol como las normales, son útiles para proteger los ojos del viento. Si los ojos lloran se tiende a perder visibilidad, lo que puede ocasionar problemas.

Paracaídas de reserva - Equipamiento mínimo de seguridad, en caso de que surja algún problema con el parapente en el aire.

Emisora de Radio - Útil para mantener el contacto con el equipo de tierra o los demás "parapentistas".

Barómetro - Instrumento usado por los pilotos al ascender. Percibe los cambios leves de presión del aire (la presión decrece con la altitud) e indica el ascenso con un tono y/o con una señal visual en una pantalla. Los barómetros son a menudo incluidos en instrumentos más complejos que además incluyen altímetros e indicadores de la velocidad de vuelo.

Vida media del Equipo

La vida media de un parapente se ve afectada por la excesiva exposición a los rayos UVA del sol. La sobreexposición a este tipo de radiación, hace que el material se degrade, lo que provoca que el ala pierda su función y características de seguridad. En los países que tienen altos índices de exposición anual a los UVA, la vida del parapente es más corta que en los países donde la exposición anual a los rayos UVA es menor.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Mantenimiento, Almacenamiento y Transporte

El mantenimiento básico implica tener en cuenta factores como la suciedad, las sobreexposiciones al sol y la humedad, factores que pueden causar cierta porosidad en el ala. Si un parapente se guarda húmedo, se favorece la aparición de hongos y se puede reducir la capacidad del ala para volar. El parapente se debe guardar en una funda, en un lugar seco y protegido de la luz solar.

La facilidad para su transporte y almacenamiento, así como la facilidad para practicar este deporte, explican el enorme éxito que ha alcanzado esta actividad en un período de tiempo relativamente corto.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

2.1.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

Las fases del vuelo son las siguientes:

1. Preparación

• Saca el parapente de la funda, extiéndelo y comprueba que las cuerdas no estén enredadas.

• Acopla las bandas al mosquetón hasta que oigas un “clic”.

• Ponte el arnés, las botas, los guantes y el traje de vuelo.

• Enciende el GPS y haz las comprobaciones pertinentes previas al vuelo.

2. Despegue

• Tras preparar el equipo, decide el plan de vuelo y asegúrate de que el tiempo es favorable.

• Mantente de pie en la pendiente, orientado hacia el viento, sujetando un freno y una banda en cada mano y luego da un impulso fuerte y continuado para ayudar al ala a elevarse con las bandas.

• Cuando el ala esté sobre tu cabeza, empieza a correr, dirigiéndote hacia el vacío.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

3. Vuelo

• Los primeros vuelos para un principiante se suelen limitar a la preparación para el aterrizaje usando los frenos para girar.

• Tras dominar las técnicas y maniobras esenciales, se puede disfrutar un poco más de "las nubes" usando las corrientes de aire y las corrientes térmicas para desplazarse.

4. Aproximación

• Una vez cerca del suelo hay que prepararse para aterrizar.

• Antes de aterrizar, es importante localizar el mejor terreno (libre de obstáculos).

• Colócate de cara al viento para perder velocidad y poder situarte sobre el terreno elegido.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

5. Aterrizaje

• Una vez situado sobre la zona de aterrizaje sujeta el arnés permitiendo que el ala tome velocidad y suelta los frenos.

• Cuando alcances el suelo frena moviendo las manos y las cuerdas de freno hacia tu cadera. Haciendo esta maniobra se transforma la energía cinética (velocidad) en energía potencial (altura). Perderás velocidad y aterrizarás suavemente (¡la mayoría de las veces!).

6. Capacidad de Vuelo

Los parapentistas pueden despegar, volar y aterrizar, con vientos desde 0 a 20 km/h. Un parapentista puede volar durante horas, no necesita combustible, pero depende de las condiciones meteorológicas, su experiencia, y la resistencia que su propio cuerpo ofrece. La velocidad del aire puede alcanzar los 45 km/h, dependiendo del viento. Los parapentistas pueden ejecutar aterrizajes a baja velocidad en zonas pequeñas con una gran precisión. Sólo se deben dar las condiciones favorables, como vientos suaves y condiciones atmosféricas óptimas.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Pilotar

Es una actividad individual, dónde todos los aspectos tienen que ver con el piloto. El piloto debe poseer los conocimientos y la experiencia necesaria para hacer frente a cualquier situación.

Estos conocimientos se pueden clasificar en tres tipos:

1) Características técnicas: factores medioambientales y uso del equipo.

2) Características psicológicas: factores asociados con el carácter, personalidad y los aspectos cognitivos.

3) Características físicas: habilidades físicas de un piloto (condición física y resistencia), modo de vida y limitaciones físicas.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Mantenerse en el Aire

Los parapentistas usan la gravedad para "volar". La gravedad se convierte en energía debido a la resistencia; por ejemplo, si se saca una mano por la ventanilla de un coche en marcha, se podrá sentir la resistencia del viento que permite a la mano moverse de arriba a abajo sutilmente.

Si la velocidad del aire aumenta sólo por un lado del piloto o la trayectoria de vuelo, puede causar un fuerte desequilibrio conocido como Efecto Bernouilli. En el parapente el perfil del ala es asimétrico; el aire pasa por debajo del ala casi sin variar su curso. Sin embargo, si el aire pasa por encima hace que se cree un fuerte desequilibrio, que se traduce en un brusco levantamiento. Este levantamiento es resultado de 2/3 de succión en la parte superior del ala y 1/3 de presión por debajo del ala. Por eso es importante conocer el medio donde se realiza la actividad y los fenómenos atmosféricos que allí se dan.

Meteorología

La atmósfera se extiende casi hasta los 500 kilómetros por encima del suelo. Al piloto de parapente sólo le interesan y le afectan los primeros 15 kilómetros, puesto que es dónde tienen lugar los cambios de presión y temperatura, los vientos, las nubes, las corrientes térmicas, las brisas y tormentas.

El movimiento del aire en la atmósfera se debe a dos factores fundamentales: uno de ellos es el sol. El aire caliente pesa menos que el aire frío, lo que hace que se eleve. El aire caliente desplazado es rápidamente sustituido por el aire frío que se encuentra a su alrededor, y esto hace que se formen los vientos. El aire caliente que se eleva contiene vapor de agua. Cuando ese vapor de agua se enfría, se condensa formando nubes. Cuando las nubes se condensan, el calor (energía) producido por el vapor de agua hace que las nubes suban más. Este aumento de la condensación, a su vez crea más energía, lo que incrementa el tamaño de las nubes. Cuando la condensación crea gotas de agua lo suficientemente grandes, la gravedad entra en juego y llueve. Así se desarrollan las tormentas.

(NOTA: Recuerda, nunca vueles durante una tormenta.)

Vientos

Los vientos y las brisas son ambos, movimientos de aire, pero a diferentes escalas.

• Los vientos son producidos por grandes depresiones y anticiclones, que pueden ocurrir bastante lejos del lugar de donde se esté volando.

• Las brisas están más localizadas y son producidas por las distintas propiedades térmicas de la tierra y el agua. Sin embargo, el principio es el mismo, el aire caliente sube y es sustituido por el aire frío, produciendo las brisas.

Debido a la baja velocidad de los parapentes, los pilotos deben conocer muy bien las características y modo de formación de los vientos y las brisas.

Corrientes Térmicas

Las corrientes térmicas son bolsas de aire caliente formadas cuando el sol calienta la tierra y ésta a su vez, calienta el aire que está sobre ella. El aire caliente es menos denso que el aire frío y sube. Los pilotos usan esas ascensiones de aire para subir ellos también y hacer vuelos de más larga distancia.

Nubes

Las nubes también permiten a los pilotos ascender. Por debajo de ciertas nubes, como los cúmulos, existen zonas ascendentes; se trata de corrientes ascendentes invisibles que se pueden usar para ganar altura.

El parapentista depende de la naturaleza, por lo que necesita saber y conocer bien tanto la meteorología como el medio en el que practica este deporte.

2.1.5. Seguridad Básica

El parapente es una actividad seria, lo que significa que implica ciertos riesgos. El conocimiento de los peligros y riesgos y de cómo controlarlos ayudará al piloto a reaccionar rápidamente y de forma segura, y por tanto, a seguir disfrutando de la actividad. Los principiantes deben ser debidamente entrenados en una escuela de parapente reconocida a nivel oficial, para poder realizar esta actividad con total seguridad.

Fuente: Club Azibo Aventura (Portugal)

Directrices para el fomento de la seguridad:

1. Uso de un ala segura - La primera regla del parapente es usar un ala que se corresponda con la experiencia y la habilidad del piloto. Los principiantes deberían usar un ala convencional el mayor tiempo posible, y sólo usar un ala más profesional o avanzada cuando tengan la suficiente experiencia.

2. Evalúa tu nivel - Nunca vueles sólo. Elije siempre lugares y condiciones que conozca bien.

3. Analiza las condiciones - Antes de cada vuelo, analiza las condiciones. Tus conocimientos de meteorología se complementarán con la observación de las características del cielo, las nubes, los árboles, los pájaros, el humo y los demás parapentistas. Cuanto más fuerte sea el viento, más probabilidades existen de que ocurra algún incidente.

4. Regula tu arnés - El arnés es un elemento fundamental cuando hay viento. Se debe elegir el arnés de acuerdo al nivel de experiencia; por ejemplo, los puntos fijos altos y cruzados son más recomendados para los principiantes, mientras que los puntos bajos son más adecuados para los pilotos expertos. Debes ser capaz de ajustar tu arnés en función de tu experiencia.

Para prevenir accidentes, recuerda:		
Seguridad pasiva:	**Seguridad activa:**	**Seguridad defensiva:**
• Casco • Protección dorsal • Paracaídas de reserva • Guantes • Elección cuidadosa del ala	• Medir • Tener en cuenta • Comprobar • Preparar • Anticiparse • Conocer la reglamentación aérea • Tener conocimientos básicos de aerología y meteorología	• Practicar el aterrizaje forzoso con paracaídas

5. Mejora tu precisión - Debes esforzarte continuamente para mejorar tus habilidades y técnicas.

6. Mantente en plena forma - Debes estar físicamente preparado para poder reaccionar de forma calmada y serena ante una situación difícil. Nunca vueles si estás cansado, estresado o distraído.

7. Estar en las nubes - Volar es estar en perfecta armonía con el aire. Esto implica saber moverse con gracia y con gestos precisos y serenos. También significa saber tomar decisiones, y evaluar y afrontar los peligros.

8. Aprende a decir NO - Nunca debes empezar un vuelo que no quieres hacer. No debes ceder ante la presión social si te sientes incómodo.

¿Por qué son necesarias unas reglas de vuelo?

- **Para evitar la colisión con otra aeronave**
- **Para minimizar los accidentes que involucren a la gente que está en tierra**
- **Para evitar vuelos accidentales en zonas peligrosas; por ejemplo, áreas militares o aeropuertos**

9. Recuerda que la bebida, las drogas y el vuelo libre no son una buena mezcla - Estos son algunos de los puntos clave que siempre tiene que recordar.

Incidentes

Una forma de prevenir los incidentes es aprender de los accidentes de los demás. Todos los pilotos deberían hacer un curso homologado de primeros auxilios. En caso de un accidente real, el procedimiento normal es:

1. Comprueba que las vías respiratorias de la víctima están abiertas
2. Controla su respiración
3. Controla su pulso
4. Busca hemorragias, por ejemplo, una herida
5. Inmoviliza las fracturas cuando sea posible
6. Llama a los servicios de emergencia
7. Informa a la Federación Nacional de los incidentes más serios

2.1.6. Legislación y Reglamentación Aérea

Una vez que el parapentista está en el aire, está bajo la jurisdicción de las leyes aéreas de ese país. Es importante conocer y cumplir las directrices y la legislación:

Ley Aérea Mundial

Las leyes de aviación suelen ser uniformes; este es el principal objetivo de la Organización Internacional de Aviación Civil (OIAC). Es obligación del piloto conocer esas leyes.

Reglas Anti-colisión:

1. Dos aeronaves volando "frente a frente" - ambas aeronaves deben girar a su derecha.

2. Aeronaves en vuelo convergente - la aeronave de la derecha tiene la prioridad: la otra debe cambiar su trayectoria.

3. Cuando se despega desde una colina - adelantar está prohibido.

4. En zonas de corrientes térmicas - la prioridad es para la aeronave que se encuentre a menor altura, pero ésta debe mantener la misma dirección de rotación que la aeronave que ya esté en la corriente térmica.

5. Aterrizaje - la prioridad es para la aeronave situada más abajo.

6. Volar sobre poblaciones - no se debe volar por debajo de los 300 metros de altura en las zonas residenciales.

7. Visibilidad - no se debe volar entre las nubes de forma intencionada. Se deben respetar en todo momento las reglas de visibilidad en vuelo.

8. Áreas restringidas - Se deben identificar todas las áreas temporalmente restringidas u otras que puedan condicionar el vuelo.

9. Aeropuertos - no se debe volar a menos de 8 kilómetros de un aeropuerto.

10. Maniobrabilidad - la aeronave con menos maniobrabilidad tiene preferencia.

11. Aeronaves con motor - deben ceder la prioridad a las de vuelo libre y éstas a su vez a los globos aerostáticos.

12. Respetar la tierra - se deben respetar siempre los terrenos donde se realizan los despegues y los aterrizajes.

Fuente: Guheko S.L. (España)

2.1.7. Organizaciones / Fuentes Útiles

Organizaciones

Alemania: Deutscher Aero Club e.v.
www.daec.de
DHV - Deutscher Hängegleiterverband
www.dhv.de

España: Real Federación Aeronáutica Española
www.rfae.org

Estonia: Eesti Lennuspordi Föderatsioon
(Estonian Aerosport Federation)

Grecia: Hellenic Aerithlitiki Omospondia

Portugal: Aero Clube de Portugal
www.aecp.pt
FPVL - Federação Portuguesa de Voo Livre
www.fpvl.pt
NAC - Instituto Nacional de Aviação Civil
www.inac.pt

Fuentes Útiles

www.aresdaminhaserra.pt
www.commeunoiseau.com
www.expandingknowledge.com/Jerome.PG/main.htm
www.expedicoespeciais.com.br
www.esec-lousa.rcts.pt/parapente.htm
www.fpvl.pt
www.geocities.com/CapeCanaveral/Hangar/4221/History2.html
www.inema.com.br
http://international.aero.free.fr/formation/technique01.htm
www.mundobarbanza.com/castellano/deportes/manualiniciacionparapente.htm
www.nca.pt
www.ojovolador.com
www.para2000.org
http://parapenteluso.planetaclix.pt/a7factor.htm
www.parapentemag.com
www.portaventuras.com
http://revoar.sites.uol.com.br/dicasparapa.htm
www.shv-fsvl.ch/e/verband/index_einstieg.htm
www.ventomania.com.br
http://voo.no.sapo.pt/aerodinamica.htm
http://voo.no.sapo.pt/origem_parapente.htm

Sección 2

Capítulo 3: Actividades Terrestres

12345678 90

3.1. Ciclismo

3.1.1. Introducción

El ciclismo es una práctica muy popular en Europa y puede ser practicado de muchas formas diferentes: carreras en carretera, ciclismo de montaña o turístico. Es una actividad en la que pueden participar personas sanas de todas las edades, ya sea en zonas de paisaje llano como en zonas de montaña. Esta actividad tiene un impacto mínimo sobre el medio ambiente y permite a la gente que lo practica acercarse a la naturaleza ocasionando muy pocos trastornos.

El ciclismo se practica primordialmente en zonas rurales y por tanto puede jugar un papel importante en el apoyo y promoción de aquellas zonas rurales carentes de infraestructuras. El desarrollo de nuevas rutas y la mejora de las infraestructuras atrae cada vez a más ciclistas hacia las áreas rurales y cubrir las necesidades de estos turistas sobre dos ruedas constituye un reto para la población rural.

El turismo asociado al ciclismo crea empleo en el sector alojamiento y el sector servicios. Además, las empresas locales de turismo rural pueden ofertar tours guiados en la región, lo que a su vez, crea empleo para estos guías.

En regiones geográficas llanas, la bicicleta es un medio principal de transporte; por razones obvias, este no es el caso en áreas de pendiente o montañosas. Los terrenos llanos son generalmente más atractivos para las personas de más edad y las familias con niños pequeños. Las áreas de pendientes y áreas montañosas son más atractivas para la gente joven, físicamente más activa. El conocimiento de estos factores es muy importante a la hora de desarrollar una estrategia de marketing para el producto turístico del ciclismo, puesto que las necesidades de cada grupo específico probablemente difieran.

Generalmente, los ciclistas prefieren el verano al invierno. Las excursiones suelen hacerse entre la primavera y el otoño. Los ciclistas de bicicleta de montaña que practican este deporte en el campo, son el grupo con mayor tendencia a dañar la naturaleza. Por ello, recientemente se han elaborado mapas que detallan itinerarios y rutas específicas para esta actividad, con el fin de prevenir los daños que se puedan causar a la flora y la fauna.

3.1.2. Breve Historia

• En el siglo XV Leonardo da Vinci dibujó un diseño de una bicicleta que se accionaba mediante pedal y cadena. Este modelo, sin embargo, nunca fue construido.

• En 1779 los franceses Blanchard y Masurier construyeron el denominado "Velocípedo", un bicicleta dirigida con los pies, que se convirtió en la actividad de ocio preferida de la sociedad francesa a principios del siglo XIX.

Fuente: Marcus Gloger ADFC (Alemania)

• El "Michauline", también llamado "bicicleta de un cuarto de penique (farthing)", se destacaba por una rueda frontal de entre 90 y 150 centímetros de diámetro. Se trataba también de la rueda motriz.

• En 1868 Michaux organizó la primera carrera en Paris.

• En 1869 tuvo lugar en Paris la primera feria de la bicicleta. Poco después, se produjeron las primeras ruedas hechas completamente de goma.

• En 1874 "las bicicletas de un cuarto de penique" fueron sustituidas por bicicletas con dos ruedas de igual diámetro, que se accionaban mediante una cadena y poseían un mecanismo de giro libre.

• Desde 1885, las bicicletas han tendido a parecerse a los modelos actuales, aunque las ruedas hinchadas con aire se desarrollaron algunos años más tarde.

• Las competiciones de ciclismo comenzaron en 1876 con la carrera Milán-Turín. Ésta fue seguida por: la carrera de 6 días en Inglaterra (1889); la Burdeos-Paris (1892); el Tour de Francia (1903); y el Giro de Italia (1908).

• En los años 60, la bicicleta plegable se hizo muy popular puesto que era fácil de transportar en los vehículos.

Fuente: Marcus Gloger ADFC (Alemania)

• En el transcurso de los cambios sociales durante los que las actividades de ocio adquirieron cada vez más importancia, la bicicleta se volvió muy popular.

• Hacia finales de los años 70, la bicicleta de carreras adquirió gran popularidad y después, a finales de los 80, la bicicleta de montaña se instauró como medio de transporte preferido.

• La bicicleta de montaña, con su gran facilidad para atravesar áreas de determinada dificultad, fue desarrollada en California en 1974. La producción en serie comenzó a finales de los años 70.

• En 1987, se fabricaron más de 100 millones de bicicletas de montaña.

• Hoy en día la bicicleta se ha convertido en un importante factor económico.

• La gente ha descubierto las ventajas del ciclismo como medio de recreación, como actividad deportiva saludable o como un medio rápido para moverse a través del tráfico diario.

3.1.3. Equipamiento Básico

Bicicleta - Es importante escoger la bicicleta correcta para la actividad que se quiera realizar. Si se pretende practicar esta actividad fuera de las rutas y carreteras, entonces la bicicleta de montaña o una robusta bicicleta híbrida será la opción más adecuada. Si, por el contrario, se pretende seguir la mayor parte del tiempo las carreteras y rutas trazadas, entonces la bicicleta de paseo o de carretera será más apropiada. Es importante que cada ciclista disponga de una bicicleta correctamente montada. La posición del sillín y el tamaño del cuadro deben ser acordes con el tamaño del cuerpo del ciclista. En lo que se refiere a bicicletas para actividades deportivas, los pedales con dispositivo de sujeción deben ser colocados en una posición en la que sea imposible que el pie se deslice hacia fuera por casualidad. Únicamente un movimiento planificado y eficaz en el que se ejerza la suficiente fuerza, debe permitir la liberación del pie. La bicicleta debe tener un mantenimiento regular y es necesario revisar todos los tornillos y piezas de vez en cuando.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Cascos de ciclismo - Cuando se practica esta actividad se pueden alcanzar grandes velocidades y sólo los más locos e imprudentes no llevan casco. Es importante elegir un casco que se ciña bien a la cabeza. Cuantos más agujeros tenga el casco, más fría estará la cabeza, factor importante cuando se trata de tramos duros de ascenso. Si se tiene un accidente y el casco recibe un impacto, se debe sustituir inmediatamente por uno nuevo.

Camisas o camisetas - La mayoría están diseñadas para mantener al ciclista fresco y cómodo mientras práctica este deporte. Hay que tratar de evitar el algodón si se van a cubrir tramos duros porque este material no permite pasar el sudor hacia el exterior y aumenta el efecto de enfriamiento del cuerpo.

Pantalones - Existe una gran variedad de colores y estilos de ropa holgada y con refuerzo almohadillado. Los pantalones están diseñados para que parezcan pantalones normales, pero con un almohadillado extra para los paseos largos.

Pantalones de ciclista o culotes - Si lo que se busca es una indumentaria que haga el paseo más cómodo, existen pantalones o shorts de materiales muy diferentes que se ajustan al cuerpo en lugar de ondear con la brisa. Los pantalones de ciclista deben ajustarse de forma ceñida pero no tanto como para cortar la circulación.

Calzado - El calzado usado generalmente está provisto de una suela dura, adecuada para montar en bicicleta, pero no lo suficientemente dura como para caminar. Si nuestra bicicleta dispone de pedales con fijación, entonces necesitaremos calzado especial con dispositivo para las fijaciones de los pedales.

Guantes - Cualquier ciclista serio usará un buen par de guantes. Algunos guantes disponen de un gel en la parte interior para que el agarre a los manillares sea más cómodo y también para evitar que las manos se dañen en caso de caída.

Protección ocular - Cuando se practica esta actividad, es importante proteger los ojos del viento, barro, rayos ultravioleta e insectos. Los modelos

envolventes ofrecen mayor protección. Para los días claros, conviene probar lentes oscuras o de iridio, que reducen la luminosidad. Para los días grises es mejor utilizar lentes tintadas de color ámbar o amarillas.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Bolsas de bicicleta - Existen muchos tipos de bolsas o mochilas recomendadas para los ciclistas de montaña. El primer tipo es una pequeña bolsa que se coloca en la parte trasera del sillín y es lo suficientemente grande para contener el kit de reparaciones de emergencia. Otro tipo es una bolsa tipo percha, que es bastante grande y se coloca en una percha enganchada en la parte trasera de la bicicleta. El tercer tipo es la bolsa de manillar. Éstas son bolsas muy buenas puesto que son lo suficientemente grandes para llevar todo lo que se considere necesario e incluso disponen de una especie de porta-mapas de plástico donde se puede colocar el mapa de la ruta para verlo cómodamente.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Botellas de agua - Existen muchos tipos diferentes de botellas para elegir. Se debe comprobar que la boca de la botella sea lo suficientemente ancha para que quepan cubitos de hielo, ideales en los días calurosos.

Porta-botellas - Si se lleva una botella de agua, lo mejor es transportarla en un accesorio ya instalado en el cuadro de la bicicleta.

Bombas - Hay varios tamaños de bombas, desde las bombas de suelo hasta las micro-bombas que están diseñadas para que quepan en las bolsas de la bicicleta. Las bombas de suelo deben dejarse en casa o ser transportadas en el coche mientras que una micro-bomba es óptima para llevarla en la bicicleta.

Ordenadores / Navegadores - Los ordenadores o navegadores de bicicleta son muy útiles puesto que registran la distancia recorrida, la distancia total, la velocidad media, la velocidad máxima, la cadencia, el tiempo transcurrido y muchos más factores dependiendo del modelo. Generalmente, cuanto más cuesta el ordenador, más características y posibilidades ofrece.

Es también recomendable llevar un equipo de emergencia: teléfono móvil, silbato, dinero. Si la trayectoria se sale de las rutas o carreteras establecidas, se debe considerar entonces un equipamiento adicional adecuado a esos terrenos.

Información General

Antes de realizar cualquier mantenimiento adicional a la bicicleta, se debe estudiar el libro de instrucciones del fabricante o llevar la bicicleta a un taller oficial. Antes de salir con la bicicleta se debe revisar siempre la presión de las llantas, posibles tuercas o tornillos flojos y todos los cables por si alguno tuviese el revestimiento dañado.

3.1.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

Antes de la primera vez

- Asegúrate de que tu bicicleta es la adecuada para ti.
- Asegúrate de que el tubo transeras está libre y no hay nada que lo obstaculice.
- Ajusta el sillín y el manillar según tu altura.
- Infórmate sobre el funcionamiento de tu bicicleta.

Cómo montar en bicicleta

El único modo de disfrutar de este deporte es estando en forma. No puedes esperar pedalear todo el día, sin sufrir ciertos dolores o molestias, lo que ocurre únicamente si estás bien entrenado. Una vez que estés en forma, serás capaz de disfrutar del verdadero deporte del ciclismo.

Una de las mejores maneras de mantenerse motivado consiste en seguir una tabla de entrenamiento. De este modo podrás planificar tu propio progreso, marcarte metas u objetivos y probablemente te sentirás bien con tu entrenamiento. No debes desanimarte si no consigues todos los objetivos, ya los conseguirás con el tiempo.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Ciclismo. Si lo que deseas es introducirte en el mundo del ciclismo, debes comenzar lentamente. Puedes empezar ascendiendo colinas, lo que te ayudará a fortalecer las piernas y la parte superior del cuerpo. Si quieres mejorar la potencia, puedes realizar las subidas sentado en el sillín. Si lo que quieres es fortalecer la parte superior del cuerpo, entonces debes subir sin apoyarte en el sillín. Usarás la parte superior del cuerpo para propulsar la bicicleta en el ascenso. Es bueno probar ambos métodos de ascenso.

Carrera. Si eres un corredor, ¿por qué no probar un entrenamiento de montaña? Correr en ascenso mejorará tu fuerza y tu resistencia. Esta alternativa puede parecer desafiante, pero merece la pena porque tu tiempo de recuperación será mucho más rápido una vez que hayas comenzado a practicar la actividad.

Eficiencia. Si eres muy serio en cuanto al entrenamiento, tal vez quieras disponer de un monitor de pulsaciones. La manera de usar un monitor de pulsaciones es mantenerse al 80% de tu tasa máxima. Como indicaciones básicas se puede hacer el cálculo restando la edad a la cifra 220 para obtener la tasa máxima de cada uno. Como alternativa, se puede usar un monitor de pulsaciones para realizar un test de la tasa máxima de pulsaciones.

Cosas que debes esperar. En primer lugar, en los ascensos a colinas, es normal que las piernas duelan como si quemaran. Ésta es la reacción del cuerpo a la producción de ácido láctico. Una vez en forma, no notarás más esta sensación. Puede que te sientas dolorido tras el primer par de salidas; esto es debido al desgarramiento de algunas fibras musculares. Una vez cicatrizadas estas fibras serán mucho más fuertes que anteriormente.

Posición para la práctica del deporte

- En la bicicleta debes sentir que llevas el control de modo que estés preparado para parar o frenar en cualquier momento. Debes tratar de tener una posición eficiente que te haga sentir cómodo. Aquí tienes algunas pautas:

- Mantén tu peso distribuido sobre ambas ruedas, esto ayudará a la tracción.

- Prueba a bajar la posición del sillín unos 4 centímetros para acomodarte a terrenos desiguales.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

• Mantén la cabeza alta y mantente atento a los obstáculos.

• Mantén los brazos ligeramente flexionados para absorber los impactos y no bloquees NUNCA los codos.

• La cogida debe ser relajada pero lo suficientemente firme como para controlar por completo los manillares.

• Puede parecer que colocar los manillares 5-10 centímetros por debajo del sillín ayuda, sin embargo, ésta es una preferencia personal y está determinada parcialmente por la flexibilidad de la espalda de cada ciclista.

• Mantén los pies centrados en el eje del pedal.

Frenar y desplazarse

Frenar y desplazarse son dos de las destrezas más importantes que hay que aprender en el ciclismo. Si no frenas adecuadamente y no usas los frenos de modo eficiente, acabarás en un lugar diferente al que querías dirigirte.

Manejo básico del manillar - La mano izquierda se usa para controlar el cambio de velocidades y el freno delantero. La mano derecha se usa para controlar el cambio de velocidades y el freno trasero.

Frenar - Los frenos son uno de los componentes más potentes de la bicicleta. Si se acciona sólo, el freno delantero puede hacer que salgas despedido por encima del manillar, aunque se puede usar junto con el freno trasero para decelerar en las bajadas. La mejor manera de frenar es accionar intermitentemente los frenos para evitar patinar o disminuir la velocidad de manera demasiado rápida. La palma de la mano no debe abandonar nunca el manillar cuando estás frenando. Si la palanca de freno no es fácilmente alcanzable con los dedos podrá ser ajustada.

Frenado de emergencia - Si estás bajando una pendiente en sprint y observas un enorme tronco en medio de la vía, necesitarás hacer una parada de emergencia:

• Colócate tan atrás como puedas en el sillín de modo que tu estómago esté prácticamente sobre éste.

• Comienza a accionar de forma suave el freno delantero sin bloquearlo y tratando de disminuir la velocidad de tu bicicleta.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Giros a poca velocidad	Giros a gran velocidad
• Mantén el manillar agarrado de forma suave para que puedas hacer cualquier cambio cuando lo necesites. • Comienza a frenar antes de entrar en la curva para controlar lavelocidad. • Trata de encontrar la trayectoria más suave mirando a tu alrededor y delante de ti con el mayor alcance posible. • No te preocupes por encontrar la trayectoria más rápida, no es necesario cuando se conduce a poca velocidad. • Lo más importante es trazar una curva suave. • Ten cuidado con los tramos mojados porque podrían hacerte resbalar, especialmente si pasas al lado de rocas o raíces. • Si cambias a una marcha más corta antes de abandonar la curva, podrás coger de nuevo aceleración y recuperar el ritmo normal.	• Si de repente te encuentras con una curva cerrada y vas demasiado rápido, trata de aminorar la marcha antes de entrar en la curva. • Toma la curva lo más amplia posible, así dispondrás de más tiempo para realizar el giro • Recuerda mantener tu pierna exterior estirada. • Al dar la curva, dirige tu bici hacia el centro y mantén el peso de tu cuerpo sobre tu pierna exterior para evitar resbalones. • Mientras estés dando la curva no toques los frenos puesto que esto te hará perder el control. • Trata de inclinarte hacia el interior de la curva: esto facilitará el giro. • Cuando salgas de la curva, ponte de pie y pedalea fuertemente hasta que hayas recuperado velocidad • Ten en cuenta que tras la curva podría haber algún objeto o alguna persona así que procede con precaución

• No es probable que salgas despedido por encima del manillar, puesto que tu peso está cargado sobre la rueda trasera.

• Mantén la rueda delantera alineada con la estructura de la bicicleta para evitar patinar.

• Puede que sientas que la rueda trasera se eleva del suelo, si esto ocurre, apoya el peso de tu cuerpo sobre ella y volverá a bajar.

• Debes ser capaz de parar de forma segura antes de colisionar con el obstáculo.

• Recuerda: Las condiciones cambian diariamente y es siempre más duro frenar en tramos mojados. Lo mejor es avanzar con cuidado y prudencia sobre una ruta nueva o desconocida, por si acaso.

Cambio de marcha - No importa demasiado con que marcha trabajes siempre que te sientas cómodo. No debes NUNCA bajar la mirada para ver qué marcha tienes metida. Por tanto, trata de anticiparte para saber que marcha vas a necesitar de modo que te de tiempo a cambiar.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Giros

Hay un par de cosas que necesitas saber antes de intentar los giros. Debes siempre extender tu pierna exterior e inclinarte hacia la curva. También debes mantener tu mirada fija en el punto más lejano de la curva mientras giras y ¡no olvides frenar antes de comenzar a girar!

Ascensiones

Los ciclistas a menudo emprenden largas y pronunciadas ascensiones, en particular en los Alpes franceses, por ejemplo el paso del Galibier. Los ascensos pronunciados pueden llevarse a cabo por carretera, para los que las bicicletas de carretera son apropiadas, o fuera de carreteras, en cuyo caso, las bicicletas de montaña son más apropiadas. La técnica para el ascenso se detalla a continuación:

• Antes de comenzar el ascenso debes cambiar la marcha y meter una fácil porque será difícil cambiar la marcha a media pendiente.

• Mantén tu peso en el sillín para dar tracción a las ruedas de tu bicicleta.

• Deslízate hacia delante y mantén tu cuerpo inclinado sobre el manillar bajando la cabeza y flexionando los codos. Esto evitará que tus neumáticos derrapen o giren sin control.

• Tendrás que mantener el ímpetu para sobrepasar obstáculos como raíces y rocas con tu bicicleta. La mejor manera de conseguirlo consiste en hacer girar los pedales lo más rápido posible para aumentar la cadencia.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

• Si encuentras un tramo de la pendiente demasiado inclinado, podrás incorporarte en la bicicleta inclinándote hacia delante, sin embargo, esta práctica es muy fatigosa y debe ser utilizada únicamente como último recurso.

• Recuerda mantener tu peso sobre la rueda trasera para evitar que derrape o gire sin control.

• Mira siempre hacia la parte superior de la pendiente tratando de vislumbrar los obstáculos que pudieran hacer el ascenso más difícil; esto te ayudará a estar preparado para eventuales contratiempos mediante la disminución de una marcha...

Obstáculos

Cuando practiques el ciclismo de montaña es probable que encuentres obstáculos en el camino. Parte de la diversión del ciclismo de montaña consiste en la exploración de nuevas rutas y en la práctica extrema de la actividad. Si el obstáculo es demasiado grande, no te preocupes por tu reputación, ¡bájate de la bicicleta y llévala en la mano! Para pequeños obstáculos existen algunos trucos y técnicas avanzadas que pueden ayudarte a superarlos.

Levantamiento de la rueda delantera:

• Necesitarás mantener tu bici en una marcha corta mientras aprendes a levantar la rueda delantera.

• Deslízate hacia la parte trasera del sillín, inclínate sobre la bici, flexiona los codos y baja la cabeza.

• Tu pierna más fuerte debe situarse en el pedal situado en la parte de arriba durante el giro.

• Mientras empujas hacia abajo con tu pierna más fuerte, levanta los manillares hacia arriba. La rueda delantera deberá estar bien separada del suelo en este punto.

• Una vez que domines la elevación de la rueda delantera, serás capaz de afrontar el resto de maniobras para superar los obstáculos.

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Cargar con tu bicicleta - En algún punto de tu carrera sobre la bicicleta de montaña tendrás probablemente que cargar con tu bici. Lo harás de este modo: el cuadro de la bici debe situarse sobre tu hombro derecho de modo que la estrella central no golpee tu cuerpo. Tu brazo derecho debe posicionarse por debajo del tubo superior y rodeándolo de modo que puedas agarrar los manillares. Entonces, sujeta el manillar para mantener la rueda delantera firmemente.

Caídas - Durante la práctica de la bicicleta de montaña, probablemente sufrirás muchas caídas, pero no pasa nada, una vez que aprendas como debes caer estarás bien. Aquí está el truco: bájate de la bici tan pronto como sientas que vas a caer o a chocar. Trata de encontrar un sitio blando donde aterrizar, mejor que sobre algo duro como una roca. Mientras caes, trata de rodar para que la bici no te haga daño. Y por supuesto, ¡usa siempre casco!

Saltar un tronco - Si ves un tronco, intenta aminorar la marcha para controlar la situación. Al mismo tiempo, trata de decidir si el tronco es demasiado grande para saltarlo o no. Si crees que puedes saltarlo, usa la siguiente técnica:

• Haciendo uso de tus habilidades, levanta la rueda delantera por encima del tronco.

• Una vez encima del tronco, encoge tu cuerpo y después tira hacia arriba de los manillares a la vez que sientes que la rueda delantera se levanta por encima del tronco.

• Pase lo que pase no mires hacia abajo. Simplemente asegúrate de que has levantado lo suficiente la rueda como para superar el tronco.

• Una vez que tu rueda delantera aterrice al otro lado, sentirás que la manivela golpea el tronco. Es el momento de inclinarse hacia delante para continuar el paso por encima del tronco, en caso contrario probablemente te caerás.

• A continuación deslízate hacia atrás en el sillín cuando notes que la rueda trasera comienza a pasar sobre el tronco, esto hará que la rueda baje. ¡Recuerda mantener las rodillas flexionadas!

Fuente: Marco Ferlemann-Senden (Alemania)

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Rocas - Cuando se pasa sobre rocas, lo mejor es levantarse sobre el sillín y relajarse. Si tratas de hacer cualquier movimiento repentino probablemente acabarás parando. La idea es permitir que la bici pase sobre las rocas tan suavemente como sea posible.

Raíces - Son muy resbaladizas cuando están mojadas así que ten precaución. No intentes frenar o acelerar bruscamente mientras estés pasando sobre raíces. Asegúrate de que tus brazos y piernas están relajados para poder absorber los impactos, sujétate y ¡deja que la bici se mueva por donde quiera!

Barro - Debes estar preparado para encontrar mucho barro cuando practiques con la bicicleta de montaña. Es muy fácil hundirse, pero sumérgete con nosotros y te sacaremos. Una vez que llegues al barro, siéntate en el sillín para asegurarte de que no sales despedido por encima del manillar. Justo antes de meterte en el barro, haz una elevación de la rueda delantera. Continúa pedaleando cuando ambas ruedas estén en el barro. Acabarás hundido e inmovilizado si no mantienes el ritmo y el ímpetu. Después, trata de llegar a suelo seco tan rápido como te sea posible. La mejor manera de hacerlo es empujar con la bici hacia delante. Para sacar la bici del barro, lleva tu peso hacia delante y trata de tirar hacia arriba del manillar.

Agua - Antes de lanzarte a lo desconocido, aminora la velocidad para hacerte una idea de la profundidad del agua. Asegúrate de que estás en una marcha corta de modo que puedas empezar a pedalear rápido una vez que aterrices en el agua. Mantén tu bici moviéndose hacia delante para evitar que se hunda en el lecho del río. Mantén el empuje hacia delante hasta que llegues de nuevo a tierra. Mientras continúas pedaleando para salir del agua, mantén tu peso bajo para evitar que tus ruedas mojadas derrapen o giren sin control.

Arena - Cuando te aproximes a una zona de arena, vete hacia ella a la máxima velocidad posible porque perderás velocidad rápidamente una vez que estés en la arena. Comienza con una marcha larga y luego bájala mientras entras en la arena. Mantén un agarre ancho de los manillares porque la arena pueda hacer que pierdas el control de las ruedas fácilmente. Cuando notes que tu bici pierde velocidad, cambia a una marcha más corta. Pedalea lo más rápido posible a través de la arena y trata de seguir un trazado recto en este medio. Ten MUCHO cuidado puesto que la arena puede lanzarte de la bici fácilmente.

Descenso de pendientes pronunciadas - Aproxímate al tramo de pendiente pronunciada muy lentamente para que tengas tiempo suficiente para cambiar de posición. Deslízate hacia atrás en el sillín y mantén los pedales nivelados. Adopta un agarre ancho de los manillares y mira al frente. Pase lo que pase ¡no frenes bruscamente! Aunque tu velocidad aumente rápidamente, no frenes demasiado fuerte porque podrías caerte. Lo bueno es que tu velocidad te ayudará a salvar los obstáculos y baches. Con bastante frecuencia encontrarás una subida tras una fuerte pendiente en descenso. Para prepararte para ella, inclínate al llegar a la parte baja de la colina, de lo contrario, la rueda trasera podría ser lanzada hacia arriba haciendo que cayeras al suelo.

"Saltos de conejo" - Si planeas hacer algún "salto de conejo", mira hacia delante, mantén el peso bajo y nivela tus manivelas. Salta con tu cuerpo hacia arriba mientras tiras de los manillares. Cuando notes que la rueda delantera se levanta del suelo, tira con tus pies y levanta la rueda trasera. Cuando notes que vas a volver al suelo, relájate para que los brazos y las piernas absorban el impacto. Mantén tu peso sobre ambas ruedas para que aterricen al mismo tiempo.

3.1.5. Seguridad Básica

Se debe tomar una serie de precauciones básicas cuando se monta en bicicleta. Asegúrate de que tu bicicleta y tu equipo de protección personal son idóneos para ser puestos en circulación y de que se adaptan a ti perfectamente:

- Revisa que tus ruedas estén rectas.
- Revisa el aire de los neumáticos.
- Revisa tus frenos.
- Revisa la sujeción de ambas ruedas.
- Revisa los manillares y el tronco en busca de signos de estrés o fatiga en la estructura.
- Revisa el ajuste de la suspensión.

En caso de emergencia es importante llevar un teléfono móvil.

Una buena técnica no hace que el ciclismo se pueda disfrutar mejor sino que lo hace más seguro. El ciclista debe anticipar los acontecimientos, ser capaz de frenar adecuadamente (siempre con ambos frenos al mismo tiempo) y ser capaz de dominar el cambio de marchas. Si se viaja por una carretera con tráfico, el ciclista debe acogerse a las normas de tráfico y practicar un ciclismo más proteccionista y defensivo. Debe prestar atención al resto de usuarios de la carretera.

Si se produjera un accidente, es necesario tener conocimientos de primeros auxilios. Las heridas más frecuentes son arañazos y raspaduras, roturas de clavícula y contusiones. En la mayoría de los casos el principiante sufre sólo de músculos doloridos, dolor que puede ser aliviado mediante un calentamiento, y ligeros estiramientos antes de comenzar la actividad.

Salud y buena forma - Cualquiera con una forma física media puede comenzar a practicar el ciclismo en su tiempo libre. Si estás bien alimentado, hidratado y acostumbrado a hacer deporte de manera regular, el ciclismo es una actividad física muy saludable con un gran valor en cuanto a la recreación y muy útil para reducir el estrés.

Montar en bicicleta no supone que las articulaciones tengan que soportar gran peso. Esto es importante para las personas que sufren de sobrepeso. Generalmente tiene un efecto positivo en la forma física, sobre la mayoría de los músculos, en la circulación sanguínea y en la salud en general.

Cuando se comienza con el ciclismo, es muy útil seguir un programa de entrenamiento individual. Para mantener una buena forma física es importante seguir una dieta ligera que conste de muchos líquidos. Ten en cuenta que el programa de entrenamiento de un corredor serio será muy diferente del de alguien que practica el ciclismo como recreación, por tanto, no trates de seguir la misma rutina de entrenamiento que un profesional como Lance Armstrong.

Fuente: Marcus Gloger ADFC (Alemania)

Regulación

Los ciclistas deben seguir ciertas normas. Cuando hay tráfico, el ciclista debe conoce las leyes de tráfico y las leyes locales acerca del ciclismo en el país. Estas normas varían dentro de Europa y si un ciclista visita otro país debe seguir las normas y atenerse a las leyes de ese país. Algunas de las normas más importantes incluyen:

- El uso apropiado de las señales manuales.

- Circular en una única fila cuando se viaja con otros ciclistas.

- Circular por el lado correcto de la calzada; nunca ir en contra del tráfico.

- Circular de forma defensiva; esperar lo inesperado.

Bicicleta de montaña: Reglas de las rutas

El modo en que montamos hoy en bicicleta de montaña, determina el acceso a esta actividad en el mañana. Pon de tu parte para preservar y aumentar el acceso al deporte y su imagen, siguiendo las reglas de los senderos formuladas por la IMBA, la Asociación Internacional de Bicicleta de Montaña. Estas reglas son reconocidas en todo el mundo como un código estándar de conducta para los ciclistas de montaña. La misión es promover el ciclismo de montaña de un modo respetuoso con el medio ambiente y de un modo socialmente responsable.

1. Circula sólo por rutas abiertas - Respeta las rutas y carreteras cerradas (pregunta si tienes dudas); evita traspasar propiedades privadas; obtén permisos u otro tipo de autorizaciones requeridas. Respeta las áreas que están cerradas al ciclismo. La forma en que practiques la actividad influirá en la gestión de las rutas en cuanto a decisiones y políticas.

2. No dejes huella. - Se sensible con la tierra que hay bajo tus pies. Reconoce diferentes tipos de suelo y de construcción de senderos; practica un ciclismo de bajo impacto. Los senderos mojados y con barro son más vulnerables a los daños. Cuando el lecho del sendero esté blando, considera otras opciones para circular. Esto significa también circular por las rutas existentes y no crear nuevas. No cortes caminos en zig-zag. Asegúrate de que te llevas de vuelta todo lo que trajiste contigo.

3. Controla tu bicicleta - La falta de atención, incluso por unos segundos, puede causar problemas. Obedece todas las indicaciones de velocidad y reglas para bicicletas.

4. Cede siempre el paso - Haz saber a tus compañeros de ruta que te estás acercando. Un saludo amistoso o un golpe de bocina funciona bien; no asustes a los demás. Muestra respeto cuando pases a su lado, disminuyendo la velocidad hasta un paso de paseo o incluso parando. Anticípate a la aparición de otros usuarios del sendero tras las curvas o en tramos ciegos. Ceder significa decelerar, establecer comunicación, estar preparado para parar si es necesario y pasar de forma segura.

5. No asustes nunca a los animales. - Todos los animales se asustan frente a un acercamiento inesperado, un movimiento repentino o un ruido alto. Esto puede resultar peligroso para ti, para los demás y para los animales. Deja a los animales espacio y tiempo de sobra para que se habitúen a ti. Cuando pases cerca de caballos ten especial cuidado y sigue las indicaciones de los jinetes (pregunta si tienes dudas). Hacer correr al ganado y molestar a los animales salvajes es una grave ofensa. Deja las vallas o portones tal y como las encontraste o según señalización si la hay.

6. Planifica con antelación - Conoce tu equipamiento, tus habilidades y el área en el que vas a circular y prepárate adecuadamente de acuerdo con estos parámetros.

Sé auto-suficiente en todo momento, mantén tu equipo en buenas condiciones y lleva los accesorios necesarios para cambios en función del tiempo u otras condiciones. Una excursión bien ejecutada resulta satisfactoria para ti y no constituye una carga para los demás. Lleva siempre casco y mecanismos apropiados para la seguridad.

3.1.6. Organizaciones / Fuentes Útiles

Organizaciones

Alemania: Bund Deutscher Radfahrer
www.rad-net.de
España: Real Federación Española de Ciclismo
www.rfec.com
Estonia: Eesti Jalgratturite Liit
(Estonian Cyclists Union)
www.ejl.ee
Grecia: Hellenic Biking Omospondia
www.cyclingnews.gr
/page_podilasia.asp?section=6

Portugal: Federação Portuguesa de Ciclismo
www.uvp-fpc.pt
Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta
www.fpcubicicleta.pt

Fuentes Útiles

www.adfc.de (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)
www.rad-net.de (Bund Deutscher Radfahrer)
www.bikersguide.de
www.sheldonbrown.com

3.2. Equitación

3.2.1. Introducción

Los hombres han usado los caballos durante miles de años como medio de transporte, para facilitar su trabajo y como medio de entretenimiento. Cuando se usan para actividades de ocio, los caballos llaman la atención tanto a espectadores como a participantes. En las actividades turísticas relacionadas con la equitación, el interés general por los caballos es más activo (montar) que pasivo (mirar).

El uso de los caballos para actividades de recreo y ocio requiere:

- Tiempo libre;
- La existencia de caminos o sendas naturales.

Esta actividad acerca a la gente a la naturaleza y ofrece una visión diferente de las excursiones que se pueden realizar por rutas rurales. El caballo es de nuevo un factor económico importante en estas áreas rurales.

El turismo rural ha crecido en muchas regiones europeas, sin embargo aún queda mucho por hacer hasta que su desarrollo se extienda por todas las áreas rurales de Europa. La equitación puede jugar un papel muy importante en el desarrollo del turismo rural.

Los requisitos básicos son:

- Conocimientos de equitación.
- Caballos.
- Establos.
- Conocimiento de los caminos y senderos locales.

La equitación, ya sea como actividad individual o combinada con otro tipo de actividades, puede beneficiar y contribuir enormemente al desarrollo de las áreas rurales, a través de:

- Un mayor conocimiento de las localidades;
- El uso de alojamientos locales;
- Una mayor participación de las actividades locales;
- El uso de los caminos y rutas locales;
- El uso de construcciones locales reformadas.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: Kaidi-Mari Liping (Estonia)

3.2.2. Breve Historia

• El caballo se ha usado durante miles de años como herramienta de trabajo y transporte y hace relativamente poco tiempo que se usa para actividades de recreo.

• Como recurso militar, el caballo se convirtió en un arma muy valiosa en determinadas épocas.

• Una armada con una buena dotación ecuestre era sinónimo de armada poderosa.

• Los imperios de Alejandro Magno y Genghis Khan no hubiesen sido tan grandes de no haber sido por la utilización de los caballos en sus campañas.

• Los granjeros comenzaron a usar los caballos para reducir las tareas físicas que tenían que hacer, cuando los pantanos y los bosques se convirtieron en tierras útiles para la agricultura.

• Los comerciantes también usaban caballos para cubrir largas distancias y transportar sus artículos. Este uso permitió un mayor intercambio cultural e ideológico.

• Hasta finales de 1800, el caballo era sinónimo de empleo para mucha gente.

• En los siglos XVIII y XIX, el uso recreativo de los caballos estaba generalmente restringido a la realeza y las familias nobles. Este tipo de ocio estaba sólo reservado para las personas muy adineradas, que suponían menos del 1% de la población europea.

• Los primeros usos del caballo con fines recreativos consistían en largos paseos por los bosques y tierras locales.

• Hoy en día, la equitación de recreo es accesible a una proporción más amplia de la población.

3.2.3. Equipamiento Básico

Caballos

El número dependerá del tamaño del negocio y la inversión de capital que se haya hecho. Normalmente el número mínimo para un pequeño negocio es de 4 ó 5 caballos. Tiene que haber una zona donde los caballos puedan caminar y correr cuando se usan para la monta. Además, el negocio debe disponer también de establos dónde los caballos puedan permanecer, puedan ser alimentados y estén protegidos de las duras condiciones climatológicas. También es importante disponer de una zona de entrenamientos iniciales. Esta zona se llama picadero y a menudo está cubierta de arena y rodeada por una cerca de madera.

Equipo de los Jinetes

1. Silla de montar para cada caballo y algunas sillas de repuesto. Las sillas deben tener una pequeña elevación anterior llamada perilla que sirve de sujeción y protección para los jinetes.
2. Las riendas son generalmente de cuero y deben estar en perfectas condiciones.
3. Botas con tacón adecuado.
4. Pantalones de montar.
5. Casco convencional homologado.
6. Chubasquero.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Consideraciones a tener en cuenta para la práctica de la equitación

• Disponer de un recinto de entrenamiento cubierto de arena, donde los niños y los principiantes puedan montar bajo la supervisión del entrenador.

• Disponer de pistas locales, no más largas de 15 kilómetros, donde los jinetes puedan disfrutar de la equitación durante sólo unas horas, en lugar de ocupar un día entero. A lo largo de estos caminos deben existir señalizaciones que indiquen la dirección adecuada a los jinetes.

• Los caballos deben ser controlados regularmente por veterinarios.

• Se deben tomar las medidas de seguridad necesarias para prevenir lesiones a los caballos, al jinete y a terceros.

El trazado de los senderos y rutas debe tener en cuenta:

• La ruta debe discurrir preferiblemente por suelo público.

• Para cruzar suelo privado, se deben obtener los correspondientes permisos.

• Hay que evitar las carreteras transitadas por vehículos.

• Hay que evitar zonas ruidosas como instalaciones industriales, etc.

• La ruta debe ofrecer buenas vistas y paisajes.

• Hay que evitar los peligros obvios; por ejemplo, pendientes pronunciadas, ramas bajas de árboles, hierba alta donde el jinete o el caballo no puedan ver el suelo, etc.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Planificación de rutas de varios días

• El guía debe permanecer con el grupo durante todo el viaje.

• Se debe organizar la provisión de víveres con antelación.

• Se deben planificar y reservar las estancias nocturnas que se prevea hacer, y es conveniente tener alternativas en caso de que el programa se vea alterado por el mal tiempo.

• El guía debe conocer perfectamente el camino de manera que pueda guiar al grupo sin contratiempos.

• Preferentemente, la ruta debe tener cierta relación con la naturaleza local y otros rasgos históricos como bosques de viejos alcornoques o castillos. Esto hará que el recorrido sea más interesante para los jinetes.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

3.2.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

El adiestrador/guía debe:

• Poseer excelentes conocimientos de equitación, los caballos y su cuidado.

• Tener experiencia en el manejo de caballos con un comportamiento fuera de lo normal.

• Tener capacidad de comunicación con los demás jinetes y con el público.

• Ser capaz de gestionar y resolver problemas que puedan surgir cuando se practica la actividad fuera de las instalaciones.

• Tener un buen conocimiento de los caminos, rutas y terrenos locales.

• Ser capaz dar ciertas nociones y explicaciones al grupo de clientes sobre el entorno local.

La equitación se puede clasificar de acuerdo con el lugar donde se practica:

Equitación por ríos - la mayoría de los caminos siguen el curso del río.

Equitación por montaña - las rutas discurren por áreas montañosas. Este grupo se puede dividir además en:

- *Equitación atlética* - el jinete tiene que estar en forma y tener mucha experiencia ya que el terreno puede presentar dificultades.

- *Equitación turística de montaña* - la ruta es también de montaña pero es mucho más fácil y no necesita tanta experiencia o forma física.

Equitación en nieve - las rutas están cubiertas de nieve y se suele practicar en invierno.

Equitación por agua - los caminos atraviesan zonas cubiertas de agua. En este grupo existen dos subcategorías:

- *Equitación por la orilla de lagos* - la actividad se practica junto a un lago.

- *Equitación por la orilla del mar* - la equitación se practica principalmente en playas.

Existe otro tipo de clasificación basada en la motivación de los jinetes:

Equitación educativa - el objetivo principal de la actividad no es la equitación, sino otras actividades como la historia local de la zona. El tema de aprendizaje puede ser la naturaleza, la arqueología o la cultura. La equitación es el "vehículo" para lograr el principal propósito que es aprender.

Equitación atlética - los jinetes se entrenan en diferentes categorías de competición, superando obstáculos y condiciones difíciles.

Equitación eventual - el objetivo principal de los jinetes es disfrutar la equitación en sí y de las diferentes rutas, que a menudo discurren y atraviesan zonas donde el jinete puede disfrutar de la tranquilidad y del paisaje.

Hay una clasificación más de los tipos de equitación que está basada en la duración de las sesiones:

Excursiones por días/hora, la ruta puede durar desde unas horas hasta un día (lo general es que tenga una duración de 2 a 6 horas)

Excursiones de varios días, los operadores y proveedores diseñan una ruta larga en la que incluyen comidas y alojamiento.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

¿Cuándo puedo practicar la equitación?

Se puede montar durante todo el año. La ventaja de esta actividad es que no es una actividad parcial o estacional sino a tiempo completo, lo que supone una buena oportunidad de negocio para los profesionales del Turismo Activo.

Requisitos

No se necesita experiencia previa para la practica de la mayoría de las modalidades. Adquiriendo un poco de experiencia, se pueden ir practicando todas.

Los proveedores deben tener en cuenta algunas cuestiones importantes:

• Debe haber cierta variedad de caballos, algunos deben ser afables y tranquilos para los principiantes y los niños y otros más agresivos o robustos para los jinetes con más experiencia.

• Se debe disponer de un centro con establos, donde los caballos y los jinetes comiencen y finalicen la jornada, ya se haya desarrollado en el propio centro o fuera de él.

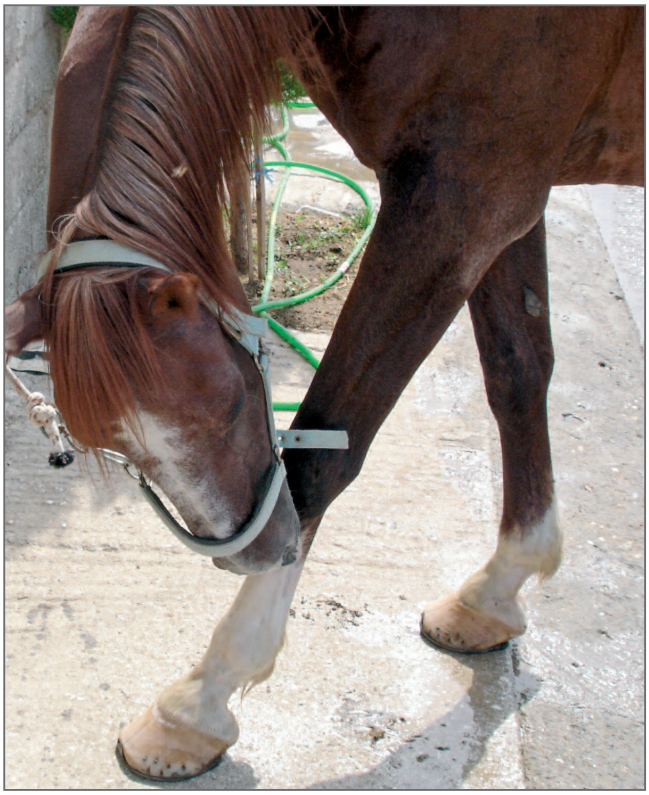
• El personal debe tener experiencia y una buena formación. Debe mantener a los caballos en buenas condiciones, entrenar a los principiantes y actuar como guía en las excursiones ecuestres.

Conocimientos Técnicos

Los conocimientos técnicos que las empresas de turismo ecuestre necesitan, se pueden dividir en dos áreas:

• Disponibilidad de animales, adiestradores/guías, geografía local adecuada;
• Seguridad.

Disponibilidad de Animales



Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Los conocimientos que se tengan sobre los caballos son muy importantes. Es necesario entender los siguientes puntos básicos:

• Existen distintos tipos de caballos que se ajusta a la personalidad de distintas jinetes. El guía debe conocer bien a los caballos para poder adjudicar los más afables a niños y principiantes y los de espíritu más deportivo, a los clientes con más experiencia.

• El bienestar y la salud de los caballos es muy importante. Los operadores y proveedores deben mantener a los caballos limpios y en buenas condiciones, dejándoles siempre tiempos de descanso, espacio suficiente, baños regulares y un buen entorno donde vivir.

• Una buena salud equivale a buenos caballos. Los proveedores deben garantizar la salud de los caballos dándoles una buena dieta, protegiéndolos de los peligros, y asegurándose de que estén vacunados mediante visitas regulares al veterinario.

Fuente: AEGEAS-CVT (Grecia)

Adiestradores / Guías - Geografía local

Los operadores de turismo ecuestre deben asegurarse que sus guías tengan:

• Un buen conocimiento de los caballos y de su comportamiento;
• Conocimientos para manejar y controlar las acciones de los caballos y resolver situaciones difíciles;
• Conocimientos de seguridad y primeros auxilios;

• Un excelente conocimiento del equipo requerido para todo tipo de excursiones a caballo;
• Un excelente conocimiento de los caminos y rutas a seguir por los jinetes;
• Un excelente conocimiento de las características de la zona donde trabajan, para poder interpretarlas y darlas a conocer al grupo de clientes.

Planificación de Actividades

La planificación de actividades se puede dividir en tres pasos principales:

1. Planificación - Preparación para la actividad ecuestre
2. Puesta en marcha - desarrollo de la actividad ecuestre
3. Valoración o Evaluación - valoración de las excursiones ya realizadas para planificar mejor las excursiones siguientes y evitar cualquier contratiempo que pudiera haber ocurrido la vez anterior.

Un guía novato debe cumplir estas tres premisas atentamente, los puntos importantes que tiene que tener en cuenta en este tipo de actividades prácticas son:

Fuente: IBW-EUROINSTITUT (Alemania)

• Su experiencia en planificación de excursión de caballos;
• Su experiencia en organizar actividades ecuestres en grupo y en transmitir los propios conocimientos a éste;
• Su experiencia en cuanto a la oferta de servicios con las máximas medidas de seguridad.

Alguien que quiera adquirir experiencia como adiestrador/guía de caballos debería tener en cuenta las siguientes actividades diarias:
• Conocer a los caballos poco a poco mediante paseos diarios y encargándose de su alimentación;
• Aprender a poner y quitar las herraduras de los caballos;
• Montar todos los caballos para conocer su carácter;
• Montar los caballos en el centro de actividades;
• Montar por los senderos exteriores para aprender tantas cosas como sea posible de la zona y así poder transmitirlo luego a los clientes;
• Practicar los primeros auxilios regularmente;
• Intentar planificar un ruta ecuestre larga (por ejemplo de más de tres días) con ayuda de mapas locales. Tras la planificación, recorrer la ruta a caballo para identificar las dificultades, los peligros y todos los lugares de interés (naturales o construidos por la mano del hombre);
• Cuando se realice la ruta con un grupo por primera vez, se debe intentar hacerlo con la ayuda de un guía experimentado;
• Es necesario comprobar siempre el equipo que se va a necesitar para la sesión de equitación; tiene que estar todo perfectamente preparado y ser seguro.
• Antes de que el jinete empiece una sesión debe comprobar su equipo;
• Durante los primeros minutos de la actividad, conviene estar atento a todos los clientes para comprobar los conocimientos de cada uno acerca de los caballos.
• Hay que informar siempre a los clientes sobre los comandos más utilizados para dirigirse a los caballos, así como de las cosas específicas que les gusten y las que no.

3.2.5. Seguridad Básica y Legislación

Metodología de Acción Prioritaria
La metodología de acción prioritaria es la secuencia de acciones que se deben seguir al llegar a la escena de un accidente o ante una enfermedad repentina, para garantizar que los primeros auxilios

se presten correctamente. Por lo general hay que seguir estos pasos:

1. Hacerse cargo de la situación.

2. Llamar la atención de los demás para que ayuden.

3. Evaluar los peligros - la causa original del accidente y otras posibles causas.

4. Comprobar y hacer que la zona donde se encuentra el herido sea segura para todos los presentes.

5. Identificarse como persona responsable de los primeros auxilios y ofrecer ayuda.

6. Evaluar rápidamente si la vida de la persona corre peligro.

7. Administrar los primeros auxilios a la persona herida cuya vida corra peligro.

8. Mandar a alguien a buscar ayuda (policía, ambulancias...).

Legislación

La legislación es otro punto importante a tener en cuenta a la hora de montar un negocio de equitación. Cada país tiene su propia legislación. Algunas son específicas para los negocios de equitación mientras que otras son gestionadas desde otras áreas relacionadas, como por ejemplo el turismo. Éstas son algunas directrices generales:

• El operador debe cumplir toda la normativa del sector, relativa a la salud y a la higiene;
• El operador debe tomar siempre las máximas precauciones para garantizar la seguridad de los visitantes y el personal;
• El operador debe tomar las precauciones necesarias para garantizar la seguridad de los animales;
• La calidad del servicio ofrecido siempre debe regirse siempre por las leyes y directrices internacionales, aunque también hay que tener en cuenta la forma de vida y costumbres de la zona;
• El operador debe estar preparado para posibles y repentinos cambios en la legislación y para adaptarse a las nuevas necesidades de los usuarios y a las nuevas tendencias del sector.

3.2.6. Organizaciones / Fuentes Útiles

Alemania: Deutsche Reiterliche Vereinigung
www.fn-dokr.de

España: Real Federación Hípica Española
www.rfhe.com

Estonia: Eesti Ratsaspordi Liit
(The Equestrian Federation of Estonia)
www.ratsaliit.ee

Grecia: Hellenic Horse Riding Omospondia
www.equestrian.org.gr

Portugal: Federação Equestre Portuguesa
www.fep.pt

3.3. Senderismo

3.3.1. Introducción

Caminar es un forma perfecta de hacer ejercicio. Es una manera agradable de conocer la naturaleza y una actividad al aire libre muy popular. Casi todo el mundo puede disfrutar de esta actividad. No son necesarios equipos o conocimientos especiales. Se puede practicar el senderismo casi en cualquier lugar, incluyendo parques, bosques, áreas costeras, planicies, mesetas y áreas protegidas. Caminar es la mejor manera de explorar el medio ambiente, especialmente cuando se siguen rutas señalizadas con códigos reconocidos internacionalmente.

Se pueden diferenciar distintos niveles de esta actividad, dependiendo del tiempo que se emplee en completar una ruta o de la necesidad de hacer noche durante la excursión. Si una ruta puede ser completada en un día, se llama paseo o excursión. Si la ruta necesita más de un día para ser completada, se conoce entonces como trekking o senderismo. Se puede practicar el senderismo en cualquier época del año y en cualquier territorio. De esta manera, la actividad reduce los efectos estacionales del turismo y contribuye a la diversidad de las regiones y a un aumento del interés de los visitantes por estas zonas durante todo el año.

Caminar es bueno para la salud. Desarrolla la musculatura y la salud cardiovascular, y reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. Caminar regularmente ayuda a mantener la línea y disminuir la obesidad. Esto, a su vez, reduce la tensión arterial, los síntomas de depresión y ansiedad y disminuye el riesgo de cáncer de colon. El reclamo de la salud como uno de los mayores beneficios del senderismo, se puede usar con gran éxito en el proceso publicitario y de promoción de éstas áreas rurales.

Fuente: David Rodriguez (España)

3.3.2. Breve Historia

• Caminar es tan antiguo como la propia humanidad.

• El hombre siempre ha necesitado caminar para encontrar comida, refugio o compañía.

• En Europa, las primeras caminatas de largo recorrido fueron rutas de peregrinaje religioso. Por ejemplo, el famoso "Camino de Santiago" es una de las rutas más antiguas.

• Los filósofos griegos eran caminantes. Creían que "el movimiento del cuerpo provocaba el movimiento de la mente"

• La figura del filósofo caminante emergió en Francia y en otros países europeos.

•Jean Jacques Rousseau y el filósofo danés Soren Kierkegaard pertenecen a este grupo o corriente que asocia el caminar con el pensamiento.

•Muchos escritores y poetas, pasaban largos periodos de tiempo caminando como forma de inspiración.

• En Inglaterra, durante el siglo XVIII, la gente caminaba por placer.

• Durante el siglo XIX, esta actividad de ocio se extendió por Europa Occidental.

• En el siglo XX, la aparición de determinados movimientos y organizaciones juveniles, como los exploradores o scouts, fomentó el desarrollo del senderismo como pasatiempo rural.

• El senderismo surgió en Francia durante el período de la post-guerra.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Fuente: EESTII MAAUTURISM (Estonia)

• En 1947, el Comité National de Sentiers de Grandes Randonnées (CNSGR) (Comité Nacional de Senderos de Largo Recorrido) desarrolló distintas rutas e itinerarios, diseñados para abrir Francia entera a los caminantes o senderistas.

• Otros países como Alemania, Holanda, Suiza y Bélgica, siguieron esta iniciativa.

• La actividad se hizo más popular cuando el transporte se abarató y se hizo más accesible para todos.

• La Asociación Europea de Senderistas fue fundada en 1969. Una de sus primeras tareas fue poner en contacto a los miembros de los distintos países mediante una serie de senderos de largo recorrido.

• Hoy en día, existen 11 rutas europeas, la mayoría de ellas aún en fase de construcción o planificación.

• Los senderos de largo recorrido también se pueden encontrar en otros países como Los Estados Unidos de América y África del Sur.

• Francia actualmente tiene más de 18000 kilómetros de senderos de largo recorrido y un cuarto de su población practica regularmente el senderismo.

• Alemania tiene más de 210000 kilómetros de senderos y más de 650000 senderistas que son miembros de alguna asociación.

3.3.3. Equipamiento Básico

Caminar no requiere más equipo que una ropa cómoda y un buen calzado.

Botas - Las botas son el elemento más importante y de que su forma sea o no apropiada, dependerá su comodidad (mucha gente ha sufrido pequeñas lesiones y ampollas al caminar). Estas lesiones son causadas a menudo por el uso de botas o calcetines inapropiados. Existen muchas clases de botas en el mercado. Es importante elegir las adecuadas para la actividad que se va a realizar. Los comerciantes acreditados proporcionan un servicio personalizado para asegurar que las botas que venden se adapten bien a cada cliente.

Mochila - Para excursiones de un día, una pequeña mochila (20-30 litros de tamaño) suele ser suficiente. Para una excursión de varios días se necesita una mochila más grande, donde se pueda transportar el equipo de acampada. Las mochilas pueden tener diferentes tamaños y es necesario asegurarse de comprar el tamaño adecuado. Una buena mochila tiene que ser funcional, duradera y de un tamaño adecuado. La mochila ideal tiene que tener forma anatómica y disponer de un grueso cinturón para adaptarla a la cintura y a los hombros. Que tenga además bolsillos exteriores puede ser muy útil para llevar los objetos que se necesitan más a menudo. Si la mochila dispone de apertura trasera será más fácil encontrar y sacar determinados objetos como el saco de dormir.

Indumentaria - Se debe llevar ropa adecuada para las condiciones climáticas. Tiene que ser cómoda y capaz de aislar el cuerpo del sudor mediante la expulsión de éste hacia el exterior. Se deben evitar tejidos como el algodón, que al retener el sudor pueden disminuir el calor corporal y causar una hipotermia. En la montaña el tiempo puede cambiar de forma rápida e imprevisible, por tanto, se debe siempre llevar ropa de repuesto para hacer frente a esos posibles cambios.

Indumentaria acorde con las condiciones climáticas - Se debe usar una chaqueta y unos pantalones adecuados para protegerse del agua y del viento. Los materiales modernos son "transpirables", lo que significa que el sudor es expulsado y alejado del cuerpo. Esto hace que el individuo se mantenga fresco y seco incluso cuando realiza esfuerzos físicos intensos.

Fuente: David Rodriguez (España)

Para condiciones climáticas especiales:

Calor - Se debe usar ropa clara para reflejar la luz solar. Los sombreros y las gafas protegen de la luz directa del sol y de posibles deslumbramientos. Es mejor llevar pantalones largos que cortos para proteger las piernas de los rayos UVA. Tomar estas precauciones ayudará a prevenir hipertermias.

Frío - La ropa abrigada (por ejemplo de lana), los guantes y un gorro caliente previenen de una pérdida excesiva de calor, que puede llevar a una hipotermia.

Rutas de montaña - Llevar puestas varias capas de ropa es una forma efectiva de conservar el calor. Llevar puesta una fina capa térmica sobre la piel ayuda al sudor a pasar a través de ella. La capa siguiente debe ser de un tejido grueso y abrigado. La capa final debe proporcionar protección contra los elementos. Este sistema permite alternar las distintas capas dependiendo de las condiciones climáticas y del esfuerzo que esté realizando. Una simple capa no sería tan efectiva.

Fuente: Cristina Martínez (España)

Lista del Equipamiento Básico

Objeto	Objeto
• Mochila de tamaño adecuado	• Bastón
• Brújula y mapa	• Libreta de notas, lápiz y cámara
• Agua y comida de reserva	• Material de acampada: tienda, saco de dormir
• Ropa de respuesto	• Kit de comida: cazuela, platos, cuchara, tenedor, cuchillo, taza
• Kit de Primeros Auxilios	• Material para la higiene: oral (cepillo de dientes) cuerpo (jabón, champú, toalla)
• Bolsas de basura	• Material de seguridad / cuerdas
• Documentos, direcciones y números de teléfono	• Linterna con pilas de reserva y bombillas
• Material para hacer fuego	• Silbato de emergencia
• Cuchillo	• Crema de protección solar
• Cuerda de nailon	• Material para reparaciones (agujas, botones, alfileres)
• Gafas oscuras, sombrero o gorra	• Bolsa de protección (Kizoo...)
• Repelente para insectos	• Papel higiénico

Fuente: Guheko S.L. (España)

3.3.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

Caminar es la actividad más básica que se realiza en la naturaleza. Requiere poca habilidad técnica y prácticamente ningún equipamiento especial. Aunque no exista una forma precisa de medir la dificultad de una ruta, se puede distinguir entre la complejidad técnica y la física.

La complejidad técnica se refiere a la ruta en sí: la existencia de un sendero bien señalizado, la necesidad de usar un mapa o una brújula o la necesidad de usar técnicas de seguridad y equipamiento técnico. Técnicamente, las rutas varían desde fáciles hasta complejas.

El nivel más bajo (fácil) no requiere mucha preparación o el conocimiento de técnicas especiales. Aún así es importante poseer conocimientos en las siguientes áreas:

- Técnicas de navegación (interpretación de mapas, estimación de distancias, uso correcto de la brújula y otros instrumentos de navegación).
- Primeros auxilios.
- Procedimientos de emergencia.
- Previsión meteorológica.
- Guía de grupos.

Cuando se camina por rutas establecidas, el reconocimiento de determinadas señales y códigos es fundamental. Las rutas señalizadas pueden variar desde paseos o caminatas cortas a largas excursiones o salidas al campo. Disponen de una serie de señalizaciones que ayudan a seguir el sendero y muchas de estas rutas están incluidas en guías de viaje que describen la ruta y dan detalles históricos, de la fauna silvestre y otro tipo de informaciones acerca de los servicios e instalaciones locales.

La complejidad física de la ruta está relacionada con la distancia recorrida, el relieve del terreno, el tiempo total para completar la ruta y la existencia de algún obstáculo.

Forma Física

Cuando camina, la gente a menudo olvida las reglas más importantes para practicar cualquier tipo de ejercicio físico. A parte de los estiramientos que conviene realizar antes y después de la actividad, existen algunas técnicas básicas que pueden ayudar a los caminantes a prevenir daños:

- Se debe empezar caminando despacio e ir aumentando la velocidad poco a poco.
- Entre parada y parada se debe mantener un mismo ritmo.
- El primer día no se debe caminar demasiado rápido ni recorrer distancias demasiado largo.
- Hay que procurar descansar al menos 10 minutos cada una o dos horas.
- Hay procurar estar atento a las características del camino, especialmente en terrenos accidentados.
- Cuando se practica el senderismo en grupo, cada persona debe ir a su paso y ritmo, y se debe acordar de antemano algún lugar de encuentro para hacer alguna parada.

Técnicas de Senderismo

Una buena técnica puede evitar daños y hacer que el senderista se sienta cómodo mientras hace el recorrido. Puntos a tener en cuenta:

• Buena postura - Estira la columna vertebral manteniendo el cuerpo recto y relajado, mantén la cabeza recta, la mirada al frente y la barbilla paralela al suelo.

• Relaja los hombros. Flexiona un poco los brazos y balancéalos de forma natural con cada paso.

• Resulta difícil mover la parte inferior del cuerpo. Usa los abdominales y los flexores de la cadera para girarla hacia delante y permitir que la pierna siga el mismo movimiento.

• Los tobillos deben estar flexionados, con los dedos del pie hacia arriba. Coloca uno de los pies delante del cuerpo. Cuando el peso del cuerpo se traslade a la pierna delantera, comienza a dar el paso siguiente empujando el suelo con los dedos del pie.

Efecto del terreno

No siempre caminamos de la misma manera. Nuestra forma de caminar dependerá del tipo de terreno en el que nos encontremos:

• Terrenos llanos - mantén un ritmo normal. Mientras se camina despacio, el peso del cuerpo va primero al empeine y luego al talón. Cuando se camina más rápido o se corre, se usa primero el talón y luego el peso del cuerpo reposa sobre el empeine.

• Ascensiones - Avanza con pasos pequeños.

• Descensos - Es la situación en la que se dan más caídas o esguinces. Lo mejor es avanzar con pequeños pasos, apoyando primero el talón.

• Pendientes pronunciadas - Avanza en zig-zag tanto para subir como para bajar. Algunas veces los bastones pueden ayudar a distribuir el peso del cuerpo.

• La velocidad puede variar mucho dependiendo de factores como el objetivo/tipo de ruta, el sendero, las condiciones climáticas o si se camina sólo o en grupo.

• Para los terrenos llanos, una velocidad de 12 a 20 minutos por kilómetro es un nivel aceptable.

Fuente: Guheko S.L. (España)

• Cuando se trata de subir, la velocidad de los senderistas suele disminuir. Conviene prever 10 minutos extra por cada 100 m de altura ganada.

Peligros

Aunque el senderismo no se considera una actividad peligrosa, algunas veces, determinadas condiciones la convierten en una actividad cuando menos desafiante. Esto incluye, rutas de montaña o en comarcas aisladas, practicar el senderismo durante el invierno, o en pésimas condiciones climáticas en verano.

Estos son algunos peligros fácilmente reconocibles, puesto que son el resultado de distintas condiciones físicas, estacionales, territoriales paisajísticas y climáticas. Sin embargo, existen otros peligros no tan fácilmente reconocibles, que muchas veces son debidos a una pobre preparación física y mental. Estos peligros incluyen: ignorancia, preparación inadecuada, una mala condición física o aspectos psicológicos como el miedo o incluso el exceso de confianza.

Cuando se planifica una salida, se debe tener en cuenta el nivel de habilidad y experiencia de cada uno. Es importante saber desenvolverse de una forma eficaz y segura. También es importante tener ciertos recursos en cuestiones de salud, orientación, alimentación, indumentaria y equipamiento, así como en otros aspectos relacionados con la seguridad.

Preparación

• Planifica dónde, cómo y con quién vas a salir a caminar.
• Planifica la ruta y no olvides una guía del sendero y/o un mapa.
• Infórmate de las previsiones meteorológicas.
• Informa a la familia/amigos de la ruta que vas a seguir (lugar, compañía, y duración) y déjales una guía para que puedan buscarte en caso de incidente.
• Comprueba el equipo antes de salir.

Comportamiento

• Camina durante las horas de luz.
• Evita caminar sólo.
• Evita zonas boscosas que no conozcas.

Fuente: Francisco Moralejo (España)

- Elije caminos seguros y fáciles.
- Evita cruzar corrientes y ríos.
- Si te pierdes, mantén la calma y retrocede hasta que alcances un punto conocido.
- Después será mejor que abandones la excursión.
- Incluso durante una caminata bien planificada, la situación pueden cambiar en cualquier momento. La calma y la experiencia son muy importantes en estos casos.

Fuente: Marta Lombraña (España)

Ejemplo de lista de control para la organización de una salida

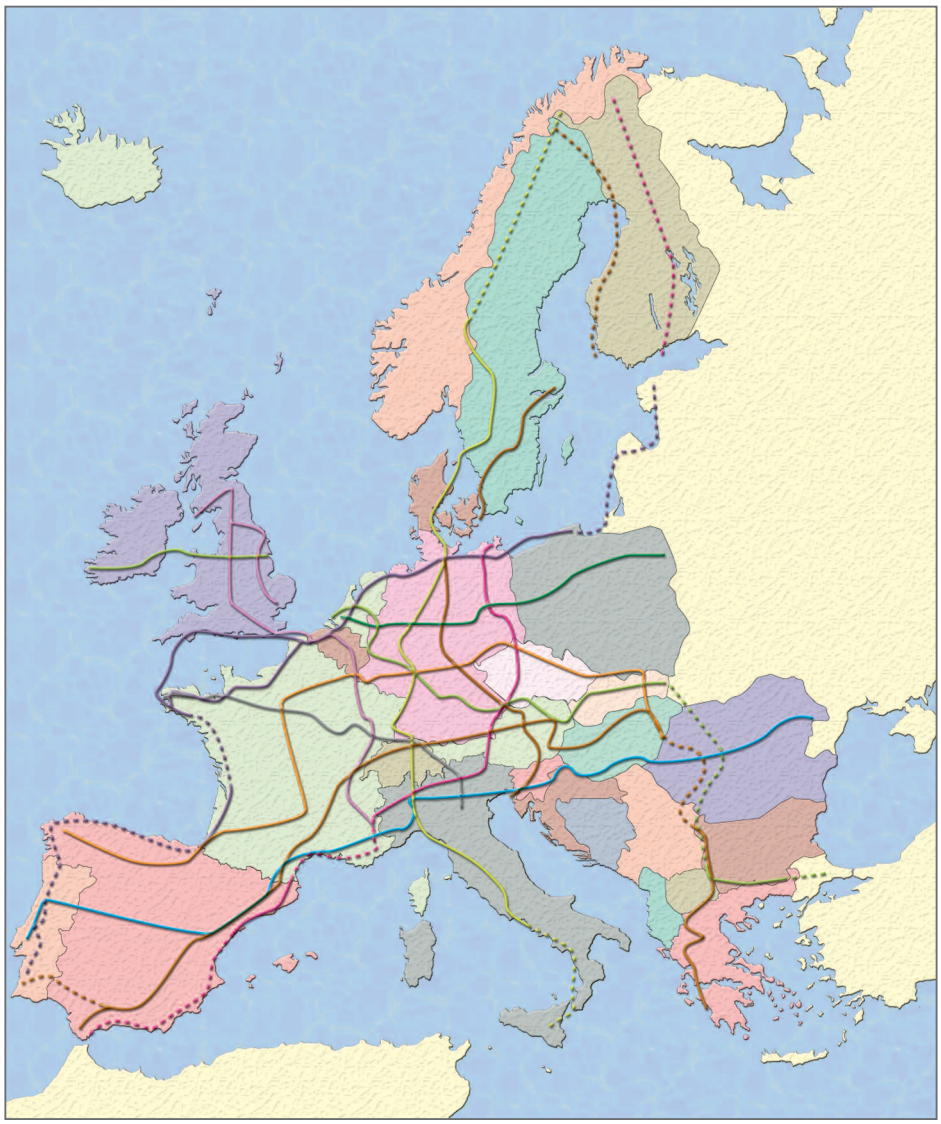
Antes de la excursión	Durante la excursión	Después de la excursión
1. Conocer la ruta. **2.** Revisar mapas y guías. **3.** Verificar las condiciones de la ruta. **4**. Ser conscientes de nuestra situación técnica y física y de nuestros problemas específicos. **5**. Identificar el equipo esencia que se requiere. **6**. Equipo personal: calzado, indumentaria, comida y bebida, equipo de acampada, material de seguridad. **7**. Material de grupo: tiendas, equipo adicional. **8**. Elaborar un itinerario. **9**. Pronosticar la distancia y duración de la ruta. **10**. Comprobar y verificar las previsiones de tiempo. **11**. Informar a amigos o familiares del itinerario.	**12**. Revisar el equipamiento personal para comprobar que hay suficiente comida y bebida, ropa y otros materiales de seguridad. **13**. Distribuir el material del grupo y el peso que llevemos si es necesario. **14**. Discutir con los compañeros el itinerario, los lugares de encuentro, los posibles riesgos... **15**. Calentamiento físico y estiramientos suaves **16**. Mantener una postura correcta. **17**. Acordar una hora y lugar de encuentro para que los miembros del equipo puedan encontrarse durante la ruta. **18**. Respetar la normativa en materia de medio ambiente. **19**. Reunirse con todo el equipo en el lugar planeado de antemano . **20**. Ser previsor. Pueden surgir situaciones inesperadas. Hay que tener en cuenta que la mayoría de los accidentes ocurren al final cuando los senderistas están cansados o más despreocupados.	**21**. Calentamiento y estiramientos

3.3.5. Seguridad Básica y Legislación

Normativa

A nivel europeo, el órgano de gobierno representante del senderismo es la Asociación Europea de Senderistas. Este organismo tiene la responsabilidad de crear, cuidar y mantener las diferentes rutas y senderos. La mayoría de estas rutas son recientes, casi el 90% se crearon durante los años 90, y muchas de ellas están aún sólo planificadas. Cada sendero tiene un código; por ejemplo, E1. Hay 11 senderos, que cuando se completen, cubrirán una distancia de 54070 kilómetros. El sendero E4, llamado Arco Mediterráneo, es el más largo con 10450 kilómetros, mientras que el más famoso es probablemente el E3, conocido como Mar Negro-Iberia.

Senderos Europeos de Largo Recorrido (E-Paths)



ERA (2003)

(Nota: Las líneas discontinuas indican rutas en construcción)

A nivel nacional, cada país tiene su propio órgano de gobierno que regula esta actividad.
Algunos ejemplos son:

- **Alemania** - Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine
- **España** - FEDME (Federación Española de Deportes Montaña y Escalada)
- **Estonia** - EML - Eesti Matkaliit
- **Francia** - FFRP - Fédération Française de Randonnée Pédéstre
- **Grecia** - Hellenic Federation of Mountaineering and Climbing
- **Portugal** - FPC (Federação Portuguesa de Campismo)

Cada órgano de gobierno local es responsable del desarrollo y mantenimiento de la red de senderos dentro de su país.

Reglas relacionadas con la señalización de los senderos

Señales y colores

Las marcas y señales de los caminos Europeos (E) son responsabilidad de la Asociación Europea de Senderistas. Todas estas señales contienen la letra "E" seguida de un determinado número. Muchos países usan también como señalización franjas blancas y amarillas, que comenzaron a usarse en Francia, pero que no son universales. Las reglas específicas se pueden encontrar, más detalladamente en el documento "Charte Officielle de Balisage" - Francia (FFRP) o "Manual de Senderos" - España (FEDME).

Lugares

En una ruta correctamente señalizada, tiene que haber señales a lo largo de todo el camino, para guiar a los senderistas y evitar que tomen la dirección equivocada. De acuerdo con la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) los siguientes lugares deben estar obligatoriamente señalizados:

- Entradas y salidas de pueblos
- Cruces y cambios de dirección
- Cercanías de barrancos y ríos
- Entradas y salidas de bosques

Dirección correcta

Dirección incorrecta

Las señales deben ser fáciles de encontrar y deben estar localizadas en algún elemento de la propia naturaleza, como por ejemplo piedras, que se encuentre en el sendero.

No se pueden colocar señales o indicadores en lugares que puedan causar daños, como:

- Monumentos
- Edificios construidos con materiales tradicionales, como la piedra
- Árboles centenarios
- Propiedades privadas (sin autorización previa)

Impactos del Senderismo

Las actividades de ocio pueden tener un gran impacto en el medio ambiente. Cuando se practica el senderismo, se deben seguir unas sencillas reglas, conocidas como "Código Paisajístico", que pretenden proteger el medio ambiente, al mismo tiempo que permiten disfrutar al máximo del mismo.

RESPETAR // PROTEGER // DISFRUTAR

Puedes buscar más información en:
www.countrysideacess.gov.uk
www.outdooraccess-scotland.com

- **Evita caminar por fuera de los senderos establecidos, para prevenir la erosión del terreno.**
- **Respeta las propiedades privadas, las costumbres y las tradiciones locales.**
- **Deja las entradas y las propiedades como las encontraste.**
- **No tires basura.**
- **No hagas fuego en zonas con peligro de incendio como bosques y campos de heno.**
- **Evita talar madera, usa sólo palos secos.**
- **Evita usar jabones en ríos o fuentes.**
- **Respeta la fauna silvestre y su tranquilidad.**
- **Observa la fauna a una distancia prudencial usando preferiblemente prismáticos.**
- **No estropees o recojas ningún tipo de vegetación.**

3.3.6. Organizaciones / Fuentes Útiles

Organizaciones

Alemania: Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine eV
www.wanderverband.de

España: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Estonia: Eesti Jalgratturite Liit (Estonian Cyclists Union)
www.ejl.ee

Grecia: Trekking Hellas
www.trekking.gr

Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Fuentes Útiles

INSKEEP, E. (1991): Tourism Planning: An Integrated and Sustainable Development Approach, Van Nostrand Reinhold, New York

RODRIGUES, Áurea (2003): Trilhos Pedestres, uma análise exploratória dos trilhos pedestres em Portugal, Phd Thesis, University of Aveiro, Portugal

E-PATHS [*www.era-ewv-ferp.org*]

WALKING IN FRANCE [*www.ffrp.asso.fr*]

WALKING IN UK [*www.ramblers.org.uk*]

WALKING IN PORTUGAL [*www.fcmportugal.com*]

WALKING IN SPAIN [*www.fedme.es*]

3.4. Escalada y Rapel

3.4.1. Introducción

La escalada puede practicarse en distintos entornos y a diferentes niveles. El nivel de ejercicio puede variar desde fácil y libre de riesgo hasta muy desafiante y engañosamente peligroso. Engañosamente, porque el riesgo a menudo no existe, es sólo riesgo percibido. Los escaladores están generalmente bien equipados y entrenados. La industria ha establecido unas directrices muy estrictas para la fabricación del equipamiento de seguridad. Es importante que los instructores y guías tengan una formación adecuada y tengan la suficiente experiencia para hacerse cargo de los programas de actividades turísticas.

La escalada y el rapel son actividades que a menudo se desarrollan en áreas rurales, aunque con la reciente construcción de los rocódromos se puede practicar también en áreas urbanas. Las zonas rurales atraen más a aquellos escaladores que pretenden disfrutan de la naturaleza experimentando la escalada en el propio medio natural. Los cursos de descenso con cuerdas y la escalada en paredes artificiales son imitaciones de actividades que normalmente se realizan en las áreas rurales.

3.4.2. Breve Historia

- La historia de la escalada en roca es tan antigua como la del alpinismo.

- El alpinismo siempre se ha relacionado con las travesías de montaña o con la ascensión a sus cumbres.

- La escalada ha sido un medio de vida para muchas comunidades; por ejemplo, los mineralogistas en busca de piedras raras en los Alpes o las comunidades que recogían los huevos de antiguas aves marinas en los acantilados de St Kilda.

- A finales del siglo XIX y principios del XX algunos individuos fuertes y robustos intentaron practicar la escalada en roca simplemente por placer.

- Durante los años 60 y 70, cuando muchos escaladores descubrieron su "paraíso de la escalada" en el Parque Nacional Yosemite, la escalada en roca evolucionó rápidamente en los Estados Unidos de América.

- Después nacieron la escalada libre y la escalada asistida y se establecieron largos senderos y rutas.

Fuente: Lorena Vázquez (España)

• A finales de los años 80 se introdujeron los rocódromos y la escalada se hizo accesible a más gente, durante todo el año y sin los inconvenientes del clima.

• A finales de los años 80, se estableció la escalada como deporte, con la organización de las primeras competiciones internacionales.

• En las rutas deportivas, se utilizan determinadas protecciones (anclajes fijos o móviles) para hacerlas más seguras en caso de caída.

• La llegada de este tipo de protecciones significó una considerable reducción en el equipamiento que los escaladores tenían que acarrear para practicar esta actividad.

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

Fuente: Óscar Munir (España)

3.4.3. Equipamiento

EPI - Equipo de Protección Personal

Concepto de EPI - Se aplica a un producto diseñado para proteger la salud de una persona o garantizar su seguridad en distintas situaciones de riesgo.

Existen tres categorías de controles EPI:

Riesgo bajo - Son aquellos productos que protegen de daños menores; por ejemplo, pequeñas lesiones musculares, quemaduras solares.

Riesgo medio - Son aquellos productos que protegen de daños mayores; por ejemplo, cascos deportivos, chalecos protectores.

Riesgo serio o mortal - Son aquellos productos que protegen de daños serios o potencialmente mortales; por ejemplo, inhaladores, cuerdas, arneses, mosquetones con cierre de seguridad.

Símbolos o marcas de seguridad

Todos los equipo de seguridad deben tener un símbolo CE o UIAA. Estos símbolos de seguridad demuestran que los productos han sido comprobados y testados de acuerdo con la normativa vigente.

- La palabra EN y un número determinado muestran que el producto está fabricado de acuerdo con las exigencias Europeas de seguridad. Los fabricantes no pueden vender sus productos en Europa a menos que cumplan con estas exigencias.

- Las Exigencias de seguridad estándar de la Asociación Internacional de Alpinismo se basan en la norma EN estándar. Esta norma establece altas exigencias de seguridad adicionales para determinados productos, que son controlados con mayor rigor.

Fuente: Ariel Germal Marcosichi (España)

Cuerdas

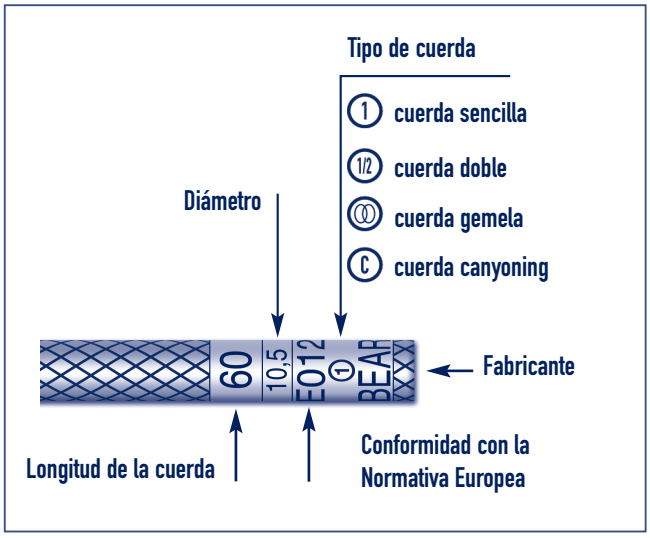
Las cuerdas más modernas están hechas de un material llamado kernmantle; están compuestas de un centro interno de soporte de carga, llamado alma, envuelto en un forro o camisa cuya tarea principal es proteger el alma. En la camisa existe una cinta con datos: fabricante, año de fabricación, normas, tipo de cuerda, material, etc.

Cuerdas estáticas y semi-estáticas - Estas cuerdas se usan para practicar el descenso con cuerda, para algunos trabajos alpinos y en grutas y cuevas. Existen dos tipos:

A - se usa para las actividades mencionadas anteriormente y siempre es la cuerda principal.

B - con un diámetro inferior y menos resistente, se usa como cuerda auxiliar y no debe usarse como cuerda principal.

Marcas o señales de las cuerdas



Cuerdas dinámicas - Son cuerdas que se usan en acantilados, escalada en hielo, alpinismo y montañismo. Tienen una elasticidad del 7-30% que absorbe la energía creada por una caída del escalador.

Cuerda sencilla - diseñada para la escalada, es la mejor para rutas estrechas. Generalmente con un grosor de 10.5-11 milímetros.

Cuerda doble - es la más usada para el alpinismo y rutas largas. Generalmente tiene un diámetro entre 7.5 y 9 milímetros. La ventaja de su uso es que en caso de rotura siempre hay otra cuerda de protección.

Revisión y control de las cuerdas

Revisión visual: se deben buscar daños visibles en la cuerda.

Revisión física: se debe intentar notar si la cuerda tiene una forma irregular al tacto.

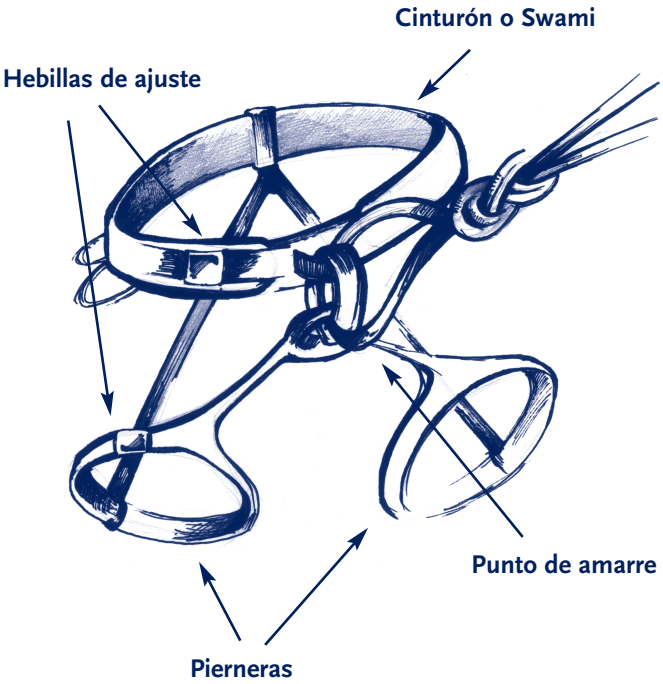
Eslingas de escalada

Son cintas estáticas de nailon fabricadas en distintas longitudes y grosores que van cosidas a modo de lazo. Se usan para fijar la cuerda en lugares donde existe riesgo de dañar ésta.

Arneses de escalada y equipamiento de seguridad

Arnés - Esta parte del equipo une el cuerpo del escalador a la cuerda y es una parte importantísima del sistema de seguridad. Consiste en un cinturón y una especie de lazos para las piernas llamados pierneras.

Fuente de los siguientes dibujos: Graciela Fernández (España)



Arnés de pecho - Este arnés rodea el pecho y se usa conjuntamente con el arnés de cintura. Este arnés proporciona estabilidad y protege la espalda en caso de caída.

Arnés de cuerpo entero - Incorpora un arnés de pecho y cintura en una única pieza. Es muy recomendable para niños. Proporciona mayor estabilidad al bajar por la cuerda.

Casco - Parte esencial del equipo cuando se practica frente a una pared rocosa. Debe poseer una cavidad interna que permita el ajuste individual. Antes de usar un casco asegúrate de que:

- No existen daños en la parte externa del casco - grietas, arañazos profundos;
- No hay ningún agujero en el casco o quemaduras por fuego o productos químicos;
- El interior del casco no está deformado;
- Las correas y las partes más escondidas bajo los enganches de sujeción no están dañadas.

Mosquetones con cierre de seguridad - Se usan dos tipos para descensos con la cuerda:
HMS - mosquetón con cierre de seguridad para la práctica el rapel.
Mosquetón en D - mosquetón con una puerta o gozne que permite y obliga a colocar la cuerda cerca de la barra y lejos de la puerta, proporcionando más seguridad en caso de caída.

Jumar - Aparato que se utiliza para subir por las cuerdas. Antes de usarlo, se deben hacer las mismas comprobaciones que para los mosquetones (ver sección de seguridad). Hay que comprobar también que los jumar funcionan en cuerdas de distinto diámetro.

Dispositivo de descenso "Ocho" - Este aparato va sujeto al mosquetón de un arnés para ayudar al escalador en las actividades de rapel. Actúa como dispositivo de fricción, frenando el descenso del escalador. Su forma y su tamaño evitan que la cuerda se caliente y resulte dañada.

Dispositivo de sujeción - Va sujeto al mosquetón del arnés o a un anclaje y puede detener la caída de un escalador. Crea fricción de modo que la cuerda no puede resbalar más. Existen muchos dispositivos de sujeción. Todos tienen la misma función, aunque algunos se adaptan mejor a un tipo específico de escalada o cuerdas.

Mantenimiento Básico

1. Asegúrate de que el material no haya sufrido un mal uso;
2. Comprueba los daños mecánicos;
3. Comprueba las posibles fatigas del material y la corrosión;
4. Comprueba que todas las partes móviles se mueven libremente y que no existen daños;
5. Comprueba la condición del arnés, las eslingas y las cuerdas regularmente;
6. De acuerdo con las instrucciones del fabricante, tras un golpe importante conviene sustituir el equipo;
7. No dejes los arneses, eslingas o cuerdas al sol durante tiempos prolongados, ya que los rayos ultravioleta los pueden estropear.
8. Asegúrate de que ningún elemento del equipo entre en contacto con productos químicos;
9. Lavar las cuerdas, las eslingas y los arneses sucios, a mano con agua caliente y usando jabón natural;
10. Sustituye el equipo siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

SI ALGÚN EQUIPO PARECE ESTAR EN MAL ESTADO NO LO USES

3.4.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

Las actividades relacionadas con cuerdas y con altura se pueden dividir en dos grupos:

1. Escalada (interior y exterior)
2. Rapel

Todas las actividades de escalada conllevan algún riesgo, por eso requieren un entrenamiento especial.

Nudos - Debes saber hacer ciertos nudo antes de realizar cualquier tipo de actividad de escalada.

Nudo	Características
Bolina	• Pérdida de longitud: 40 cm • Reducción de fuerza del 30-35% • Se desata o desanuda muy bien
Balso por seno	• Pérdida de longitud: 60 cm • Reducción de fuerza del 30-35% • Se desata o desanuda muy bien
Nudo del Ocho	• Pérdida de longitud: 40 cm • Reducción de fuerza del 25-35% • Se desata o desanuda bien (siempre que se haya hecho correctamente)
Nudo de pescador (doble)	• Pérdida de longitud: 40 cm • Reducción de fuerza del 10-20% • Desanudado díficil • Se usa para atar cuerdas entre sí
Nudo dinámico	• Mantiene la fuerza 8KN • Se usa para descensos de seguridad y para rapel

Cualquier persona que quiera iniciarse en la escalada o el descenso con cuerda, debe tener ciertos conocimientos sobre la elaboración de nudos.

Fuente: Ariel Germal Marcosichi (España)

Actividades prácticas

Técnica de escalada

Regla izquierda-derecha

Escalar se basa en el mismo principio que caminar, correr o esquiar - en otras palabras, mano izquierda y pierna derecha (o al revés) se mueven al mismo tiempo. Usar manos y pies según el principio izquierda - derecha ayuda a mantener el equilibrio y ayuda a mover las manos y las piernas de una forma más efectiva (mayor dominio y fuerza de contacto en los salientes de la superficie a escalar).

Regla de los Tres puntos

Se deben tener por lo menos tres puntos de contacto con la roca. Esta regla es tan importante como la regla izquierda - derecha. A primera vista, puede parecer que no existe coordinación entre las manos y los pies del escalador. Sin embargo, aquellos que escalan, pronto se dan cuenta que la coordinación entre manos y pies es esencial para una buena escalada.

El escalador siempre debe tener en cuenta la posición de su cuerpo en relación con el equilibrio que va a necesitar para el próximo movimiento. El equilibrio es el resultado entre la dirección de la fuerza aplicada por manos y pies y la dirección de la gravedad.

Uso de las piernas - Cuando se practica la escalada, es importante reducir el peso soportado por los dedos y las manos. El escalador siempre debe concentrar el mayor peso posible en sus piernas. Al contrario que los dedos, las piernas pueden encontrar apoyo incluso en los salientes más pequeños. Los movimientos sincronizados de manos y cuerpo ayudarán a usar las piernas correctamente - en escalada, todos los movimientos se deben complementar entre sí. Las técnicas de pierna son usadas para:

- Cambiar el centro de gravedad del cuerpo;
- Reducir el peso soportado por los dedos y la parte superior del cuerpo;
- Aumentar el agarre y la fuerza de contacto de los dedos en superficies complicadas (redondeadas, muy verticales...).

3.4.4. Técnicas básicas de pierna:

Punto de apoyo de la cara interna del pie

Técnica que consiste en apoyar la parte interna del pie en un saliente. Es la forma clásica de escalada. Se usa en salientes muy pequeños donde cada movimiento debe ser muy medido y equilibrado. En esta "posición de rana", se deben de combinar las regla izquierda - derecha y la de los tres puntos. Al mismo tiempo, se debe tener en cuenta la flexibilidad y fricción del calzado. Es importante asegurarse de que el pie se sitúa sobre un apoyo sólido. El inconveniente de esta técnica es que requiere un gran esfuerzo de las manos y la parte superior del cuerpo y no permite descanso durante la escalada.

Punto de apoyo de la cara externa del pie

Consiste en apoyar la parte exterior del pie sobre el saliente rocoso. Para conseguir esta postura del pie, la cintura debe estar frente a la pared en la dirección del pie apoyado. La ventaja de esta técnica es que el escalador puede descansar las manos y la parte superior del cuerpo. También se consigue un mayor alcance en comparación con la técnica clásica de escalada.

Paso atrás y rodilla

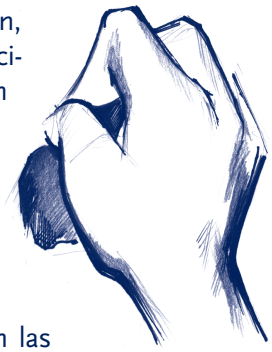
La técnica de "paso atrás y rodilla" ha evolucionado a partir de la técnica de punto de apoyo de la cara externa del pie. La técnica se ejecuta apoyando en un saliente, la cara externa del pie correspondiente a la pierna interna (la más cercana a la pared) a la vez que se dobla la rodilla; el pie de la otra pierna se colocará en apoyo interno. Para realizar esta movimiento se debe girar la cadera hacia el muro tanto como sea posible. Este movimiento desplaza la mayor parte del peso hacia la parte externa del pie. Se puede controlar el centro de gravedad modificando la altura de la rodilla flexionada. Equilibrando las dos piernas por igual y bajando el centro de gravedad del cuerpo se reducirá el peso soportado por los dedos y esto permitirá alcanzar otros salientes y puntos de apoyo situados en puntos más difíciles de alcanzar.

Agarres de dedos

Al escalar, el 50% del contacto con la roca se realiza mediante agarres o sujeciones ejecutadas con los dedos. Se usan principalmente dos técnicas de dedos en la escalada: el agarre con palma cerrada y el agarre con palma abierta, ambas con muchas variantes. Los dos tipos de agarre tienen ventajas y desventajas y el uso depende de la situación.

Fuente: David Rodríguez (España)

Agarre con palma cerrada



Es la técnica más común, especialmente para los principiantes. Aunque parezca un agarre natural, supone mucha tensión para los dedos y por eso puede causar lesiones. La principal causa de que esto ocurra suele ser que se ejerza una tensión incontrolada en las articulaciones y ligamentos de los dedos, lo que puede provocar lesiones. Esta maniobra requiere una fuerza máxima de agarre, lo que consume rápidamente la energía del escalador. Por estas razón, es aconsejable evitar esta técnica y usarla sólo cuando sea estrictamente necesario.

Agarre con palma abierta

El agarre con la palma abierta tiene más ventajas que la técnica anterior. En primer lugar, existe menos tensión sobre las articulaciones y ligamentos de los dedos, y en segundo lugar, ahorra más energía que el agarre con palma cerrada y por tanto permite un mayor control a los escaladores. Esta técnica requiere una mayor periodo de adaptación y aprendizaje, pero es mejor a largo plazo. Es muy efectiva cuando se escala en superficies muy planas y para realizar algunos apoyos específicos.

Nota: Para evitar el cansancio se debe intentar variar la forma de agarre. Esto se puede conseguir con experiencia, sabiendo poco a poco qué agarre usar con cada apoyo.

Técnicas de relajación

Escalar requiere un esfuerzo considerable que será mayor cuanto más larga y dura sea la ruta. Es importante por tanto, saber cómo relajar los brazos y dedos mientras se escala.

Para la práctica de la escalada, se usan principalmente dos técnicas de relajación. La primera consiste en sacudir durante un minuto el brazo, en posición relajada y colgando. Esto aumenta el riego sanguíneo hacia los músculos, pero no hace que el riego sanguíneo fluya desde el brazo, lo que puede provocar una falta de oxígeno en los músculos de la mano. La segunda técnica es fruto de la primera. Al igual que se puede sacudir ligeramente la mano cuando está colgando, también se puede sacudir ésta sobre la cabeza, al mismo tiempo que se doblan y estiran los dedos. Esta posición aumenta el riego sanguíneo del brazo y también favorece el flujo desde el brazo.

Dedos vendados - Cuando se escala, más del 50% del peso descansa sobre los dedos (a veces únicamente sobre uno o dos dedos). Para facilitar la resistencia y proteger los dedos contra las rocas cortantes, algunos escaladores envuelven sus dedos con una tela adhesiva o algún tipo especial de esparadrapo.

Fuente: Lorena Vázquez (España)

Rapel

El rapel consiste en descender por paredes rocosas con ayuda de una cuerda.

- Las cuerdas estáticas son las mejores para la práctica del rapel, aunque los escaladores también usan cuerdas no estáticas para descender.
- Se deben comprobar bien todas las sujeciones antes de un descenso.
- El equipo personal también debe ser minuciosamente controlado.
- Es necesario asegurarse de que no haya ningún saliente cortante que pueda entrar en contacto con la cuerda (se puede usar un remo para proteger la cuerda, cualquier rama puede servir).
- Si el escalador se desabrocha alguna prenda de ropa, tiene que cerciorarse de que ésta no estorbará durante el descenso.
- Se deben usar guantes y casco específicos.

Posición de descenso

- Separa las piernas con las rodillas ligeramente flexionadas y apoya las plantas de los pies contra la pared.

Fuente: David Rodríguez (España)

Fuente: Guheko S.L. (España)

- Siéntate en el arnés con las piernas flexionadas de modo que formen un ángulo de 90 grados con la pared.

- La mano de control debe sostener la cuerda y debe estar colocada por debajo de la cadera.

Resumen de los puntos más importantes relacionados con la seguridad en el Rapel

1. Asegúrate de que la cuerda no se deslice por una zona con aristas.
2. Asegúrate de que la cuerda esté bien atada y sujeta a dos o más puntos.
3. Controla siempre los enganches antes de usarlos.
4. Comprueba siempre la cuerda de descenso (por ejemplo colgando cuatro personas de la parte menos resistente de la cuerda).
5. Asegúrate de que los participantes estén sanos y físicamente capacitados para realizar la actividad de forma segura.
6. Comprueba que los arneses y el resto del equipamiento técnico hayan sido usados adecuadamente con anterioridad.
7. Asegúrate de que todos los participantes lleven puestos cascos y guantes.
8. Siempre debe haber dos instructores para ayudar y guiar correctamente a los participantes.
9. Asegúrate de que no haya ningún objeto suelto (por ejemplo ropa o pelo) que puedan engancharse y quedar atrapados durante el descenso.
10. Asegúrate de que el escalador esté atado a una cuerda de seguridad adicional.

SI ALGÚN EQUIPO PARECE ESTAR EN MAL ESTADO NO LO USES

3.4.5. Seguridad Básica y Legislación

Control y revisión del equipo

1. Antes de cualquier actividad de escalada o rapel, se debe comprobar y controlar el equipo visualmente y con las manos.

2. Cualquier equipo defectuoso deber ser descartado de inmediato.

Cinturón - hay que comprobar que no existan aperturas en la costuras y que el cinturón no muestre signos de desgaste excesivo.

Cuerda - hay comprobar y revisar la cuerda después de cada sesión. Si se observan zonas desiguales en ella, no se debe usar más y debe ser sustituida por una nueva.

Equipo técnico - no debe haber señales graves de desgaste en el equipamiento técnico. Si algún elemento, hecho de metal o fibra sintética, cae desde una altura considerable contra una superficie dura, debe ser descartado de inmediato, puesto que pueden existir micro-fracturas debidas a la presión que hacer que el equipo fallara incluso en condiciones normales y que provocara una caída.

Rescate

Siempre es mejor evitar las situaciones de rescate. Esto se puede conseguir mediante una buena planificación, una buena comunicación y una sólida preparación. Sin embargo, a veces surgen accidentes imprevistos en los que alguien puede necesitar ser rescatado. Como cada situación es distinta, el instructor o guía debe estar muy bien preparado y conocer todas las técnicas de rescate. Todas las organizaciones del sector, deberían incluir en sus programas de formación profesional, entrenamientos y prácticas de técnicas de rescate. Siempre se debe tratar de que este tipo de entrenamiento sea impartido por un profesional en técnicas de rescate.

Fuente: David Rodríguez (España)

En caso de una situación de rescate:

1. Asegúrate de que el grupo está a salvo (no querrás tener que rescatar a más de una persona).
2. Identifica el problema.
3. Elabora un plan para resolver el problema.
4. Explica a todo el que esté involucrado en qué consiste el plan.
5. Distribuye las tareas adecuadas a cada miembro del grupo.
6. Asegúrate de que cada uno sabe exactamente lo que se espera de él/ella.
7. Pon en marcha el plan, asegurando la comunicación entre todas las personas implicadas, durante todo el tiempo.
8. Una vez producido el rescate presta los primeros auxilios a los heridos.
9. Tras el suceso, evalúa el fallo y cómo evitar el problema en el futuro.
10. A continuación, informa al personal de la actividad del incidente, y de los procedimientos a seguir para que no se vuelva a producir.

Legislación

• En algunos países, antes de obtener la autorización para trabajar con clientes en este tipo de actividades, los instructores deben obtener una titulación reconocida por un organismo oficial o recibir entrenamiento específico.
• El operador o proveedor de la actividad debe conocer la legislación local así como las leyes relacionadas con la seguridad del cliente.
• El proveedor de la actividad también debe conocer sus responsabilidades en cuanto a las condiciones de los seguros.
• Las agencias externas y las aseguradoras, a menudo solicitan por escrito un plan de gestión de riesgos para permitir que las organizaciones ofrezcan a los clientes este tipo de servicios turísticos.

3.4.6. Organizaciones / Fuentes Útiles

Organizaciones - Escalada

Alemania: Bundesverband IG Klettern eV
www.ig-klettern.de

España: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Estonia: Eesti Matkaliit
(Estonian Ramblers Association)
www.matk.ee

Grecia: Hellenic Climbing Omospondia
www.eooa.gr

Otros Links: Routes In Greece
www.routes.gr

Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Organizaciones - Rapel

Alemania: DAV - Deutscher Alpenverein
www.alpenverein.de

España: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es

Estonia: Eesti Matkaliit
(Estonian Ramblers Association)
www.matkaliit.ee

Portugal: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
www.fcmportugal.com

Fuentes Útiles

www.seiklusrada.ee
(Estonian Rope Climbing Enterprise)
www.kaljuronimine.ee
(Estonian Rock Climbing Club)
www.trainingforclimbing.com
www.usoutdoorstore.com
www.singingrock.com
www.petzl.com
www.beal-planet.com
www.camp.it
www.uiaa.ch

Capítulo 4: Actividades Acuáticas

1234567890

4.1. Deportes de Pala

4.1.1. Introducción - Piragüismo y Kayak

El hombre a viajado a través de los ríos, lagos y mares durante miles de años. La canoa o la piragua tienen raíces ancianas y a pesar de ello aún se siguen utilizando en determinadas partes del mundo. Se cree que fueron los nativos americanos los creadores de las canoas forradas con pieles, canoas que excepto por el material con el que eran construidas, eran similares a las actuales canoas abiertas en diseño. La canoa o piragua es propulsada por una remo o pala de una sola hoja o cuchara.

Los Inuit, habitantes de las regiones del Ártico, desarrollaron el kayak. Su embarcación consistía en una cabina cerrada para el tripulante, esencial para practicar la caza en mares peligrosos. El kayak es propulsado por una remo o pala de dos hojas o cucharas, una a cada lado.

Fuente: Jesus Núñez (España)

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

4.1.2. Introducción - Rafting

El rafting utiliza algunas de las técnicas desarrolladas para la práctica del piragüismo y del kayak, aunque generalmente implica bajar río abajo por aguas más bravas que tranquilas. Generalmente es un deporte de equipo en el que se requiere más de una persona para conducir la embarcación en aguas blancas. En contraste con el kayak y el piragüismo, cualquier persona con poca experiencia o conocimientos técnicos, puede practicar el rafting en aguas blancas. Un guía se encarga del control de la embarcación y da las órdenes necesarias a la tripulación para maniobrar con éxito a través de los rápidos.

El acceso moderno a los zonas de práctica, ha significado un gran incremento en la popularidad del piragüismo, el kayak y el rafting, que se han convertido en actividades de ocio para toda la familia. Se puede elegir entre aguas tranquilas o las aguas bravas que se encuentran en los rápidos de los ríos. Este tipo de embarcaciones permite a la gente viajar a áreas rurales remotas y explorar su naturaleza, paisaje y patrimonio cultural. No es sorprendente por tanto, que viajar a través del medio acuático, se halla convertido en la industria turística mayoritaria de las áreas rurales.

4.1.3. Breve Historia

• En 1865 John MacGregor construyó una piragua/kayak de paseo a la que llamó Rob Roy. En esta canoa viajó más de 1600 kilómetros a través de aguas continentales.

• El primer club de piragüismo, el Royal Canoe Club, se fundó en Inglaterra en 1866.

• Durante los años 1860 John Wesley Powel organizó la primera expedición por el río Colorado en EEUU. Su equipo usaba embarcaciones de remo central, una mezcla entre un bote de remos y una balsa.

• In 1896, Nathaniel Galloway revolucionó las técnicas del rafting haciendo una modificación muy simple: colocó el asiento del bote girado hacia delante, de modo que se pudieran encarar de frente las corrientes, facilitando así las maniobras.

• El primer bote estrecho y plegable fue construido en 1907 en Alemania, por Johannes Klepper. Fue el comienzo de los kayak de paseo o turísticos en Europa.

• La compañía Julius Stone's Grand Canyon realizó el primer viaje en rafting con fines comerciales en 1909.

• In 1927, un austriaco, Hans Pawlata realizó el primer Giro Esquimal o Eskimo roll llevado a cabo por un europeo.

• Durante los años 50 tuvo lugar el desarrollo tanto de las técnicas como del equipamiento asociado a estos deportes. El piragüista checoslovaco Milo Dufek, transfirió sus conocimientos de la piragua al kayak y creó la palada Dufek, que permitía al kayak girar a mayor velocidad.

• Durante este periodo comenzaron las competiciones internacionales, que fueron dominadas por los europeos.

• Los años 60 supusieron un aumento en las destrezas y el desarrollo del equipamiento. Esto dio lugar a desafiantes y osadas expediciones en aguas blancas y en mar abierto.

• El rafting como aventura comercial se introdujo en los Alpes franceses durante los años 70.

• A mediados de los años 80, el rafting se estableció como actividad comercial viable en Alemania, Francia, Austria y Suiza.

Hoy en día el rafting se practica en toda Europa, incluso en ríos en que las aguas blancas no son abundantes.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

4.1.4. Equipamiento Básico

Cuerda o Bolsa de salvamento - Cada embarcación debe estar equipada con un sistema de rescate, consistente en una cuerda flotante unida a una bolsa. Se usa para rescatar tanto a tripulantes como material del equipo.

Cuchillo de río - Es aconsejable que todos los palistas que usen una cuerda de salvamento, dispongan de un cuchillo afilado para cortar la cuerda en caso de emergencia.

Traje de neopreno - Un traje de neopreno pude prevenir la hipotermia en aguas frías. Este traje proporciona aislamiento contra el frío a la vez que protege contra posibles cortes y contra las rocas al nadar. Además absorbe una cantidad de agua que queda retenida en contacto con la piel y que al ser calentada por el propio cuerpo del palista, proporciona un entorno cálido que aísla del agua circundante, más fría. Un traje de neopreno requiere un cuidado y una limpieza regular para que sus propiedades se mantengan.

Puntos importantes a la hora de comprar un traje de neopreno

- Asegúrate de que se ajusta perfectamente a tu piel, puesto que el agua y tu esfuerzo físico al palear harán que se afloje un poco;
- El estilo Long John es el más apropiado para los palistas puesto que es menos restrictivo con los movimientos;
- Fíjate en el número de costuras de cada diseño, cuantas más costuras, más entradas habrá para el agua fría;
- También, cuantas más piezas tenga más flexible será el traje.

Trajes secos - Los palistas de aguas frías se inclinan por trajes secos debajo de los cuales pueden usar prendas térmicas o incluso su propia ropa, para mantenerse calientes.

Calzado - Todos los palistas necesitan un calzado que proteja sus pies y los aísle cuando estén en contacto con el agua.

Casco - Es una pieza esencial del equipamiento de seguridad para todos los palistas. La parte externa está generalmente hecha de plástico o algún material compuesto. El casco debe ser ajustable para permitir un ajuste perfecto a distintos usuarios.
Los cascos con relleno de espuma proporcionan también aislamiento para la cabeza.

Flotador o Salvavidas - Un flotador es un chaleco cerrado y relleno de espuma que puede tener cremallera en la parte delantera o puede usarse colocándolo por la cabeza como si fuera un jersey. Su función primordial es mantener a un nadador a flote. Un problema que puede provocar es que un nadador inconsciente quede boca abajo con la cara sumergida en el agua. Al contrario que el flotador, un chaleco inflable mantendrá a un nadador inconsciente siempre boca arriba, permitiéndole respirar. Las funciones secundarias de un flotador son: protección, aislamiento; trasporte de equipamiento de seguridad (aquellos que dispongan de bolsillos); y como arnés de seguridad (aquellos que disponen de enganches tipo arnés).

Chaleco Salvavidas - Dispositivo cuya única función es la de mantener a un nadador, consciente o inconsciente, a flote boca arriba. Restringe más los movimientos que un flotador y por tanto está menos indicado para los palistas.

Palas de Kayak - Estas palas de doble cuchara varían en longitud dependiendo de la actividad que desempeñen. Generalmente, las palas más largas son también más potentes en los movimientos hacia delante, por ejemplo, cuando se palea en el mar. Cuanto más corta sea la pala, sin embargo, más fácil será realizar los giros dependiendo de las características de las aguas, por ejemplo, en la práctica del rafting de rodeo.

Las palas de kayak están compuestas por dos elementos: las cucharas en los extremos y la parte central o pértiga. El ángulo de desviación entre una cuchara y

otra de una pala se llama ángulo de cruce. Los palistas de aguas blancas prefieren palas con un ángulo de cruce de entre 30 y 45 grados, mientras que los palistas turísticos pueden usar palas con un ángulo de cruce de entre 0 y 80 grados. Como regla general, cuanto mayor es el ángulo, mayor es la tensión en las muñecas. Hay un amplio rango de materiales de construcción que van desde las palas construidas con aluminio a las construidas con compuestos de carbono. Las primeras suelen ser más duraderas y son las preferidas por los operadores comerciales, mientras que las segundas son más ligeras, proporcionan un alto rendimiento y son las preferidas por los palistas expertos.

Palas de Piragüismo - Son palas de una sola cuchara que tienen una empuñadura en el extremo opuesto. Al igual que en las palas de kayak, existen muchos materiales de construcción, aunque muchos piragüistas expertos prefieren el tacto de las palas de madera.

Palas de Rafting - Son similares a las palas de piragüismo, aunque las cucharas suelen tener una mayor superficie. Como el rafting tiene hoy en día un alto interés comercial, los operadores tienden a usar palas de plástico o aluminio que son las más duraderas.

Fuente: Jesus Núñez (España)

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

Remos - Se trata de largas pértigas con cucharas en los extremos y que están sujetas al bote mediante toletes. En rafting son usados por un remero que se sitúa en el centro del bote mirando hacia delante en la dirección de movimiento.

Tipos de embarcaciones

Kayak - Son embarcaciones de cubierta cerrada en las que el palista se sitúa en un asiento. Para la propulsión se usa una pala de doble cuchara. Generalmente, cuanto más largo y estrecho sea el kayak, más rápido e inestable será. Ejemplos de este tipo de embarcación son los kayak de carreras y los de mar. Los kayak más cortos y anchos, de armazón plano, son lentos pero responden muy bien en los giros. Ejemplos de este tipo de embarcaciones son los kayak de aguas blancas o los de rodeo. Un kayak puede ser de una persona (K-1), dos personas (K-2), cuatro personas (K-4) u ocho personas (K-8). Los dos últimos se usan sólo para competiciones. Los kayak pueden ser construidos con materiales rígidos como los materiales compuestos, madera marina o plástico, o materiales no rígidos, como en el caso de los botes plegables o los duckies inflables.

Piraguas o Canoas - Generalmente son botes de cubierta abierta, aunque también los hay de cubierta cerrada. La mayor diferencia entre una piragua y un kayak es que las primeras usan palas de una sola cuchara. El palista de canoas o piraguas tiende a arrodillarse en la embarcación más que a sentarse. Las canoas pueden ser propulsadas generalmente por uno o dos palistas. Pueden ser construidas con materiales rígidos, como los materiales compuestos, aluminio o plástico, o materiales no rígidos, como las de armazón duro cubierto de pieles o tela.

Fuente: Diario de León (España)

Rafts - Son botes de cubierta abierta que tienen tubos neumáticos de sujeción inflables tanto externos como internos. Además existe una fina cuerda de seguridad alrededor del tubo neumático externo, que facilita la sujeción de los tripulantes y nadadores para subir a la embarcación. Los rafts están construidos con hypalon, una fuerte tela sintética resistente al agua, y por tanto requieren cuidados y mantenimiento de forma regular. La mayoría de los rafts están propulsados por 6-8 palistas, que usan palas de una sola cuchara. Estos palistas se distribuyen uniformemente alrededor del tubo neumático externo y disponen de correas para asegurar sus pies a la embarcación. Algunos rafts tienen un armazón rígido, llamado "oar rig" o raft de comando central. En estos rafts, un solo tripulante dirige la embarcación mediante remos que se enganchan a la embarcación por los llamados toletes.

Cataraft o Catamarán - Son rafts que disponen de dos tubos neumáticos paralelos sujetos por un armazón rígido. Pueden ser propulsados mediante remos como en los raft de comando central, o mediante un grupo de palistas.

Tipos de embarcaciones

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

a -kayak de dos personas
b -kayak de una persona (con diferentes perfiles de la parte trasera: redondeado, plano y con forma de "V")
c - canoa o piragua abierta
d - raft
e - cataraft o catamarán (atención a los dos tubos neumáticos paralelos entre sí y con un armazón que los mantiene juntos)

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

4.1.5. Técnicas y Conocimientos Básicos

Características de las aguas

Saber dónde estás

• Un río tiene un margen u orilla derecha y una orilla izquierda que nunca cambian.
• Para determinar cuál es la orilla derecha del río debes situarte en el sentido de la corriente, por ejemplo, si la corriente fluye hacia tu espalda, entonces tu derecha será la derecha del río y tu izquierda será la izquierda del río.
• Si por el contrario te sitúas de cara a la corriente tu izquierda será la derecha del río y viceversa.
• Es muy importante que esto sea entendido por los tripulantes para evitar confusiones cuando los guías den instrucciones al grupo.

Eddy Fence

• Línea evidente en el río donde la corriente se mueve en direcciones opuestas.
• Esto ocurre cuando la corriente se encuentra con un obstáculo, como una roca; entonces el flujo se mueve rodeando el obstáculo y se dirige en dirección contraria ("eddy") a la corriente principal al rebasarlo.
• La diferente velocidad entre la corriente que fluye río abajo y el eddy forma los llamados "eddy fence", fenómenos que dependiendo de la fuerza del agua pueden ser suaves o muy agresivos.

Corrientes Helicoidales

• Las corrientes más rápidas tienen lugar lejos de la superficie del río y lejos de las orillas, puesto que éstas son las áreas de menor resistencia.
• Se forman cuando una corriente desde el margen choca con la corriente principal y retorna.
• También se llaman Thalweg, que significa literalmente "Camino del valle".

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Agujero

• Corriente similar a un eddy , pero de naturaleza más agresiva y potente.
• Cuando una corriente se mueve por encima de un obstáculo, se acelera y cae verticalmente por debajo del nivel del río creando un vacío.
• Seguidamente, el agua situada en la base del gradiente, se ve forzada a tomar un movimiento circular, vertical hacia la superficie para rellenar ese "agujero".
• Este fenómeno genera una rápida y agresiva corriente con aspecto de aguas blancas.
• Los agujeros pueden formarse a continuación de descensos, caídas de agua y presas.
• Cuanto más uniforme es el agujero, más probable es que sea peligroso. También se llaman stoppers, huecos, rechupes, rebufos o hidráulicos.

Strainer o colador

• Basura, troncos, rocas, ramas o estructuras hechas por la mano del hombre, pueden crear los llamados strainers o coladores.

• Permiten el paso de agua pero no el paso de objetos.

• Son potencialmente peligrosos para los nadadores, puesto que una vez atrapados en un colador, pueden ser sumergidos y es muy difícil escapar debido a la presión del agua.

Almohadilla (de agua "amontonada")

• Agua que se "amontona" o almacenada en curvas, acantilados u obstáculos grandes del río, formando olas.

Undercut, socavón o sifón

• Cuando una roca es erosionada por debajo de la superficie del agua, se forma un undercut o socabón.

• En este caso, al contrario de lo que ocurre con las almohadillas, cuando el agua golpea el obstáculo, se hunde en lugar de emerger.

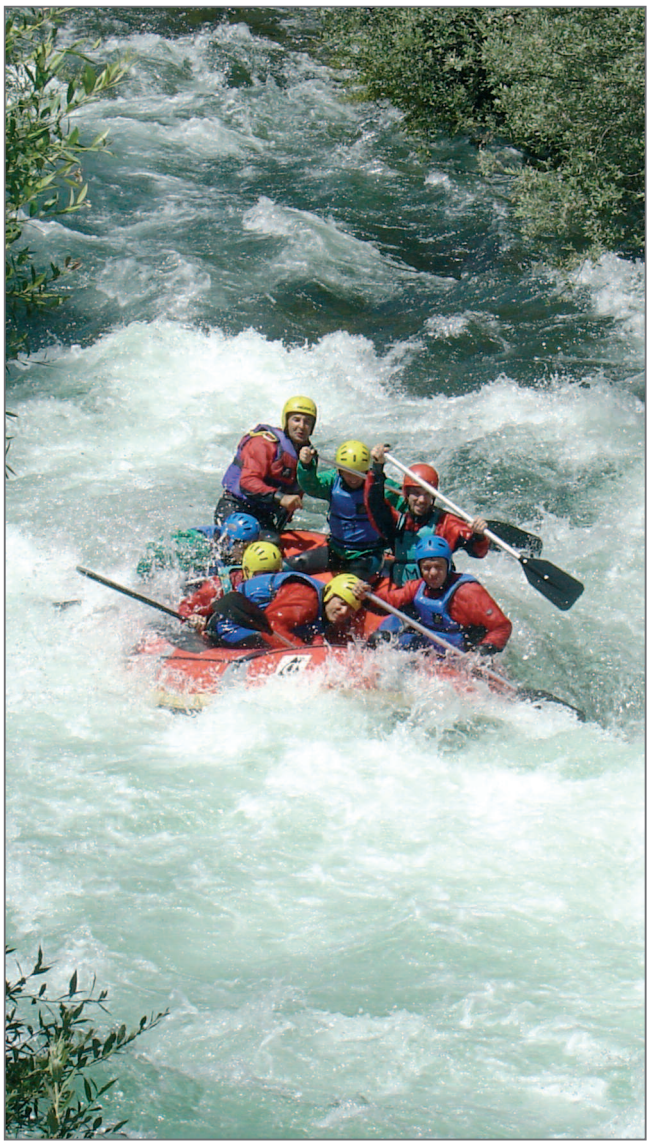
• Estos lugares son muy peligrosos, puesto que la corriente tiende a sumergir y retener los objetos bajo la superficie por la presión del agua.

Olas estacionarias

• Son olas que se forman uniformemente y mantienen su posición en un río.

• Pueden formarse bien cuando una corriente pasa por encima de una roca cercana a la superficie o bien en los estrechamientos de los ríos. En este fenómeno, la velocidad del agua aumenta forzando la elevación de la superficie del río.

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)



Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Peligros artificiales

• Puede tratarse de presas, coladores artificiales o embalses.

• A menudo están diseñados para ralentizar el curso de un río, previniendo así las inundaciones y los daños en los márgenes.

• Estas construcciones generan agujeros o stoppers que son muy potentes y potencialmente peligrosos.

• Aunque las características de las aguas no parezcan claramente peligrosas, se debe tener siempre mucho respeto y precaución y se debe tratar de evitar este tipo de obstáculos en lugar de atravesarlos.

Nivel de Dificultad	Conocimientos / Equipamiento necesario	Riesgos y Rescate
Grado I -Fácil *Dificultades:* • Corrientes rápidas con pequeñas olas, sin desniveles. • Pocos obstáculos, muy obvios y fácilmente superables con un poco de entrenamiento	Maniobras básicas (adelante, atrás, giros y contraremar)	El riesgo para los nadadores es bajo y el auto-rescate es fácil
Grado II - Principiante *Dificultades:* • Pequeños rápidos directos con canales anchos y claros • Rocas y olas medianas que son fácilmente superadas por palistas entrenados	Maniobras básicas en espacio y tiempo reducido (adelante, atrás, giros y contraremar) Ropa para el frío, chaleco salvavidas y casco	Escaso peligro para los nadadores y rara vez se requiere la ayuda del grupo para el rescate en caso de caída al agua
Grado III - Intermedio *Agua*: Con corriente moderadamente fuerte *Dificultades:* • Rápidos con olas moderadas e irregulares que pueden ser difíciles de evitar • Las olas grandes y coladores son fácilmente evadibles.	Experiencia en maniobras en espacio y tiempo reducido (delante, atrás, giros y contraremar) Compañía, ropa para el frío, chaleco salvavidas y casco	Las lesiones a los nadadores son raras y el auto-rescate es fácil, pero puede requerir asistencia para evitar nadar largas distancias
Grado IV - Avanzado *Agua*: Con corriente fuerte, remolinos y olas *Dificultades*: • Rápidos intensos pero predecibles, que requieren un control preciso • Según las características del río, se pueden presentar obstáculos inevitables	Experiencia y dominio de la técnica Buena forma física Conocimiento del río, compañía, ropa de abrigo, chaleco salvavidas y casco	El riesgo de lesiones a los nadadores es de moderado a alto y las condiciones hacen el auto-rescate muy difícil La asistencia del grupo se hace necesaria y requiere de habilidades previamente desarrolladas
Grado V - Experto *Agua*: Saltos de gran altura, corriente, remolinos y olas fuerte *Dificultades*: • Rápidos extremadamente largos y violentos • Olas y agujeros grandes e inevitables y caídas muy pronunciadas con rutas exigentes y complejas	Experiencia y excelente dominio de las técnicas Alto rendimiento físico La exploración es obligatoria pero en ocasiones entraña dificultad. Se requiere además compañía, ropa para el frío, chaleco salvavidas y casco	Nadar resulta peligroso y el rescate es muy difícil incluso para expertos
Grado VI - Extremo Generalmente considerado en el límite de la navegabilidad. *Dificultades*: • Como las de grado V pero más continuas, severas, de mayor volumen y con menos rutas obvias	Total compromiso físico y metal Gran nivel de experiencia ¡Suerte!	Las consecuencias pueden ser fatales para los nadadores

Sistema Internacional de Clasificación de los Ríos

Para determinar el grado de dificultad de los ríos se usa un sistema de clasificación internacional, siendo el grado I el de menor dificultad y el grado VI el límite de navegabilidad, como podemos ver en el cuadro de la página anterior.

Manejarse en el agua

Remar hacia delante - el movimiento más importante para todos los palistas/remeros.

- Asegúrate de que la cuchara se sumerge completamente en el agua para conseguir la mayor potencia de la pala.
- Estira los brazos lo máximo posible hacia delante mientras mantienes tu cuerpo en una posición entre erguida y ligeramente hacia delante.
- Saca la pala del agua a la altura de tus caderas. Trata de evitar arrastrar agua hacia afuera con la cuchara, puesto que esto alterará tu paleo.
- En el caso de un kayak asegúrate de que paleas con igual potencia a ambos lados.

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España:

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Girar la embarcación

• Consiste en palear o remar hacia delante o hacia atrás sólo en un lado de la embarcación para girarla. Por ejemplo, si sólo se rema hacia delante en la parte derecha de la embarcación, ésta girará hacia la izquierda.

• De igual forma, si se rema hacia atrás en la parte derecha de la embarcación, ésta girará hacia la derecha.

• Asegúrate de que toda la cuchara se sumerge en el agua para que el movimiento sea efectivo.

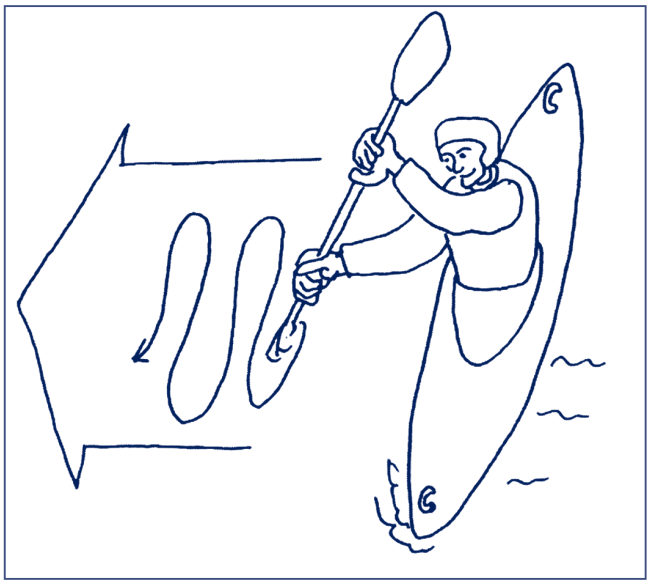
• Prueba y maximiza también la longitud de las paladas para que sean efectivas.

Hacer que el bote se desplace lateralmente

• Gira la parte superior de tu cuerpo en la dirección en la que quieres ir.

• Asegúrate de que tu cuerpo está erguido y de que el bote está en posición horizontal sobre el agua.

• Extiende la cuchara de tu pala paralelamente al lateral de la embarcación, en la dirección en la que quieras viajar.



Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

• Asegúrate de que toda la cuchara se sumerge y muévela arrastrándola hacia tus caderas.

• Saca la pala del agua antes de que golpee el bote.

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

• Si arrastras la pala delante de tus caderas, la proa se balanceará, mientras que si la arrastras detrás de tus caderas, será la popa la que se balanceará. Trata de evitar ambas cosas.

Dirigir el bote desde la popa - particularmente útil para los guías de raft y los piragüistas.

• Gira la parte superior del cuerpo hacia un lado del bote.

• Sitúa la cuchara de la pala en la popa del bote.

• Asegúrate de que toda la cuchara se sumerge en el agua.

• Si empujas la pala lejos de la embarcación y tiras de nuevo de ella hacia el bote provocarás un movimiento de la popa hacia la izquierda y hacia la derecha.

• Usa este mecanismo para controlar la dirección del bote en los desplazamientos corriente abajo.

Desplazarse corriente abajo

• Desplázate con la corriente cuando sea posible, puesto que es menos cansado.

• Vigila que la corriente no te desplace hacia donde no quieras ir.

• La parte central del río es generalmente la que tiene una corriente más rápida, mientras que en los márgenes el flujo suele ser más lento.

• Si no estás seguro de lo que te vas a encontrar más adelante, pégate a la parte más lenta del río, en los márgenes.

• Estate atento a las ramas sobresalientes a los lados del río.

Atravesar una corriente

• Dependiendo de la velocidad del río, esta maniobra puede ser fácil o muy complicada.

• Cuanto más rápido sea el flujo, más potencia y ángulo del bote se requerirá.

• Determina la dirección de la corriente que quieres cruzar. El sentido del que viene la corriente se denomina " las 12 en punto", mientras que el sentido en el que va la corriente es "las 6 en punto", como en un reloj.

• El ángulo del bote, entre "las 10 y las 11 en punto", dependerá de la velocidad del agua. Cuanto más rápida sea, más próximo a "las 11 en punto" deberá estar el ángulo.

• Avanza cruzando la línea de corriente, manteniendo el ángulo hasta que la corriente haya sido atravesada.

• Utiliza sólo paladas hacia delante y paladas de dirección, puesto que las paladas inversas o hacia atrás ralentizarán el bote causando un cambio de dirección del mismo.

• Esta maniobra se llama también técnica de back, de cruce o ferry.

Fuente: Diario de León (España)

Toma de Corriente - Maniobra en la que una embarcación se mueve desde un remanso o agua en calma hasta incorporarse a la corriente principal.

• Al igual que en la maniobra anterior se necesita situar el bote en ángulo con la corriente para cruzar la línea de remanso, que separa la corriente principal de las aguas calmadas.

• La velocidad del agua determinará el ángulo necesario. En aguas rápidas se necesitará un ángulo próximo a "las 11 en punto" para ir hacia la derecha el río y un ángulo cercano a "la 1 en punto" para dirigirse hacia la izquierda del río. En cambio, en aguas lentas, sólo se requerirá un ángulo próximo a "las 10 en punto" para ir hacia la derecha el río y un ángulo cercano a "la 2 en punto" para dirigirse hacia la izquierda del río.

• Si es posible, levanta el extremo corriente arriba del bote e impulsa la embarcación a través de la línea de remanso manteniendo el ángulo.

• Una vez atravesada la línea de remanso, gira la parte superior del cuerpo, mirando corriente abajo y palea. La corriente girará la embarcación para que se dirija corriente abajo.

Abandono de una Corriente - Es el movimiento opuesto al de toma de corriente, en el que la embarcación se desplaza desde una corriente hasta un remanso.

• La diferencia entre los dos movimientos es el ángulo requerido.

• Situado en la corriente principal, dirige el bote hacia el remanso con un ángulo entre "las 7 y las 9 en punto", para ir hacia la parte derecha del río o entre "las 3 y las 5 en punto", para ir hacia la parte izquierda del río.

• Impulsa la embarcación para cruzar la línea de remanso, paleando hacia delante.

• Una vez cruzada la línea de remanso, levanta el extremo situado corriente abajo y continúa impulsándote hasta llegar al remanso.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Control del grupo

Posición de los botes en un río

• En aguas calmadas la distancia entre los botes no es importante.

• En aguas más agitadas tiene que haber al menos una distancia correspondiente a 2-3 botes entre los botes.

• En aguas blancas, esta distancia deberá ser de al menos 5-6 botes entre los botes.

Exploración o Reconocimiento

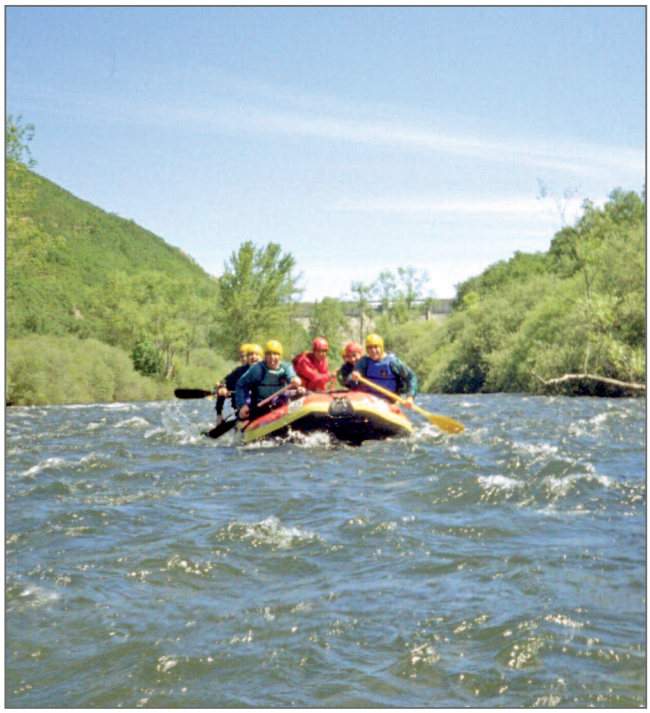
• La exploración es importante cuando se quiere bajar por un río que no se conoce previamente, o tras alguna inundación, puesto que pueden aparecer nuevos obstáculos.

• Bajar de la embarcación durante el reconocimiento es también una buena oportunidad para estirar las piernas.

• Siempre contempla y aborda un rápido desde diferentes perspectivas, por ejemplo, desde arriba, desde abajo y desde los lados.

• Cuando se decide tomar una ruta, es importante contemplarla desde la altura a la que estarás cuando estés en la embarcación. Esto permitirá que reconozcas los mismos rasgos y características de cada zona, durante la exploración y durante la travesía.

• Ten cuidado durante el reconocimiento, puesto que el suelo puede estar resbaladizo o ser abrupto y podría ocurrir un accidente.



Fuente: Diario de León (España)

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

• Si no encuentras una ruta adecuada, evita el rápido.

• Como guía, deberás decidir si quieres hacer el reconocimiento en solitario o si quieres que los clientes vean el trayecto que van a recorrer.

Consignas del Guía a los Clientes

Las instrucciones más importantes pueden recogerse en las siguientes consignas:

• *Adelante*: Todos los tripulantes de la embarcación deben remar hacia delante.

• *Atrás*: Todos los tripulantes de la embarcación deben remar hacia atrás.

• *Derecha atrás*: Los tripulantes situados en la parte derecha del bote deben remar hacia atrás y los de la parte izquierda hacia delante.

• *Izquierda atrás*: Los tripulantes situados en la parte izquierda del bote deben remar hacia atrás y los de la parte derecha hacia delante.

• *Paro o Stop*: Todos los tripulantes deben dejar de remar sin soltar los remos.

• *Peso en Fondo*: Todos los tripulantes se deben alojar en la parte central del bote. Este comando sirve para dar mayor estabilidad a la embarcación cuando se atraviesan grandes caídas de agua.

• *Peso a la derecha o a la izquierda*: En caso de que alguno de los lados de la embarcación se levante por la existencia de algún obstáculo a lo largo de la travesía, los tripulantes deben colocarse en la parte más alta del bote para evitar que éste vuelque.

4.1.6. Seguridad Básica

Un palista seguro es aquel que es reactivo y pro-activo. Reactivo en cuanto a que puede reaccionar ante situaciones repentinas mientras se encuentra en el agua. Esto sólo ocurre si se tiene entrenamiento y experiencia. El palista debe también ser pro-activo en cuanto a que necesita planificar con antelación cómo identificar ciertas situaciones que pueden ocurrir y cómo evitarlas. Esta es la base de la gestión de riesgos y todos los seguidores de los deportes de pala deberían incorporar algún tipo de evaluación y gestión de riesgos en sus entrenamientos.

La Cuerda o Bolsa de Salvamento

El sistema debe incorporar los siguientes elementos:

• La cuerda debe ser de un color brillante, flotante y de aproximadamente 6-8 milímetros de diámetro;

• Su longitud debe ser de entre 10-25 metros dependiendo del entorno en el que vaya a ser usada. Por ejemplo, una cuerda de salvamento de raft será relativamente corta si se usa para rescatar a gente que ha caído de la embarcación, mientras que un grupo experto que se enfrente a un barranco de aguas blancas, necesitará una cuerda de unos 25 metros;

• La cuerda debe estar protegida y enganchada a una bolsa de color brillante en la que puede ser guardada con holgura;

• No debe haber ni nudos ni bucles en la cuerda, especialmente en el extremo no sujeto a la bolsa - esto se conoce como el "principio de la cuerda limpia" y es una importante característica de seguridad;

• El usuario de una cuerda de salvamento debe tener siempre un cuchillo para cortar la cuerda en caso de que ocurra un incidente.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Lanzar una Cuerda o Bolsa de Salvamento

• Se debe sujetar el extremo libre de la cuerda con una mano y la bolsa a la que va sujeta la cuerda con la mano que la lanzará. Ambos elementos deben sujetarse en alto mientras se grita "¡cuerda!" para atraer la atención del nadador.

• Una vez que el nadador es consciente de que se le va a lanzar una cuerda, puede abrir los brazos para aumentar el "blanco" del lanzador.

• Se debe lanzar la cuerda al nadador al tiempo que se sujeta el extremo libre de la misma.

• Una vez que el nadador ha agarrado la bolsa, debe enrollar la cuerda alrededor de su cuerpo para que se le pueda remolcar hasta la orilla del río de forma segura.

Fuente: Federación de Piragüismo de Castilla y León (España)

Fuente: Jesús Núñez (España)

Básicamente existen tres métodos de lanzamiento:

1. Ascendente;
2. Descendente;
3. Lanzamiento lateral.

Cada uno de estos métodos tiene sus ventajas y desventajas. Se recomienda al usuario que practique todos ellos en diferentes situaciones para determinar cuál es el que le funciona mejor.

Este sistema también se puede usar para el rescate de embarcaciones atando la cuerda a rocas o árboles. Se recomienda un entrenamiento adicional en técnicas de rescate.

Levantar y transportar un bote

• Los botes pueden ser muy pesados, especialmente si tienen agua dentro de ellos.

• Se debe tener mucho cuidado al levantar o mover un bote para evitar lesiones.

• Los kayaks y las piraguas deben ser alzados por al menos dos personas.

• Los rafts necesitan de un mínimo de cuatro personas, una en cada esquina.

• Cuando sea posible se debe tratar de evacuar el agua del interior, antes de que la embarcación se haya sacado por completo del agua.

• Esto se puede conseguir levantando un extremo del bote y dejando que el agua fluya hacia fuera.

Nadar con un bote volcado

• Todas las embarcaciones tienen que tener un sistema de flotación, bien incorporado en su construcción, o bien sujeto al bote para prevenir su hundimiento.

• Sujeta tu pala y dirígete al extremo de la embarcación situado corriente arriba.

• Esto es importante para evitar que la embarcación colisione con rocas. Sujétate a la embarcación y palea tumbado boca arriba con los pies hacia delante.

• Mira a tu alrededor y decide que margen es más accesible a nado.

• Si es posible ayúdate con las piernas.

• Si tu bote dispone de una cuerda sujeta al mismo, será más fácil nadar hasta la orilla con la cuerda y tirar después de la embarcación hacia tierra.

Fuente: EESTI-MAAUTURISM (Estonia)

Enderezar un bote volcado

Los rafts se balancean y vuelcan y es importante que un guía sepa enderezarlo tan rápidamente como sea posible.

• El guía debe trepar al bote volcado.

• Después, tiene que enganchar un cabo o mosquetón a la cuerda de seguridad que rodea la embarcación.

• A continuación el guía debe situarse en la parte opuesta del raft, inclinándose hacia atrás mientras tira del enganche o mosquetón.

• Con esta ayuda, el raft debería enderezarse por si sólo.

• Si el raft es demasiado pesado, el guía puede ser ayudado por otros tripulantes.

• Una vez que el raft está en la posición correcta, el guía debe ayudar a subir a los tripulantes y recoger cualquier equipamiento perdido.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Rescate y vuelta al raft de los tripulantes

• Los nadadores deberán situarse de frente al raft y tratar de subir a él ayudados por algún tripulante.

• De forma alternativa, el nadador puede situarse de espaldas al raft mientras un tripulante le sujeta por las tiras o enganches que se encuentran a altura del hombro en el chaleco salvavidas.

• El tripulante que ayuda en el rescate, debe doblar sus piernas e inclinarse hacia atrás tirando del nadador para ayudarlo a volver al raft.

Nadar en aguas bravas

Para aguas rápidas y poco profundas.

• Túmbate boca arriba con los pies mirando hacia delante.

• Usa tus manos para impulsarte.

• Respira en las crestas de las olas.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

Natación extrema en aguas bravas

Sólo para aguas profundas o en caso de emergencia.

• Date la vuelta, usa tus brazos y mueve las piernas para impulsarte.

• Mantén la cabeza fuera del agua para saber siempre lo que se avecina.

Puntos importantes a considerar

• Cada persona debe disponer de un flotador cuando está en el agua o cerca de ella (a una distancia de 3 metros del borde del agua).

• Se debe llevar a cabo una evaluación de los posibles riesgos y memorizar cada característica especial de los lugares en los que trabaja el proveedor de este tipo de actividad. Se deben implantar los procedimientos propios de la Gestión de Riesgos.

• Los proveedores u operadores deben asegurar que todos sus monitores han recibido la adecuada formación relacionada con la seguridad y el rescate, en el entorno concreto donde desarrollan su actividad.

• Los proveedores deben dar a conocer a los clientes unas pautas de comportamiento relacionadas con la seguridad, antes de que estos embarquen. Los clientes deber obedecer en todo momento las instrucciones dadas por el guía.

• El consumo de alcohol o cualquier tipo de drogas está prohibido para cualquiera que participe en actividades de agua.

• Todo el equipamiento debe ser funcional y debe ser adecuado para el entorno concreto en que se va a llevar a cabo la actividad en cada momento.

• El proveedor debe haber diseñado con anterioridad un plan de ruta y estipulado una duración apropiada de la jornada.

• El plan de ruta debe comunicarse a terceras personas susceptibles de actuar en caso de incidente.

• Los proveedores deben tener en cuenta las condiciones medioambientales (por ejemplo el nivel del agua, la calidad de la misma, la fuerza del viento, la temperatura del agua y del aire y cualquier otra característica potencialmente peligrosa) al planificar la jornada y además deben adaptar la actividad al nivel de pericia de cada grupo de clientes.

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

4.1.7. Legislación / Organizaciones / Fuentes Útiles

Legislación

La mayoría de los países cuenta con sus propias federaciones y órganos de gobierno, que gestionan y legislan todos los eventos nacionales relacionados con los deportes de pala.

- Estos organismos tienen reglas y reglamentos específicas para cada país y entorno local.
- Siempre que se practique este tipo de actividades en un país extranjero, es importante que los tour operadores sigan y respeten la normativa local.
- Esto supone realizar estudios previos sobre la reglamentación en cada zona.
- Los órganos de gobierno de estas actividades disponen a menudo de programas de entrenamiento destinados a instructores y guías, aunque esto no ocurre de forma similar en toda Europa.

La Federación Internacional de Rafting y la Federación Internacional de Piragüismo son las dos federaciones internacionales que regulan las actividades de rafting, kayak, y piragüismo. Estas organizaciones actúan como organizaciones de referencia y órganos de gobierno para el resto de los organismos nacionales y supervisan las competiciones oficiales.

Organizaciones - Piragüismo

Alemania: DKV - Deutscher Kanuverband eV
www.kanu.de
España: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es
Estonia: Eesti Aerutamisföderatsioon
(Estonian Canoeing Federation)
Grecia: Hellenic Omospondia Of Canoe / Kayak
www.canoekayak.gr
Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt
International Canoe Federation
www.canoeicf.com

Organizaciones - Kayak

Alemania: DKV - Deutscher Kanuverband eV
www.kanu.de
España: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es
Estonia: Eesti Aerutamisföderatsioon
(Estonian Canoeing Federation)
www.aerutaja.ee
Grecia: Hellenic Omospondia Of Canoe / Kayak
www.canoekayak.gr
www.seakayakingreece.com
www.teamadara.com/html/greek_site.html

Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt

Organizaciones - Rafting

Alemania: VDFU - Verband Deutscher Freizeitparks und Freizeitunternehmen eV
www.freizeit-portal.de
Forum anders Reisen eV
www.forumandersreisen.de

España: Real Federación Española de Piragüismo
www.rfep.es

Grecia:
www.experience.gr/activities/rafting/index.htm

Portugal: Federação Portuguesa de Canoagem
www.fpcanoagem.pt

Fuentes Útiles

http://pmrrrc.en.eresmas.com/Rafting/Historia.html
www.fcyl.com
www.gochile.cl/Activ/rafting.asp
www.grupohuellas.com/rafting.htm
www.intraftfed.com/
www.infoaventura.com/infoaventura/rafting.asp
www.raftinginthesmokies.com/
www.redaragon.com/turismo/deporteaventura/rafting.asp
www.zone.com.br/rafting
paddling.about.com
www.bobfoote.com
www.adventuresportsonline.com
www.netknots.com/html/paddling_knots.html
www.paddling.net
www.outdoorplay.com

Fuente: Municipio de Miranda do Douro (Portugal)

4.2. Esquí Acuático

4.2.1. Introducción

El esquí acuático se ha convertido en un deporte muy popular, que hoy en día cuenta con más de 30 millones de personas que lo practican en todo el mundo. Sorprendentemente, se puede aprender de forma muy rápida. Generalmente los esquiadores son remolcados por una lancha, pero también se puede usar una especie de cable remolcador mecánico que los arrastre. Existen unos 100 cables remolcadores de este tipo en todo el mundo, de los cuales la mitad están en Alemania.

El esquí acuático ofrece grandes oportunidades para el desarrollo rural y añadido al atractivo del propio paisaje aumenta en gran medida el potencial del turismo rural. Para la práctica del esquí acuático, se utilizan espacios naturales como lagos, embalses, antiguos arenales y graveras. Una vez instalado el sistema, estos lugares aumentan su atractivo, lo que provoca también un aumento en la demanda por parte de los turistas. Por otro lado, la ubicación de estas instalaciones cerca de áreas urbanas, supone un potencial atractivo tanto para visitantes del medio urbano como rural.

Puntos importantes a la hora de comprar un traje de neopreno

- Asegúrate de que se ajusta perfectamente a tu piel, puesto que el agua y tu esfuerzo físico harán que se afloje un poco;
- El traje debe quedar bien ajustado al cuello cuando se pruebe por primera vez, una vez en uso, no lo notarás;
- Fíjate en el número de costuras de cada diseño. Cuantas más costuras más entradas habrá para el agua fría, por lo tanto, para practicar el esquí acuático en aguas frías se aconseja el menor número posible de costuras, y lo contrario para aguas cálidas;
- También, cuantas más piezas tenga el traje, más flexible será.
- Asegúrate de probar todos los enganches y cremalleras del traje antes de comprarlo, de manera que no te molesten cuando vaya a usarlo.

Las asociaciones oficiales, nacionales e internacionales, se encargan de hacer cumplir las leyes y directrices dictadas para la protección de las zonas acuáticas y su entorno. El uso de cables remolcadores provoca por ejemplo, una mezcla mayor del agua y el aire, lo que supone una influencia positiva en la cantidad de oxígeno que contienen los lagos y ríos. Es supone una gran ventaja para la flora y fauna de estos lugares. Los esquiadores de esquí acuático denotan un gran interés por la protección del medio, puesto que sus posibilidades y oportunidades de disfrutar de este deporte y de una buena salud dependen en gran medida del grado de limpieza y contaminación de estas áreas y vías navegables.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

Cerca de 100 países de todo el mundo que disponen de federación propia, están afiliadas a la Federación Internacional de Esquí Acuático (IWSF - International Water Ski Federation). La IWSF se divide en tres regiones: Pan América, Asia Australia y EAME, que incluye Europa, África y Medio Oriente. La región EAME cuenta con 44 países miembros.

El esquí acuático se puede dividir en varias modalidades: barefoot, cable ski, modalidad adaptada para discapacitados, carreras y torneos. Mientras que el wakeboard (otra versión del esquí acuático en la que se utiliza una tabla similar a la de snowboard) se divide en las modalidades de: lancha y cable ski. La estación del año para practicar el esquí acuático no depende de la temperatura y por ejemplo en Alemania, la temporada se prolonga desde marzo a octubre.

Se puede practicar el esquí acuático a cualquier edad. Cuando se practica con regularidad, el esquí acuático es beneficioso para la salud, puesto que mejora la forma física y al ser un ejercicio al aire libre supone también una forma de relajación.

4.2.2. Breve Historia

• En 1922, el joven de 18 años Ralph Samuelson, intentó esquiar sobre el agua subido a dos láminas de barril o sobre dos tablas de esquí alpino. Se inventó así el esquí acuático.

• En 1925, Fred Waller patentó los primeros esquís acuáticos, llamados Dolphin Akwa-Skees. Al principio se creía que Waller había sido el primer esquiador acuático hasta que en 1966 un reportero descubrió la hazaña de Samuelson.

• La Asociación Americana de Esquí Acuático (AWSA - American Water Ski Association) fue fundada en 1939 por Dan Hains.

• En 1940, Jack Andresen inventó los "esquís de acrobacias" (trick skis), más pequeños y anchos que los esquís de eslalon o salto, y sin aletas.

• La creación de la Unión Mundial de Esquí Acuático se estableció en Ginebra (Suiza) en 1946.

• En 1947, se celebró el primer Campeonato Europeo en Evian, Francia.

• La modalidad de Barefoot (descalzo) fue inventada por Dick Pope Junior.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

• En 1949 se celebró el primer Campeonato Mundial en Juan les Pins, Francia.
• En 1967, el esquí acuático fue reconocido por el Comité Olímpico Internacional.
• En 1972 los Juegos Olímpicos incluyeron el esquí acuático como deporte de exhibición.
• El primer Campeonato Europeo de Cable Ski fue celebrado en Langenfeld (Alemania) en 1985.

4.2.3. Equipamiento

El equipo básico consiste en un par de esquís acuáticos, un mono-esquí o un wakeboard, un traje de neopreno, unas botas de neopreno, unos guantes y, en el caso del wakeboard, un par adicional de botas. Es importante dejarse aconsejar antes de adquirir cualquier equipo personal. Conviene acostumbrarse primero al deporte, familiarizarse con el agua, y estudiar luego los equipos que hay en el mercado.

Esquís - La primera gran decisión será elegir entre dos esquís o un mono-esquí. Las tablas de mono-esquí son bastante básicas mientras que par de esquís suele durar un poco más, y como generalmente uno de los esquís viene ya equipado con una fijación trasera para los dedos del pie, el paso de dos esquís a mono-esquí se puede realizar con facilidad.

Traje de neopreno - Los esquiadores profesionales de esquí acuático suelen tener varios trajes para las distintas condiciones climáticas, incluyendo: pantalones cortos para el verano (pierna corta y manga corta o desmontable); mono de una pieza para los días fríos de verano y otro más grueso para el invierno. Si se quiere algo intermedio entre el traje corto y el mono, se puede usar un traje 3/4.

Traje seco - Los esquiadores que practican este deporte bajo condiciones climáticas frías, particularmente los que lo hacen en el mar, a menudo llevan un trajes secos, debajo de los cuales se puede llevar un traje térmico o incluso ropa normal para mantener bien el calor.

Bote remolcador - Los botes remolcadores son lanchas propulsadas por motores fueraborda.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

Cable remolcador - Los cables remolcadores que se usan para el esquí acuático tienen muchas funciones en comparación con los remontes que se usan para el esquí de nieve. Tienen que acelerar al deportista a una velocidad de 58 km/h y cubrir distancias de más de 300 metros sin ningún tipo de soporte intermedio. Esta última condición hace posible la practica de pruebas como el eslalon. Además, el cable remolcador se debe instalar de manera que pueda formar un ángulo de 90 grados incluso a grandes velocidades. Con este sistema se pueden cubrir rutas enteras en hora y media y más de 12 personas pueden esquiar a la vez.

4.2.4. Técnicas y Conocimientos Básicos

Esquí Acuático Clásico

El esquí acuático consta de tres disciplinas: eslalon, acrobacias y salto.

Eslalon: Es probablemente la disciplina más famosa entre los esquiadores aficionados. Se practica sobre un esquí y es la modalidad preferida de la mayoría de principiantes y novatos. Cuando los esquiadores de élite la practican, hacen que parezca fácil y que no supone un gran esfuerzo.

Diseño de las competiciones de eslalon:

• Un recorrido de eslalon se compone de 6 balizas o boyas fijas situadas a 11.5 metros a izquierda y derecha de la línea central, lo que supone que éstas balizas están separadas 2.1 metros de la trayectoria de la lancha.

• Dependiendo de la categoría y/o nivel, la longitud de la cuerda puede variar entre 18.25 metros y una distancia increíblemente corta de 9.50 metros.

• La correcta ejecución de las pruebas consiste en que cada esquiador siga a la lancha pasando por todas las puertas del trayecto, sorteando y rodeando las 6 balizas exteriores y cruzando finalmente la zona de salida.

• En cada manga, se reduce la longitud de la cuerda (eso dificulta la carrera) hasta que el esquiador ya no pueda completar la carrera.

• La puntuación final se obtiene evaluando la velocidad, la longitud de la cuerda y el número de balizas o boyas sorteadas correctamente.

Acrobacias: Es una disciplina que requiere un alto nivel de equilibrio, destreza y creatividad. A diferencia de otras disciplinas más clásicas, se trata de pruebas contrarreloj en las que se evalúa la ejecución de las acrobacias seleccionadas.

Diseño de las competiciones de acrobacias:

• Una carrera acrobática tiene aproximadamente 175 metros de longitud y está señalizada al principio y al final por 2 balizas, situadas a una distancia adicional de 15 metros.

• Cada participante dispone de dos mangas de 20 segundos para cada carrera y debe realizar tantas maniobras como desee, durante ese tiempo.

• Al final de las dos mangas, el esquiador registrará una puntuación global basada en la puntuación obtenida por cada acrobacia realizada correctamente.

Salto: El salto de esquí es con diferencia la disciplina más extrema dentro del esquí acuático clásico. En esta disciplina se usan dos esquís especialmente diseñados, un casco y un traje de neopreno acolchado. Los participantes suben por una rampa a velocidades increíbles, y vuelan por los aires llegando a cubrir distancias ¡de más de 90 metros!

Diseño de las competiciones de salto:

• La primera baliza de la carrera se coloca aproximadamente a unos 210 metros de la rampa, lo que proporciona una referencia a los mejores saltadores para empezar una travesía agresiva para incrementar al máximo la velocidad de acercamiento a la rampa de salto.

• La altura de la rampa depende de la categoría a la que pertenezcan los esquiadores, y puede tener entre 1.5 metros y 1.8 metros de altura.

• La velocidad de la lancha para este evento está determinada por la categoría del esquiador, y su velocidad se sitúa entre los 48 km/h y los 57 km/h.

• Cada participante tiene derecho a 3 saltos/pases o caídas desde que empieza.

• Un salto es puntuado cuando el esquiador pasa por la rampa y despega sin caerse y sólo cuenta la longitud del salto alcanzada.

Maratón

El maratón, también conocido como carrera de esquí acuático, es un deporte muy dinámico e intenso de recorrido rápido.

• Un equipo de maratón se compone del conductor de la lancha, un observador y un esquiador.

• El conductor deberá remolcar al esquiador, variando la velocidad según las distintas condiciones del agua que vaya encontrando.

• Para ello, el conductor debe tener en cuenta tanto los conocimientos del esquiador como las indicaciones del observador.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

• Existen dos tipos de eventos en esta modalidad: el maratón de distancia y el de circuito cerrado. El primer tipo incluye pruebas tanto de ida como de ida y vuelta. En estas carreras intervienen dos equipos, uno para comenzar la carrera y garantizar un recorrido limpio y el otro para controlar el final de la carrera. También interviene una lancha oficial que se sitúa al final de la carrera para transmitir por radio los tiempos. Las competiciones se dividen en dos categorías por grupos de edad, al igual que ocurre en las competiciones de esquí acuático clásico y en las de barefoot.

• El conductor, el observador y el esquiador comparten las tareas de forma equitativa. El conductor sigue las indicaciones de velocidad del esquiador o las indicadas por el observador, que puede intuir una falta de control o un cansancio excesivo en el esquiador y actuar para evitar una caída y la consiguiente pérdida de tiempo.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

• Como en todos los deportes, algunos países se practica esta modalidad con más asiduidad que en otros. Australia posee seguramente el mayor número de esquiadores de maratón. La carrera llamada " The Southern 80" realizada en el Río Murray en Victoria, cuenta con cerca de 1000 esquiadores que participan en este evento anual , en el que cada lancha remolca a dos esquiadores al mismo tiempo.

• Aunque los mejores esquiadores pueden alcanzar velocidades de 175 km/h en los eventos masculinos y 160 km/h en los femeninos, lo más importante a tener en cuenta es que el esquiador sea capaz de controlar la velocidad que lleva en cada momento. El atleta debe sentirse siempre seguro, hay que recordar que estas pruebas no son carreras de lanchas.

Cable Ski

El esquí por cable o Cable ski es muy parecido al esquí acuático, pero en este caso el esquiador no es remolcado por una lancha, sino por un cable que va unido a una plataforma.

• El sistema de Cable ski actúa de la misma manera que los clásicos remontes en "T", eso sí, con alguna importante alteración en el diseño.

• El sistema funciona remolcando por un lago a un esquiador que se desliza sobre unos esquís acuáticos, una tabla de wakeboard o cualquier elemento propio de este deporte acuático.

• Los cables se levantan de 8 a 12 metros por encima de la superficie del agua y el esquiador es remolcado por el cable eléctrico a una velocidad variable que puede llegar a los 68 km/h.

• Este sistema puede dar cabida a muchos usuarios por hora, puesto que es capaz de remolcar entre 8 y 12 personas al mismo tiempo.

• El esquí por cable es seguro, limpio, tranquilo, y compatible con el medioambiente.

• El sistema es controlado por ordenador y consume relativamente poco.

• Puesto que los esquiadores son remolcados por cable en vez de por una lancha, no hay riesgo de contaminación por petróleo u otros carburantes.

• La mayor ventaja del Cable ski es que para su practica no se necesita una lancha, cuyo coste en general es muy elevado; esta característica convierte al Cable ski en una modalidad muy asequible para los esquiadores particulares.

Barefoot

Es una modalidad de esquí acuático en la que los pies del esquiador están en contacto directo con el agua. La ventaja de esta modalidad es que requiere poco equipamiento y es fácil de aprender.

• Existen tres disciplinas principales: eslalon, acrobacias y salto.

• El eslalon Barefoot es ligeramente diferente a la misma modalidad de esquí acuático, puesto que en las pruebas de eslalon Barefoot no hay balizas.

• Los atletas obtienen su puntuación por cruzar las estelas de los barcos.

• Se obtiene distinta puntuación por cruzar dos estelas, una estela o por pasar con uno o dos pies.

• Los puntos se incrementan a medida que la técnica se vuelve más difícil.

• En las acrobacias, los atletas pueden pasar dos veces por el mismo trayecto, cada vez con 15 segundos de tiempo, durante los cuales se debe realizar el mayor número de acrobacias posibles.

• Existen puntuaciones ya establecidas para cada acrobacia y el atleta puede realizar una sola vez cada acrobacia.

• El atleta con mayor puntuación al final del evento es el que gana.

• En la modalidad de salto, los atletas pueden alcanzar velocidades de más de 72 km/h.

• Normalmente los atletas tienen derecho a tres saltos por ronda o manga y la rampa tiene sólo unos 45 centímetros de altura.

• La velocidad de la lancha tiene que ser mayor en esta modalidad para que los atletas puedan flotar sobre sus pies descalzos.

• No se necesitan herramientas para reparar el equipo, sólo un tubo de pegamento fuerte para los cortes graves. Cuando produce un corte en la planta del pie de un atleta, la práctica habitual es pegarlo para poder terminar el evento y suturar la herida más tarde.

• Recientemente, otro tipo de eventos como la figura del ocho o las competiciones de resistencia también se han hecho populares. En las competiciones de resistencia gana el atleta que se mantenga más tiempo en pie.

Wakeboard

Un wakeboard se parece a una tabla de snowboard pero se usa en el agua, como el esquí acuático.

• Las tablas de wakeboard son más cortas que las de snowboard y ligeramente más anchas.

• Los esquiadores de wakeboard pueden ser arrastrados por una lancha o por un cable remolcador.

• Los esquiadores de wakeboard son generalmente innovadores y creativos; prueba de ello es la creación de un deporte tan excitante y entretenido, tanto para los participantes como para el propio espectador.

• Los deportistas más competitivos son relativamente jóvenes, con edades comprendidas entre los 10 y los 20 años. Tienen un estilo en el que se inclinan ligeramente hacia atrás, como en el caso del skateboard o el snowboard.

• Las lanchas de wakeboard tienden a ser más pesadas que las lanchas del esquí acuático y tiene una forma diferente (para crear una estela más grande) con una torre o mástil donde se ata generalmente la cuerda.

• Por lo general, en las competiciones los participantes pueden cruzar dos veces la estela del barco mientras ejecutan la rutina que deseen, es lo que se conoce como recorrido libre o Freeride.

• Los esquiadores son puntuados en tres destrezas: ejecución, intensidad y composición.

• La ejecución refleja el nivel de perfección de cada maniobra, así como la finalización de la rutina con un número mínimo de caídas.

• La intensidad representa la dificultad técnica de la acrobacia y la amplitud de los movimientos realizados.

• La composición refleja la estructura de la rutina en términos de la habilidad de cada esquiador para ejecutar la secuencia de acrobacias de un modo fluido y creativo.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

Hydrofoil o Aerodeslizador

Un hydrofoil o aerodeslizador es un tipo de instrumento con el que el esquí acuático se practica sentado.

• El deportista es remolcado detrás de una embarcación en la que viajan un conductor y un observador.

• El deportista se ata al aerodeslizador y ajusta bien las correas de seguridad y las demás ataduras.

• La práctica comienza en aguas profundas y el esquiador se inclina hacia atrás para mantener la punta de la tabla fuera del agua. Una vez que la tabla empieza a deslizarse, el pasajero se inclina hacia delante para mantener el aerodeslizador sobre el agua.

• Para salir del agua, el pasajero debe inclinarse hacia atrás.

• El deportista dirige el aerodeslizador moviendo sus rodillas en la dirección que deseada.

Cómo levantarse sobre dos esquís acuáticos

1. Coloca y ajusta bien los esquís a tu pies de modo que estés cómodo. Es importante que los esquí estén perfectamente ajustados.

2. Agarra la cuerda con las manos y sitúala entre las rodillas.

3. Las rodillas deben estar flexionadas y aproximadas al pecho.

4. Dirige los esquís y los hombros hacia la lancha, manteniendo al menos 15 ó 30 centímetros de esquí fuera del agua.

5. Cuando la lancha empiece a avanzar, mantén las rodillas juntas y los esquís paralelos.

6. Los brazos deben estar rectos (ligeramente flexionados) y la barbilla debe estar pegada al pecho.

7. Mantente en la posición de sentado hasta que la lancha te levante fuera del agua.

8. Mantente en pie cuando los esquís estén sobre el agua. Esto se llama "planear". Incluso cuando estés erguido, mantén las rodillas ligeramente flexionadas para que puedan amortiguar los impactos.

9. Si intentas levantarte demasiado pronto perderás el equilibrio y caerás hacia atrás o hacia delante.

10. No tires de la cuerda hacia tu cuerpo, mantén los brazos rectos.

11. Para evitar salpicaduras en la cara, no dirijas tu cabeza hacia los esquís. Mantener la vista al frente (hacia la lancha) te ayudará a mantener el equilibrio.

12. Si sientes que pierdes el equilibrio, mueve tu cuerpo ligeramente para volver suavemente a la dirección y posición correctas.

13. Mantén el equilibrio y la mirada al frente y no hacia los esquís. Mantén la espalda recta y los esquís separados y alineados con los hombros.

14. Una vez en pie y en equilibrio, mantente en la estela unos instantes para acostumbrarte a los esquís y a la posición.

Consejos:

• Deja que los esquís y la lancha hagan el trabajo. No pelees con ellos.

• Haz señales con la mano para hacer saber al conductor que quiere ir más despacio o más rápido.

• No olvides soltar la cuerda en caso de caída.

Como mantener la dirección y el equilibrio

1. Para mantener la dirección y el equilibrio hay que crear tensión en la cuerda, para que el esquiador pueda cruzar las estelas de forma segura.

2. El cruce o corte empieza fuera de la estela. Sólo se necesita una pequeña distancia entre el esquiador y ésta.

3. Comienza dando un pequeño giro hacia la estela.

4. Mantente en una posición más o menos alejada hasta que la lancha comience a tirar de ti de forma natural hacia la estela.

5. Asegúrate de mantener la cuerda en tensión.

6. Mantén también los brazos extendidos.

7. Agárrate fuertemente con las manos.

8. A continuación coloca el peso del cuerpo sobre un pie o sobre un lado de la tabla para hacer descender ese lado del esquí o de la tabla. Si el lado más bajo está lejos de la lancha, te moverás en esa dirección. Esta maniobra se conoce como corte de la estela.

9. Para crear la tensión máxima en la cuerda mientras avanzas hacia la estela, inclínate en la dirección contraria a la lancha e intenta hundir el lado trasero de la tabla en el agua.

10. Según vaya progresando el corte, aumentará la velocidad de acercamiento a la estela.

11. Debes mantener la velocidad hasta que cruces totalmente la estela.

12. Recuerda mantenerte erguido.

13. Cuando irrumpas en la estela endereza las piernas.

14. Si esta maniobra se ejecuta correctamente, el esquiador experimentará un salto hacia fuera de la estela, que le proporcionará el suficiente "aire" para completar su acrobacia antes de aterrizar.

Consejos:

• No debes estar demasiado lejos de la estela antes de comenzar el corte.

• Si estas demasiado lejos podrías adquirir demasiada velocidad.

•Los profesionales sólo necesitan una corta distancia para conseguir el máximo "aire".

• Asegúrate de que puedes cruzar la estela en ambas direcciones antes de intentar ejecutar algún salto.

Cómo comenzar a practicar el esquí acuático en la modalidad de eslalon a dos pies en aguas profundas

A continuación explicamos como ponerse de pie sobre un esquí de eslalon en el que ambos pies están ya colocados en las "botas". Es similar al comienzo en la modalidad de un solo pie.

1. Ajusta ambos pies a las botas o fijaciones del esquí. La bota trasera puede tratarse simplemente de una correa que sólo se ajusta a los dedos del pie.

2. Flexiona las rodillas y tobillos acercándolos al pecho.

3. Asegúrate de que la rodilla delantera está cerca de tu cuerpo.

4. Coloca la cuerda en la parte interior del esquí. (Pie derecho delante, cuerda a la izquierda; pie izquierdo delante, cuerda a la derecha).

5. Mantén los brazos estirados (ligeramente flexionados), la barbilla pegada al pecho y las rodillas dobladas.

6. Dirige la punta del esquí hacia la lancha formando un ángulo de 45 grados y manteniendo al menos 30 centímetros de esquí fuera del agua.

7. En cuanto la lancha empiece a tirar, mantén las rodillas flexionadas y mueve los hombros hacia atrás, en la dirección contraria a la lancha.

8. Deja que la lancha haga la mayor parte del trabajo.

9. Presiona hacia delante con ambos pies e inclínate hacia atrás.

10. Levántate despacio llevando sus caderas hacia el manillar. No te levantes demasiado rápido.

11. No tires de la cuerda hacia tu cuerpo y mantén los brazos estirados.

12. Para evitar salpicaduras en la cara, no mires a los esquís. Es importante mantener la vista al frente para mantener el equilibrio.

13. Si pierdes el equilibrio, mueve tu cuerpo suavemente hasta recuperar la dirección y posición correctas.

14. Mantén el equilibrio, la cabeza hacia la lancha y no mires a los esquís.

Consejos:

• Este método, a diferencia del comienzo del eslalon con un pie, permite al esquiador usar los dos pies para mantener el esquí recto y absorber los impactos. Los veteranos y los esquiadores profesionales lo usan mucho.

• Usa un manillar en forma de "V" para estabilizar el esquí durante el comienzo y evitar que se tambalee.

• No te desanimes si no lo consigues a la primera.
• Es normal tener que realizar varios intentos antes de conseguirlo.

Cómo comenzar a practicar el esquí acuático en la modalidad de eslalon a un pie en aguas profundas

A continuación se dan las indicaciones pertinentes para poder ponerse en pie sobre un esquí de eslalon, manteniendo el pie delantero en la bota y colocando el trasero detrás para que actúe de timón.

1. Coloca el pie delantero en la bota de esquí. El pie trasero actuará como timón para ayudarte a mantener el equilibrio.

2. Flexiona la rodilla y tobillo delanteros y acerca la rodilla delantera al pecho.

3. Tu rodilla delantera debe estar pegada al cuerpo y tu pie trasero justo debajo de ti.

4. Coloca la cuerda por la parte externa del esquí. (Pie derecho delante, cuerda a la izquierda; pie izquierdo delante, cuerda a la derecha).

5. Mantén los brazos estirados (ligeramente flexionados), la barbilla pegada al pecho y las rodillas dobladas.

6. Recuerda que el esquí debe formar un ángulo de 45 grados con la lancha y debe estar levantado sobre el agua por lo menos 30 centímetros.

7. Controla el equilibrio con la pierna trasera y deja que la lancha tire de ti y te saque del agua.

8. En cuanto la lancha empiece a tirar, mantén las rodillas flexionadas e inclínate hacia atrás.

9. Ponte de pie lentamente llevando la cadera hacia el manillar. No te ponga en pie demasiado rápido.

10. No metas el pie trasero en la correa o bota correspondiente de forma inmediata.

11. No tires de la cuerda hacia ti y mantén los brazos estirados.

12. No mires hacia abajo para evitar salpicaduras en la cara que podrían hacerte perder el equilibrio.

13. Si pierdes el equilibrio, mueve tu cuerpo para recuperar lentamente la posición correcta.

14. Mantén el equilibrio, la cabeza hacia la lancha y no mires a los esquís.

Cuando estés sobre el agua y en completo equilibrio, desliza tu pie trasero y colócalo en la bota trasera.

Fuente: Peter Gunter-Strandbad-Wedau (Alemania)

Consejos:

• Este método, a diferencia del de dos pies, permite al esquiador inclinarse más hacia adelante para ayudar el esquí a deslizarse más rápido.

• Los esquiadores que sienten que su tabla se hunde demasiado en el agua usan este método.

• Usa un manillar en forma de "V" para estabilizar el esquí y evitar que se tambalee de un lado para otro.

• No te desanimes si no lo consigues a la primera.

• A menudo son necesarios varios intentos.

Cómo comenzar a practicar el Wakeboard desde una plataforma o trampolín

A continuación te damos unas indicaciones para evitar que te caigas al agua nada más empezar. Muy útil para esos días en que el agua está fría y prefieres no empezar en aguas profundas.

1. Ponte los guantes. La cuerda remolcadora se deslizará entre tus manos y puede causarte quemaduras si no las proteges.

2. Deja que la cuerda remolcadora se estire al máximo de forma que quede desenrollada detrás de la lancha.

3. Con tu wakeboard, dirígete al trampolín y deja que la aleta trasera quede suspendida fuera de éste.

4. Cuando el remolcador esté preparado, coja la parte delantera de la cuerda y tire fuertemente de ella para ayudarte a mantener el equilibrio en el trampolín.

5. Puedes mantener la cuerda frente a ti, o sostenerla detrás de tu espalda para un mejor control del equilibrio. Si optas por la segunda posibilidad, coge la cuerda con la mano más cercana a la lancha, colócala detrás de tu espalda, y agárrala de nuevo.

6. Asegúrate de que la cuerda está tensa.

7. Indica al conductor que avance suavemente.

8. Inclínate hacia atrás y traslada el peso de tu cuerpo a tu pie trasero.

9. Según vaya aumentando la velocidad, abandona suavemente el trampolín.

10. Cuando la tabla haya abandonado el trampolín mantenla recta detrás de la lancha.

11. Lentamente deje que la cuerda se deslice entre tus manos hasta que alcance el manillar.

12. Si dejas que la cuerda se mueva demasiado rápido el manillar se te escapará de las manos.

13. Eso es todo. Ahora dirige la tabla de forma normal.

Consejos:

• Este método requiere concentración y seguridad.

• Como la maniobra implica la presencia de una lancha en movimiento, una persona en movimiento y objetos pesados con los que poder chocar si el esquiador cae, hay que tomar precauciones adicionales al saltar de la plataforma.

• Asegúrate de que mantienes bien el equilibrio manejando un wakeboard antes de intentar otro tipo de salida o comienzo.

4.2.5. Seguridad Básica

El esquí acuático sólo se puede practicar en zonas autorizadas. La formación necesaria para la práctica de este deporte, sólo puede correr a cargo de las federaciones autorizadas. Las competiciones están sujetas a un estricto control que es reforzado por las propias federaciones nacionales. Los usuarios de lanchas necesitan una licencia y un entrenamiento apropiado. El esquí acuático es un deporte muy divertido, pero es importante no olvidar algunos aspectos de seguridad como son por ejemplo los conocimientos de primeros auxilios, acerca del equipamiento o conocimientos generales del comportamiento de las aguas.

La Lancha

• Asegúrate de llevar bastante combustible (especialmente si estás en el mar).

• No lleves equipamiento ni cuerdas innecesarias en la lancha.

• Si llevas un equipo adicional, asegúrate de que no estorba.

• Asegúrate de que todos los tripulantes lleven chaleco salvavidas.

• Lleva siempre un chaleco salvavidas de repuesto.

• Si sales al mar, lleva un par de bengalas y lleva siempre una radio VHF.

• Lleva un remo por si es necesario en caso de que la lancha se quede sin combustible.

• Lleva un botiquín de primeros auxilios en la lancha.

• Cuando sea posible, lleva también un teléfono móvil.

• Lleva ropa seca y una toalla de repuesto, especialmente en invierno o si se esquía en el mar.

• Cuando sea posible lleva un flotador o algún equipo de flotación.

Primeros Auxilios

• Cuando se practica el esquí acuático, siempre debe estar presente una persona entrenada en primeros auxilios.

• Todos los instructores de esquí acuático deben tener un título en primeros auxilios.

• Lo primero que hay que recordar es apagar el motor antes de empezar a socorrer a cualquier herido.
• Si sospechas que el esquiador tiene una fractura de cuello, no intentes subirlo a bordo.
• Usa el chaleco salvavidas de repuesto o el flotador para sujetar a la víctima.
• Si la lancha dispone de una plataforma trasera, mueve a la víctima hacia la plataforma, en la medida de lo posible.
• Si no es posible, mantén a la víctima en el agua.
• Si sospechas que existe fractura de cuello u otro daño serio, pide ayuda inmediatamente.
• Si no tienes forma de pedir ayuda, debes llevar a la víctima de vuelta a tierra.
• Si no tienes elección y debes mover a la víctima con el cuello supuestamente fracturado, hazlo muy despacio.
• Sujeta al herido lo máximo posible en la lancha, a bordo suele ser lo más complicado de conseguir. Una persona puede sujetar a la víctima mientras otra conduce.

Conocimientos Generales de las aguas - cosas para recordar:
• Temperatura del agua - ¿está el agua demasiado fría para esquiar?
• Especialmente en lagos grandes o en el mar, asegúrate de que su esquiador sabe nadar o por lo menos puede flotar sin sufrir un ataque de pánico.
• Asegúrate de que el esquiador y los tripulantes de la lancha disponen de algún sistema de flotación.
• Infórmate de las mareas.
• Infórmate de cuántas horas de luz dispones, especialmente en el mar.
• No lleve joyas cuando esquíes.
• Las lesiones graves son poco frecuentes, pero es mejor estar preparados por si ocurre un accidente.

4.2.6. Organizaciones / Fuentes Útiles

Organizaciones

Alemania: Strandbad Wedau Bertaallee 10
47055 Duisburg, Germany
Tel.: 0203 - 72 76 22
Fax.: 0203 - 72 64 37
www.strandbad-wedau.de

ICA International Cableways Association,
Baumbergerstraße 88
40764 Langenfeld, Germany
www.wasserski.de

España: Federación Española de Esquí Náutico
www.feen.org.es

Portugal: Federação Portuguesa de Ski Náutico
www.fpskinautico.com

Fuentes Útiles

www.wsc-wedau.de
www.wasserski.de
www.waterskieame.org
(International Waterski Federation - Region Europe, Africa, Middle East)
www.iwsf.com
(International Waterski Federation)
http://waterski.about.com
www.wasserski-online.de
(Deutscher Wasserski Verband e. V.)
www.waterski.about.com/od/educationalterms/a/glossary.htm
www.waterski.about.com/library/glossary/bdlef-wing.htm

Sección
2

Capítulo 5:
Actividades de Nieve

12345 67890

5.1. Introducción General

5.1.1. Introducción

Existen hoy en día muchas actividades relacionadas con la nieve y la montaña, dedicadas a todo tipo de público, desde los más pequeños a los mayores, desde los más tranquilos a los más intrépidos deportistas. Algunas de las actividades más importantes relacionadas con la nieve incluyen:

- Esquí, en sus diversas modalidades o disciplinas, por ejemplo, esquí nórdico, esquí alpino y snowboard.
- Trineos tirados por perros, también llamado mushing.
- Raquetas de nieve.

Las actividades de nieve tienen su escenario principal en las zonas rurales, zonas cada vez más atractivas para los turistas activos. Estas zonas ayudan a los visitantes a descubrir y respetar el medio natural, factor muy importante para el desarrollo y la conservación de estas áreas rurales. Las actividades de nieve, contribuyen por tanto a la promoción de las áreas rurales y su patrimonio tanto natural y paisajístico como cultural.

Los beneficios que ofrecen las actividades turísticas de nieve a las áreas rurales, incluyen la creación y el uso creciente de actividades relacionadas como hoteles, restaurantes y otros negocios como farmacias, oficinas de correo o locales comerciales. De esta manera, se establece una relación beneficiosa entre el turismo y las diferentes actividades asociadas. Sin embargo, para que esta relación se lleve a cabo de modo equilibrado, es necesario destacar y fomentar determinados valores:

- Respeto a la cultura regional y a las costumbres locales;

- Cumplimiento de las normas y directrices regionales y nacionales en materia de medio ambiente, con el fin de conservar y proteger la fauna y flora locales;

- Utilización de los caminos, senderos y pistas ya trazados por razones de seguridad y para evitar un mayor deterioro de la naturaleza.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

5.1.2. Equipamiento Básico

Ropa - Se debe utilizar ropa adecuada y apropiada para las condiciones climáticas específicas. En los ambientes fríos, la función vital de la ropa, es proteger al individuo contra las bajas temperaturas. Generalmente, la ropa de invierno está diseñada para retener una cantidad de aire, que permita el aislamiento del individuo y evite la pérdida de calor corporal. El llamado "sistema de capas" es el método más efectivo para mantener el calor, a la vez que permite cierta flexibilidad para regular la temperatura adquirida. Si se adquiere demasiado calor, siempre podemos prescindir de una de las capas, mientras que si sólo vestimos una prenda de abrigo, prescindir de ella supondría un cambio demasiado brusco de temperatura. La capa más interna, la que está en contacto con la piel, debe ser cómoda y transpirable, de modo que deje pasar el sudor hacia el exterior. Hay que evitar el uso de tejidos como el algodón, que retienen el sudor y podrían causar hipotermia por un descenso de la temperatura corporal.

La segunda capa, es la capa aislante y su finalidad es retener la mayor cantidad de aire, que calentado por nuestro cuerpo, hace de barrera aislante. Finalmente la capa más superficial debe ser impermeable al agua y al aire, para proteger contra la humedad y el viento, los dos factores más influyentes en la pérdida de calor. Además, debe permitir la libre salida de la humedad corporal o que haya podido entrar desde el exterior.

Calzado - Es recomendable el uso de unos calcetines térmicos adecuados que se adapten bien al pie, para mantenerlo cómodo y caliente. El calzado debe tener una suela gruesa y resistente, con características aislantes del frío y la humedad, y adaptada al uso que se le va a dar. Por ejemplo, las botas rígidas de esquí alpino son muy diferentes de las botas usadas para la práctica del mushing, mucho más flexibles.

Gafas de sol o protectoras - Son esenciales no sólo para proteger contra el sol sino también contra la nieve y el viento. Lo ideal es que sean lo suficientemente anchas para cubrir y proteger la nariz y parte de la cara.

Guantes - Los guantes son otra pieza imprescindible del equipo para la protección contra el frío y la humedad, ya que las manos son muy sensibles a la congelación. Se aconseja el uso de guantes que permitan cierta libertad y movilidad, para manipular objetos.

Gorro - La cabeza puede perder hasta un tercio del calor corporal, y por tanto debe ser protegida para prevenir la hipotermia. Un buen gorro no debe proteger sólo contra el frío sino contra el viento y la lluvia, ofreciendo protección también para las orejas y la parte posterior del cuello.

Casco - Se recomienda el uso del casco en todas las actividades que impliquen cierta velocidad, como por ejemplo el esquí alpino y el snowboard. Este elemento se debe ajustar correctamente y debe ofrecer una protección total a la cabeza.

Fuente: Diario de León (España)

Fuente: Diario de León (España)

5.1.3. Técnicas y Conocimientos Básicos

Ejercicios de calentamiento

Para evitar lesiones, es aconsejable realizar una serie de ejercicios de calentamiento antes de realizar cualquier actividad física.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Aunque un buen calentamiento debería considerar todas las partes del cuerpo, el conocimiento de cada actividad nos permitirá saber cuales son los puntos críticos que deben recibir una atención especial. En relación con el esquí, por ejemplo, las partes de cuerpo más implicadas son las piernas y el tronco.

5.1.4. Seguridad Básica

Existen unas reglas básicas a seguir:

Respeta a los demás - Compórtate de modo que no dañes o hagas peligrar a los demás ni a su equipamiento.

Controla tu velocidad y comportamiento - Adquiere una velocidad que puedas controlar en todo momento, teniendo en cuenta tu nivel, las variaciones del terreno, los demás usuarios de las pistas y el tiempo.

La persona que está en la parte alta de una pista o una pendiente, ocupa una posición que le permite elegir su trayectoria; así pues, debe elegirla de modo que salvaguarde la seguridad de quien esté más abajo.

Fuente: Diario de León (España)

Adelantar -Se puede adelantar a otro por arriba o por abajo, por la derecha o por la izquierda, pero siempre dejando una distancia adecuada de seguridad.

Precaución en los cruces - Cuando te dispongas a atravesar un cruce, presta mucha atención al resto de personas, para evitar posibles accidentes.

Caídas - Si sufres una caída, trata de apartarte lo antes posible de la pista para evitar ser golpeado o arrollado por otros.

Subir o bajar a pie - Si necesitas subir o bajar a pie por una pista, hazlo por el borde de la misma para evitar colisiones con los demás.

Respeta el medio ambiente - Aprende a interpretar el medio ambiente; por ejemplo, las condiciones meteorológicas y de la nieve, así como sus implicaciones en la práctica de las diferentes actividades.

Presta atención a las señalizaciones y al nivel de cada pista - Cada estación tendrá su sistema de señalización y sus normas. Conviene que te familiarices con todas ellas antes de hacer uso de las instalaciones.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Para evitar quedarte aislado - Conviene que uses ropa visible desde cierta distancia y que comuniques tu ruta a otras personas antes de partir.

Contrata un seguro apropiado - Cerciórate de que tu seguro cubre la asistencia en la práctica de deportes de invierno.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

5.2. Esquí y Snowboard

5.2.1. Breve Historia del Esquí y el Snowboard

• Los primeros esquís de los que se tiene prueba documental se encontraron en pantanos suecos y finlandeses, y su antigüedad se estima en unos 4000 ó 5000 años.

• En el siglo X, los vikingos difundieron el uso de los esquís.

• El deporte moderno del esquí comenzó en Noruega durante el siglo XIV y se extendió rápidamente a los demás países escandinavos.

• Las primeras carreras de esquí se celebraron en Noruega en las décadas de 1850 y 1860, después de que Sondre Nordheim desarrollara diversas técnicas y esquís en la provincia noruega de Telemark (cuyo nombre dió origen después a una de las actuales modalidades de esquí).

• La Asociación Noruega de Esquí se fundó en 1883.

• El primer torneo internacional se celebró en 1892, cerca de Cristianía (hoy Oslo, Noruega).

• El pionero de la técnica del esquí Alpino fue el austriaco Mathias Zdarsky, a finales del siglo XIX.

• La Primera Guerra Mundial (1914-1918) contribuyó al desarrollo del esquí mediante el entrenamiento de tropas especiales de esquiadores.

• En 1924 el esquí Nórdico fue incluido como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de Invierno celebrados en Chamonix, Francia.

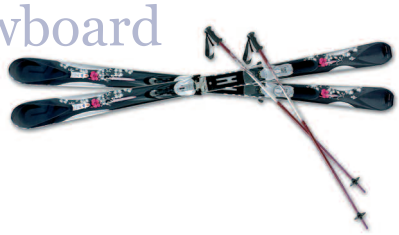
• El esquí Nórdico dominó las competiciones internacionales hasta 1936, año en el que el esquí Alpino fue incluido en los Juegos Olímpicos de Invierno.

• En 1965, el ingeniero americano Sherman Poppen inventó el Snurfer, considerada hoy en día como la primera tabla de snowboard.

• En 1978 se desarrolló la primera tabla de snowboard con fijaciones.

• Durante los Juegos Olímpicos de Nagano (Japón), en 1998, el snowboard se convirtió en deporte olímpico.

Fuente: www.san-isidro.net (España)



5.2.2. Equipamiento Específico del Esquí y el Snowboard

Esquís - Las tablas de esquí están construidas en madera, metal o materiales sintéticos y disponen de sistemas de fijación especiales para las botas de esquí. La parte inferior de los esquís está hecha de materiales muy resistentes cuyo mantenimiento precisa de la aplicación de ciertas ceras. Estas ceras aumentan la velocidad de deslizamiento de los esquís, dependiendo de las condiciones de la nieve. La longitud de los esquís varía dependiendo de la altura del individuo y del uso que se les vaya a dar. Por ejemplo, los esquís de carreras son más largos que los usados para eslalon. Para los principiantes se recomienda el uso de esquís cortos, puesto que son más manejables.

Bastones - Se usan para mantener el equilibrio y facilitar los movimientos. Están hechos de metal o fibras sintéticas, y tienen puños y correas para facilitar el agarre, así como un pequeño disco en la punta para apoyarse en la nieve. Su longitud depende también de la altura del usuario.

Snowboard - Al contrario que en el caso del esquí, en este deporte ambos pies van sujetos a una sola tabla. Existen muchos tipos de tablas destinadas a diferentes actividades. La parte frontal o punta de la tabla se denomina nose mientras que la cola se llama tail. Existen dos tipos principales de snowboard: la tabla free-ride o asimétrica y la tabla alpina o de descenso. La tabla free-ride es la más común porque puede usarse en todo tipo de nieve. Estas tablas tienen el extremo nose mas largo y levantado, de modo que en esa dirección la tabla se desliza con mas suavidad que en la otra. Además, la parte del tail, suele ser más dura para aguantar bien el peso. Se practica con bota blanda y fijación automática o de correas. La tabla alpina es mucho más rígida y resulta más difícil de manejar. Se usa sólo en competiciones y con botas rígidas.

TIPOS DE ESQUI		
Esquís Alpinos	Cortos y anchos	*Buenos para el carving y los giros*
Esquís Nórdicos	Ligeros y largos	*Buenos en velocidad*
Esquís de Telemark	Ligeros y estrechos con fijaciones que permiten el movimiento de los talones	*Buenos para los ascensos*
Esquís de Heliski	Más pesados y robustos	*Para practicar el esquí de aventura*

5.2.3. Técnicas y Conocimientos Básicos

Principales técnicas de esquí

La posición que se adopta al esquiar es sumamente importante.

• Flexiona ligeramente tus rodillas y codos, relaja tu cuerpo e inclínate ligeramente hacia delante.
• Tus rodillas abosorberán los impactos funcionando como amortiguadores, mientras que los brazos te ayudarán a mantener el equilibrio.
• Mantén siempre tus pies en paralelo.
• En las pendientes, el esquí del monte (el que está más próximo a la cumbre de la montaña) debe estar levemente adelantado con respecto al del valle (el que está más cerca de la base).
• Para evitar deslizamientos pendiente abajo, trata siempre de mantener el peso del cuerpo sobre el esquí de valle.
• Según se pretenda girar hacia izquierda o derecha hay que modificar el peso sobre los esquís.

Esquí Nórdico o Esquí de Fondo

• En esta modalidad se esquía sobre superficies relativamente planas con pequeñas ondulaciones y en distancias relativamente largas.
• En el esquí de fondo se ejercitan casi todos los músculos importantes del cuerpo por lo que estáconsiderado como uno de los deportes más completos.

Fuente: FEDME (España)

• Las pistas están señaladas con marcas de colores para que los esquiadores sigan una ruta similar.
• La técnica tradicional consistía en el desplazamiento de los esquís en el sentido de la marcha de forma alterna, simultánea o una combinación de los dos, aprovechando el impulso de las piernas y los brazos.
• Hoy en día existe una técnica más rápida que se denomina “paso de patinador” o “Skating”.

Fuente: Diario de León (España)

Fuente: FEDME (España)

• Los fundamentos de esta técnica, combinan un paso con un pie para impulsarse, mientras se realiza un deslizamiento con el otro.
• Estos pasos se alternan de forma suave y rápida.

Algunas de las disciplinas de competición más importantes del esquí nórdico son:

Estilo Clásico - Es el esquí de fondo tradicional. Utiliza la técnica que permite el avance mediante los esquís en paralelo mientras que la técnica del patinador no está permitida.

Estilo Libre - El estilo libre se llama también skating y permite cualquier forma de progresión. Generalmente, la técnica de skating se combina con otras.

Sprint - Es la distancia más corta del esquí de fondo, con 600-2000 metros. Es muy espectacular por realizarse en circuitos muy visibles donde los atletas realizan una gran demostración de potencia.

Equipos - Con equipos de 4 competidores, las pruebas se desarrollan en relevos donde los dos primeros relevistas corren en estilo clásico y los dos últimos en estilo libre.

Salto de trampolín - Tradicionalmente, el salto de trampolín se ha considerado una parte de la competición de esquí nórdico. El saltador se desliza por una superficie preparada, bastante inclinada, llamada trampolín, hasta el punto de despegue; la distancia del salto se mide desde el borde del punto de despegue hasta el punto donde los esquíes del saltador tocan la nieve en el aterrizaje.

Esquí Alpino

Es la modalidad de esquí más conocida. Se practica en estaciones de esquí donde se utilizan diferentes remontes mecánicos para ascender por las laderas. Cada pista está catalogada de acuerdo con su pendiente y su grado de dificultad.

Las principales modalidades del esquí alpino son:

Descenso - En este tipo de carrera el objetivo es deslizarse por una pendiente muy inclinada en el menor tiempo posible. El esquiador debe mantenerse en la pista y pasar entre una serie de señalizaciones llamadas 'puertas', que están colocadas de forma estratégica.

Eslalon - Se desarrolla en el recorrido más corto de todas las disciplinas. El esquiador debe pasar una serie de puertas situadas a lo largo de toda la pista y a corta distancia unas de otras, en el menor tiempo posible y sin evitar ninguna de ellas.

Eslalon Gigante - Básicamente, difiere del eslálon en que la distancia entre puertas y el número de puertas es menor mientras que la longitud de la pista es mayor.

Eslalon Super Gigante - Se trata de una combinación de las pruebas de eslalon y descenso.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Fuente: FEDME (España)

Telemark

Es otra modalidad de descenso en que la mayor variante es la técnica utilizada y el sistema de fijaciones que permite levantar el talón y adoptar la posición denominada "media flexión".

Esquí de Travesia o de Montaña

El esquí de travesía es una modalidad más especializada. Para su práctica son convenientes conocimientos tanto de esquí alpino para los descensos como de esquí de fondo para los ascensos y para moverse sobre superficies llanas.

Snowboard

Consiste en deslizarse por la nieve subido en una especie de tabla de surf en la que van fijadas las botas.

El "snowboarder" o usuario de la tabla de snowboard, debe flexionar las rodillas y tratar de mantener los hombros en línea con las rodillas.

Una pierna se sitúa por delante de la otra y se debe mirar siempre por encima del hombro que coincide con la pierna delantera.

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Los brazos deben acompañar el movimiento del cuerpo en la dirección en la que se va.

Las principales disciplinas del snowboard son:

Free-ride - Consiste en surfear la montaña libremente, por fuera de las pistas preferiblemente, entre árboles y en nieve virgen.

Free-style o Estilo Libre - Se trata de volar con la tabla en los pies y una vez en el aire hacer alguna pirueta o acrobacia. Se practica en los llamados snowparks.

Freecarve o Alpino - Consiste en descender las pendientes a gran velocidad.

Snowboard Extremo - Consiste en descender las montañas fuera de las pistas. Requiere conocimientos, no sólo de snowboard, sino también de las montañas, los riesgos de avalanchas y la meteorología.

Fuente: FEDME (España)

Heliski

Esta disciplina se puede practicar usando tanto esquís como tablas de snowboard.

Los ascensos a las montañas (generalmente muy inaccesibles) se realizan en helicóptero.

El helicóptero deja a los esquiadores en la cima y los descensos suelen hacerse por laderas de nieve virgen sin señalizar.

Es una modalidad apta sólo para expertos, bien organizados y provistos de todas los dispositivos de seguridad necesarios.

5.2.4. Infraestructuras

Hoy en día, las estaciones de esquí están preparadas con una infraestructura muy completa que se compone de diversos remontes (telesquís, telesillas, telecabinas, teleféricos, funiculares...) que se distribuyen y se adaptan al relieve de las zonas de montaña de acuerdo con el volumen de usuarios estimado.

Las pistas están señalizadas por colores según los niveles de dificultad:

Verde: fácil
Azul: medianamente fácil
Rojo: difícil
Negro: muy difícil

Las pistas disponen también de servicios de cafetería y de puestos de socorro e información.
Además, en la mayoría de las estaciones existen pistan de diferente dificultad especializadas para los más pequeños, los principiantes y los esquiadores de nivel medio, a la vez que disponen de un gran número de pistas apropiadas para los esquiadores más experimentados.

Fuente: Diario de León (España)

5.2.5. Legislación de Esquí y Snowboard / Organizaciones / Fuentes Útiles

Legislación

Las siguientes disciplinas de esquí se rigen a nivel internacional por la Federación Internacional de Esquí (FIS):

Esquí nórdico
Esquí alpino
Telemark
Snowboard
Esquí de estilo libre

La normativa de la Federación Internacional de Esquí puede ser consultada en la página web:

www.fis-ski.com

www.san-isidro.net (España)

La modalidad de Esquí de travesía, se rige a nivel internacional, por la Federación Internacional de Montañismo y Escalada (IMCF):

www.uiaa.ch/index.aspx

Fuente: Diario de León (España)

Fuente: www.san-isidro.net (España)

Organizaciones

Alemania: DSV - Deutscher Skiverband
www.ski-online.de

DAV - Deutscher Alpenverein
www.alpenverein.de

España: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada
www.fedme.es
Real Federación de Deportes de Invierno
www.rfedi.es

Estonia: Eesti Suusaliit (Estonian Ski Association)
www.suusaliit.ee

Grecia: Helenic Omospondia Ski
www.ski.gr
www.snowclub.gr
www.snowboard.gr

Portugal: Federação Portuguesa de Esqui
www.fpesqui.com

Fuentes Útiles

www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/historia/deportesdeinvierno.asp

www.geocities.com/Yosemite/Trails/9599/dicciona.html

www.infoaventura.com/infoaventura/esqui.asp

www.infoaventura.com/infoaventura/heliski.asp

www.nevasport.com/reportajes/articulos_detalle.php?id_articulos=155&page=1

www.nordicca.com

www.san-isidro.net

www.skikamel.com/kamel/articulo3.htm

www.tiramillas.net/antimuermo/nieve.html

5.3. Mushing y Raquetas de Nieve

5.3.1. Breve Historia del Mushing

• Sus antecedentes se pierden en el tiempo, basta comprender que el trineo se usaba antes que la rueda en muchas localidades.

• Cuenta la leyenda, que durante el siglo XVII, un pequeño pueblo de Alaska llamado Nome fue invadido por la peste mientras se encontraba aislado por la nieve. El único recurso como medio de transporte que tenían sus habitantes eran sus trineos y sus perros. Así, alejados de cualquier punto de la civilización, iniciaron un largo recorrido en busca de ayuda. La hazaña de todos estos hombres con sus perros dió la vuelta al mundo y llegaron a convertirse en héroes.

• No menos valiosa fue la utilización de los perros en las expediciones polares de las regiones Árticas y Antárticas.

•La aportación de los perros al desarrollo de estas expediciones fue decisiva, y dichas expediciones habrían fracasado sin su ayuda.

• El uso de perros y trineos se desarrolló después como deporte, conocido con el nombre de Mushing.

• El término Musher se refiere a la persona que dirige el trineo.

• Los pioneros franceses de principios del siglo XX, que llegaron hasta las minas Klondike, en Alaska, durante la famosa "fiebre del oro", tuvieron que adaptarse a las travesías en trineo. Como estímulo para sus perros, les lanzaban gritos de "marche", "marche",... para que éstos aumentaran su velocidad.

• Los ingleses adaptaron la palabra “marche” a su fonética y el resultado fue "musher".

• La competición más importante en el deporte del mushing es la IDITAROD.

• Se cree que Suiza fue el primer país, en 1965, donde comenzaron a celebrarse pruebas y competiciones europeas de mushing.

Fuente: Departamento de Prensa de Pirena (España)

Fuente: Departamento de Prensa de Pirena (España)

5.3.2. Equipamiento Específico del Mushing

Trineos - La base del trineo son los patines o deslizadores. Normalmente son dos patines o esquís los que configuran el trineo actual. Sobre estos patines, existe una base donde llevar personas o cosas. Los antiguos trineos estaban hechos de madera de fresno, y los diferentes componentes se ataban por medio de tiras de piel de foca. Hoy día se mantienen algunas partes de madera de fresno pero el resto es de acero, aluminio u otros materiales modernos. El peso total de un trineo de competición, sin correajes, no supera los diez kilogramos.

Patines - Es la parte más importante de un trineo. Generalmente los patines son largos, entre dos y cuatro metros, y la anchura entre ellos es de unos 50 centímetros. Su parte delantera, llamada arco del patín, está elevada y puede ser de madera, aluminio o plástico. Las suelas son intercambiables y generalmente se usan ceras para engrasarlas y mejorar su deslizamiento.

Pasamano o Handle-bar - Arco que sirve fundamentalmente para que el musher pueda agarrarse y conducir el trineo. El lugar del pasamano está situado a unos 80-90 centímetros del suelo, con variaciones para alturas muy distintas del musher.

Arco protector o Brush-bow - Es la parte delantera del trineo. Funciona de refuerzo y protección a toda la estructura, teniendo la misma función que el parachoques delantero de los coches. Sirve también de protección a los perros, para que no sean golpeados por el trineo.

Cesta o Basket - Es la bandeja interior del trineo o fondo, que sirve, además de atar el conjunto, para llevar todo el equipo.

Freno - Sirve para frenar y se encuentra fijo en la parte posterior del trineo. Dispone de unas puntas metálicas que se clavan a la nieve actuando como anclas, entre la parte posterior de los dos patines. Es accionado por el pie del musher.

Pulka - Se trata de un trineo pequeño que asemeja a una barca. El equipo de una pulka está compuesto por una persona con esquís y por uno o dos perros.

Brancard - Son los brazos que unen el perro, o los perros, con la pulka.

Antena - Se llama antena a la cuerda que una la pulka con el esquiador. Se sujeta a la cintura del esquiador mediante un cinturón adecuado y a través de un mosquetón.

Arnés de Pulka - Típico arnés adaptado al cuerpo de cada perro, pero con dos tirantes que se enganchan al brancard con dos mosquetones. Éstos hacen que los perros puedan arrastrar la pulka y ayudar al esquiador a adquirir la máxima velocidad, ya que normalmente se usa siempre en pruebas de sprint.

Kart de entrenamiento - En las épocas sin nieve es un sustituto del trineo, que va desde la simple bicicleta para un solo perro, a los Karts que pueden ser triciclos para un grupo normal de perros, o ya de cuatro ruedas para tiros mayores. Hoy día no sólo son para entrenamiento sino que ya se usan también para carreras o competiciones.

Arnés para perros - Es el complemento más importante y necesario para que el perro pueda correr a su gusto sin que se le impidan sus movimientos.

Botines - Son unas botitas para los perros que se usan en condiciones de frío extremo. Generalmente esán hechas de fieltro o de tejido tipo forro polar.

Fuente: Departamento de Prensa de Pirena (España)

5.3.3. Técnicas y Conocimientos Básicos

Técnicas de Mushing

• El Mushing es un deporte basado en el transporte con trineos tirados por perros sobre la nieve.
• Este deporte depende de la formación de un binomio perfecto hombre-perro para su desarrollo.
• Los trineos están compuestos por un "musher" o piloto, su ayudante y los perros, cuyo número varía considerablemente dependiendo de la modalidad.
• Durante las competiciones los musher deciden qué perros corren en cada etapa.
• Además están obligados a tener sitio en el trineo para llevar a un perro en caso de que éste resulte herido.
• La conducción variará enormemente dependiendo del tipo de trineo.
• Los trineos usados para transporte de carga y los de competición o carreras son muy diferentes.
• Los trineos para trasporte de cargas suelen ser más pesados, mientras que los de competición suelen ser mucho más ligeros.
• Dependiendo del tipo de trineo, el musher viaja sentado o de pie detrás, apoyando los pies en la parte final de los esquís del mismo, para dirigirlo mejor y poder ayudar bajándose y empujando, de ser necesario.
• El musher debe mantener el equilibrio dejando el cuerpo en semiflexión para amortiguar los golpes y desniveles del terreno.
• El sistema más habitual de conducir el trineo es a base de que el musher ayude con un pedaleo, similar al de los niños que usan patinetes.

Comandos utilizados para dar órdenes a los perros

Aparte de la orden "NO" y de los comandos generales para un comportamiento social y con el entorno, existen otras expresiones típicas que suelen usarse, aunque cada musher puede adaptarse a las suyas; sin embargo, es preferible usar las conocidas como norma, importante ante posibles cambios y adopción de otros perros. Las palabras deben ser cortas y deben decirse siempre en el mismo tono.

Raza de Perro	Comentarios
Alaskan Malamute	Son los que corren más próximos al trineo. Es la raza de perro nórdico más grande y potente. Muy dominantes, requieren un entrenamiento muy estricto.
Husky Siberiano	Se colocan delante para tirar del trineo. Ligeros y rápidos, son perros muy activos. Historicamente han sido usados para el pastoreo e incluso como perros de caza.
Groenlandés	Se colocan normalmente en el centro para aprovechar al máximo su resistencia física Perros muy fuertes. Son los perros de trineo por autonomasia Esta fue la raza usada por los primeros exploradores (como Admunsen) en sus viajes
Esquimal	Similar al Groenlandés.
Samoyedo	Generalmente se colocan en el centro del tiro Perros muy peludos, casi lanudos, con la cola enrollada Son perros muy potentes pero la velocidad no es su especialidad
Akita	Perros fuertes y vigorosos, con rasgos de perros nórdicos, pero usados y desarrollados para la caza mayor en Japón Pueden ser excelentes perros de trineo, potentes, aunque menos usados en carreras de sprint

Las principales voces de mando son:

- Shi: derecha
- Ja: izquierda
- Osh: velocidad
- Easy: despacio
- Go: para comenzar a andar

Principales razas de perro usadas

Cada vez son más las razas de perros que se utilizan para este deporte. Sin embargo, la mayoría de los perros que participan pertenece a alguna de las razas nórdicas.

Las principales modalidades del mushing son:

Trineo - Un trineo es un vehículo provisto de patines o esquís, en lugar de ruedas, que se desliza sobre el hielo o la nieve. Existen distintas categorías según el número de perros, que suelen ir desde los 3 hasta los 10 ó 12.

Pulka - La pulka es un pequeño trineo, generalmente de una pieza, de plástico rígido o metal. En esta modalidad los perros arrastran este pequeño trineo al que va unido un esquiador.

Skijoring - La especialidad de skijoring consiste en esquiar detrás del perro, al que se va unido directamente por una cuerda con un amortiguador. La línea deberá estar atada al esquiador mediante un cinturón.

Cani-cross - En esta especialidad un sólo perro arrastra un corredor de cross provisto de raquetas de nieve.

5.3.4. Legislación de Mushing / Organizaciones / Fuentes Útiles

Legislación

• En 1992, la Federación Internacional de Deportes de Tiro de Trineos con Perros (International Federation of Sleddong Sports) (IFSS) fue constituída oficialmente para alcanzar el reconocimiento olímpico y el acogimiento del mushing como deporte de invierno.

• La Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales (General Association of International Sports Federations) (GAISF) reconoce a la IFSS como el organismo gobernante a nivel mundial de los deportes de trineos tirados por perros.

• Además existen diferentes reglamentaciones-marco para la práctica del mushing en todo el mundo.

• La federación internacional establece los grandes marcos reglamentarios que posteriormente se aplican en cada país y en cada competición, pero cada país dispone además de sus reglas específicas.

Los organismos que regulan a nivel internacional y europeo la actividad del Mushing son:

ESDRA (European Sleddog Racing Association)
www.wvnet.at/KUNDEN/ESDRA
FCI (World Canine Organisation)
www.fci.be
FISTC (International Federation of Dog Sledding Sports)
www.fistc.com
IFSS (International Federation of Sleddog Sports)
www.sleddogsportdata.org
ISDRA (International Sleddog Racing Association)
www.isdra.org
WSA (World Sleddog Association)
www.wsa-sleddog.com

Organizaciones

Alemania: DSSV - Deutscher Schlittenhundesport Verband e.V.
www.dssv.org

España: Real Federación de Deportes de Invierno
www.rfedi.es

Portugal: Federação Portuguesa de Mushing
www.homestad.com/fpm

Fuentes Útiles

www.infoaventura.com/infoaventura/trineo.asp
www.perrosdemexico.com.mx/deporte/mushing.html
www.pirena.com
www.sleddogcentral.com
www.tiramillas.net/antimuermo/nieve.html

5.3.5. Breve Historia de las Raquetas de Nieve

• Las raquetas de nieve son uno de los medios de transporte sobre nieve más antiguos.

• Durante siglos, las raquetas de nieve se han usado como medio de transporte en aquellas áreas donde los inviernos suelen ir acompañados de grandes nevadas, y en las que caminar sobre la nieve puede resultar una tarea complicada.

• Esta actividad consiste en colocarse en los pies unos aros con un entramado central sobre el que se apoyan éstos.

• Al usar estas plataformas que abarcan una mayor superficie de nieve, el cuerpo del deportista no se hunde en la misma al avanzar.

• Durante los años 80 las raquetas de nieve adquirieron una gran popularidad como actividad de ocio, sobre todo en el norte de América.

• En los ascensos, el uso de unos bastones de esquí o senderismo, ayudan a mantener el equilibrio.

• Esta actividad es óptima para gente de todas las edades y condiciones físicas.

Fuente: No Limit Sports (España)

• Durante las competiciones existen diferentes categorías para hombres y mujeres.

Generalmente, caminar sobre una superficie cubierta de nieve supone un esfuerzo adicional para los que los pies de los seres humanos no están acostumbrados, puesto que son demasiado pequeños. Las raquetas de nieve son simplemente "pies de tamaño extra" y para una correcta utilización, la adaptación al pie del deportista tiene que ser perfecta. Aprender a caminar con raquetas de nieve es una tarea sencilla , simplemente se debe uno acostumbrar a las nuevas dimensiones de las extremidades inferiores.

Fuente: No Limit Sports (España)

5.3.6. Equipamiento Específico para la práctica de las Raquetas de Nieve

Calcetines - Tienen que tener una gran capacidad de abosorción del sudor corporal además de aislar los pies. Unos calcetines que no se ajusten correctamente pueden causar rozaduras y heridas serias.

Botas - Deben tener una suela gruesa y resistente, con características aislantes y deben estar específicamente diseñadas para su uso en superficies nevadas. La altura de las botas y su ajuste a la pierna del usuario, deben ser óptimos para impedir la entrada de agua o nieve incluso en zonas de nieve profunda.

Raquetas de nieve - Se han desarrollado diferentes modelos en los últimos años. Los marcos de madera, aunque aún en uso, han sido sustituidos poco a poco por plástico o aluminio y otros materiales resistentes y ligeros. Algunos modelos han añadido a la estructura base, componentes como puntas laterales y centrales, a modo de crampones, para evitar resbalones en nieve dura. Las correas de sujeción han sido suplantadas por fijaciones que permiten levantar y torsionar completamente el pie y facilitar la marcha.

El peso de las raquetas oscila entre los 0.4 a 2 kilogramos en los modelos más sofisticados.

El sistema de fijación de las raquetas de nieve determina generalmente su uso:

• Por correas: Es el método más tradicional, hoy incorporadas en una moderna estructura.
• Zuecos de goma blanda: De distintas medidas, amoldables a cualquier tipo de calzado, ideales para paseos cortos y sin complicaciones.

• Por correas sobre plantilla de plástico rígido: Acoplables a cualquier tipo de calzado, garantizan una mejor sujeción del pie.

• Fijación automática sobre la misma plantilla rígida: Uso restringido a calzado con muesca para crampones automáticos. Es un sistema parecido al del esquí nórdico y está pensado esencialmente para la competición.

Tipos de Fijaciones

• La fijación anterior debe estar siempre sujeta a la punta de la bota.

• Existe la posibilidad de dejar el talón de la bota suelto o unido a la plataforma de la raqueta.

• Talón suelto: Se emplea para llanear o subir, la parte trasera de la raqueta va arrastrándose.

• Talón sujeto: Se emplea para bajar. La parte trasera de la raqueta se fija con más fuerza a la nieve y así se evitan traspiés y desequilibrios.

Fuente: No Limit Sports (España)

Fuente: No Limit Sports (España)

Otro tipo de accesorios son:

Bastones - Suelen bastar los comercializados para senderismo y otras especialidades de montaña.

Calcetines térmicos

Ropa de invierno

Pantalones impermeables o de esquiar

Gafas de sol

Guantes

Mapa y brújula

5.3.7. Técnicas y Conocimientos Básicos

El especial diseño de las raquetas de nieve aumenta la separación entre las piernas, lo que hace que caminar con ellas precise un corto periodo de adaptación.

Para desarrollar una buena técnica:

• Es conveniente realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento durante 10 ó 15 minutos.

• Hay que abrochar las raquetas a los pies fuertemente de manera que ambos se muevan como un solo elemento.

• Se debe caminar pasando una raqueta sobre la otra sin arquear las piernas.

• En pendientes de bajada, se deben hundir ligeramente los talones abriendo las piernas, flexionando las rodillas y manteniendo el cuerpo recto con los hombros ligeramente inclinados hacia delante. De esta manera, mantendremos el equilibrio y evitaremos resbalar.

• No se debe caminar levantando las rodillas exageradamente, puesto que esto hará que nos cansemos más de lo necesario.

• Si el terreno es poco empinado, puede arrastrarse ligeramente la cola de la raqueta para evitar la fatiga.

• Un par de bastones de esquí o de senderismo nos ayudarán a mantener el equilibrio.

Las raquetas de nieve no están pensadas para salvar desniveles ni caminar sobre superficies duras. Los itinerarios para pasear con las raquetas son relativamente llanos, siempre nevados y fáciles de recorrer. Bosques nevados, profundos valles, caminos o pistas forestales son los espacios perfectos para darse un paseo con raquetas y acercarse a la mágica y silenciosa naturaleza.

5.3.8. Seguridad Básica en la práctica de las Raquetas de Nieve / Organizaciones / Fuentes Útiles

Consejos de seguridad

• Las raquetas de nieve no revisten ningún peligro particular, ya que se trata tan sólo de caminar.

• Las únicas recomendaciones son las precisas para cualquier actividad que se desarrolle en invierno en la montaña.

• Es recomendable no salir nunca sólo, conocer de antemano la ruta que se va a seguir y estar preparado para posibles cambios en el itinerario.

• Por supuesto, y dado el entorno en el que se desarrolla esta actividad, hay que estar preparado para posibles cambios bruscos de temperatura o aparición de fuertes vientos.

Organizaciones

Comité Europero de Raquetas de Nieve
Copa Europea de Carreras de Raquetas de Nieve

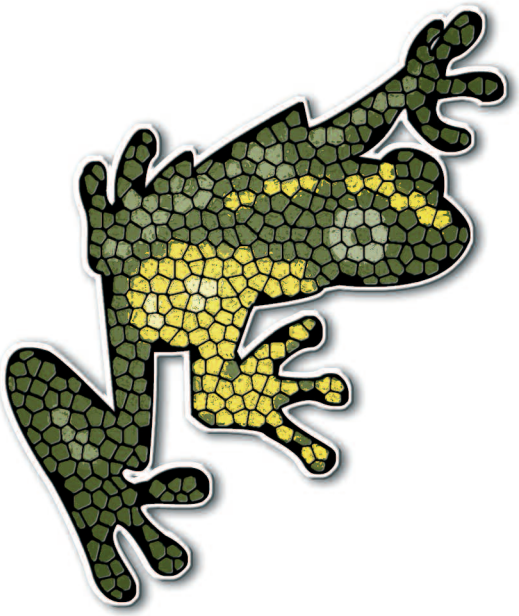
Fuentes Útiles

www.infoaventura.com/infoaventura/raquetas.asp
www.nolimit-sports.org
www.snowshoeracing.com

Fuente: No Limit Sports (España)

Sección

3



Anexos

I. Itinerario Formativo

El programa formativo desarrollado en el ámbito de este proyecto representa un itinerario formativo necesario para el mercado del Turismo Activo y contempla, además de referirse a las actividades de Turismo Activo, otros aspectos relacionados con la oferta de las mismas, tales como el conocimiento del territorio y la calidad en la prestación de los servicios.

Pretende ser una guía de apoyo para el formador, proporcionándole una serie de orientaciones útiles a la hora de formar especialistas del Turismo Activo suficientemente cualificados.

El itinerario fue concebido para tener una duración total de 700 horas, distribuidas en ocho módulos formativos: Interpretación de la Naturaleza; Actividades de Turismo Activo; Gestión de Riesgos; Primeros Auxilios; Atención al cliente; Inglés para especialistas en Turismo Activo; Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación; Orientación laboral y Prácticas en Empresas. Combinando teoría y práctica, el programa se ajusta al mercado, especialmente en el caso de los formadores y los alumnos, y proporciona una serie de herramientas que favorecen un sentido crítico de estos colectivos y promueven el intercambio de experiencias.

II. CD-ROM

Adjunto al manual, encontrarás un paseo interactivo a través del apasionante mundo del Turismo Activo.

III. Glosario de Términos Específicos de las Actividades de Turismo Activo

1. Parapente

Aerodinámica: Estudio de la dinámica de las corrientes gaseosas y los problemas producidos por los movimientos relativos entre los sólidos y el aire, u otros gases que entren en contacto con estos sólidos.

Aerología: Estudio de la alta atmósfera.

Ala: Estructura flexible hecha de varios materiales de revestimiento (extremadamente ligeros y resistentes) y una combinación de cordeles o cuerdas. El ala se compone de: borde delantero, borde posterior, celdas, bandas de suspensión, cuerdas y arnés.

Altímetro: Instrumento de medida que indica la altura sobre el nivel del mar, midiendo cambios de presión barométrica.

Arnés del Parapente: Fabricado en nailon balístico, lona, correas y otro tipo de equipo militar y de ferretería; soporta el cuerpo del piloto, que a menudo vuela en una posición sentada, mientras el planeador avanza. El arnés es parecido a una silla y tiene unas tiras cruzadas a lo ancho de la parte delantera, para mantener al piloto en el arnés mientras sus piernas cuelgan libremente. Los arneses a menudo tienen un revestimiento reforzado en el asiento y la espalda para reducir los daños en caso de impacto contra el suelo. El arnés también contiene el paracaídas de reserva del piloto y tiene además un bolsillo de almacenamiento para emisoras, efectos personales, y bolsas de equipamiento. El arnés es el elemento que conecta el ala del parapente con el piloto.

Ascensión: Ocurre cuando un parapente se mantiene en el aire volando por a gran altura, a menudo debido a corrientes térmicas o al cruce de alguna cordillera. Volar muy alto y mantenerse es el objetivo de muchos pilotos de parapente.

Barómetro: Instrumento que usa el piloto para saber cuando está ascendiendo. Detecta cambios leves de presión (la presión decrece con la altitud) e indica el ascenso con una señal acústica o visual. Los barómetros son generalmente fabricados formando parte de un instrumento más complejo que además incluye altímetro e indicador de la velocidad de aire.

Campana: Otra forma de denominar el ala del parapente.

Celda: Compartimento interno del ala del parapente. Las celdas están acotadas por las superficies superior e inferior del ala y por las varillas de la misma lateralmente. Muchas celdas se encuentran abiertas por el borde de ataque del ala,

Corriente térmica: Burbuja o columna de aire ascendente y más caliente que el aire circundante. El piloto se mantiene en una corriente térmica girando en círculos. El barómetro del piloto ayuda a identificar este aire ascendente. Mientras la corriente térmica ascienda más rápido que el planeador (los planeadores siempre descienden en función del aire que tengan) el piloto podrá seguir ascendiendo. Las corrientes térmicas pueden alcanzar muchos metros de altura y únicamente se detienen cuando encuentran una zona de una inversión. Hay que tener experiencia para planear en corrientes térmicas, pero una vez que se domina la técnica, permite a los pilotos cubrir largas distancias, que de otra forma no sería posible recorrer.

Emisoras de radio: Permiten una clara comunicación con otros pilotos y con el personal de búsqueda en tierra y puede transmitir a largas distancias con poca potencia.

Estabilidad: Control de la postura corporal, la posición y la maniobrabilidad durante el vuelo.

Frenos: Cuerdas de control que están unidas al borde posterior del parapente, cerca de las puntas del ala.

GPS: Sistema de Posicionamiento Global; es capaz de localizar la posición del usuario mediante señales de satélite y de indicar en muy breve tiempo el lugar correcto para el aterrizaje.

Inflamiento: Paso transitorio del ala a la posición de vuelo.

Mandos: Cuerdas atadas al borde posterior del parapente cerca de las puntas del ala. Tirar hacia abajo de estos mandos de control hace descender el borde posterior del parapente de ese lado del ala, reduciendo la velocidad de ese lado. Los frenos son un tipo de mandos, pero existen otras cuerdas con otras finalidades que también son controles o mandos y no son frenos.

Mosquetón: Pieza metálica, a menudo en forma de lazo que puede abrirse o cerrarse fácilmente mediante su cierre de seguridad.

Paracaídas de aterrizaje forzoso: Equipo y técnica que se usan para minimizar los daños durante los aterrizajes severos; este paracaídas distribuye el impacto contra el suelo entre los pies, las pantorrillas, los muslos, la cadera y hombros. Durante un aterrizaje de este tipo, el piloto debe aproximar su barbilla al pecho y sujetar las bandas de suspensión fuertemente para proteger la cara y la garganta. El aterrizaje forzoso con paracaídas se puede ejecutar en seis direcciones diferentes (frontal izquierdo, flanco izquierdo, retaguardia izquierda, frontal derecho, flanco derecho, retaguardia derecha), dependiendo del terreno, viento y oscilaciones existentes.

Paracaídas de reserva: Parte esencial del equipo para cualquier piloto de parapente. Se trata de un repuesto por si el ala deja de volar por cualquier motivo. La mayoría de los paracaídas se despliegan a mano, el piloto tira de una manilla y lanza el paracaídas doblado al aire. El piloto no lanzarse ni abandonar el parapente sino mantenerse atado a él mientras se desciende con la ayuda del paracaídas, lo que generalmente aminora el descenso e incluso protege a los que están por debajo.

Parapente: Ala que consiste en una tela resistente pero ligera cosida formando celdas abiertas en la parte delantera que son infladas por la presión que se crea cuando el ala se mueve por el aire. El piloto viaja colgado del ala y sentado en un arnés suspendido por cientos de cuerdas o cordeles muy resistentes y de gran flexibilidad. El piloto dirige el parapente tirando de las cuerdas de freno que están unidas al borde posterior del ala, también se deben realizar desplazamientos de peso para acentuar el giro.

Planeador: Término usado para designar parapente.

Viento de cara: Viento que sopla opuesto a la dirección de vuelo. Ofrece resistencia al avance.

Viento de cola: Viento que sopla a favor de la trayectoria de avance, mejorando y acelerando dicho avance.

Vuelo en Altura: Ocurre cuando un planeador se mantiene volando a gran altura gracias a una corriente térmica ascendente. El piloto se eleva usando el aire caliente que asciende del suelo por el calentamiento del sol.

2. Ciclismo

Acoples o Terminaciones de la barra: Extensiones del manillar que se montan en los extremos de una bicicleta de montaña "recta". Manillar que permite adoptar posiciones extra de las manos.

Aérea (Aerial): Rama del ciclismo de estilo libre que consiste principalmente en realizar saltos y acrobacias en el aire.

Aerodinámico: Posiciones de montar en bicicleta, que tratan de reducir la resistencia del aire. En la mayoría de las modalidades, la resistencia del aire es el factor más limitante para la velocidad.

Alerón anti-barro: Alerón triangular que cuelga por debajo del guardabarros delantero para proteger los pies del ciclista de salpicaduras.

Alforja: Bolsa que cuelga a ambos lados de una de las ruedas de la bicicleta.

Altura del Tubo Transeras: Una de las dimensiones principales de la bicicleta, se refiere a la altura del tubo transeras por encima del suelo. Si esta distancia es demasiado grande para un ciclista, subir y bajar de la bicicleta será difícil y peligroso.

Aumentar: Acto de cambiar a una marcha más larga. En el caso del cambio de marchas, esto significa cambiar a un piñón menor en la parte trasera, o a un plato o catalina más grande en la parte delantera.

Barras aerodinámicas: Sujeciones del manillar o manillares que permiten al ciclista asumir una posición más baja, más aerodinámica, de la parte superior del cuerpo.

Bicicleta de montaña: También llamada "Mountain bike" (MTB) es el término más usado para designar a las bicicletas diseñadas para el uso fuera de pista.

Bicicleta de Turismo: Está diseñada para el confort, la duración y la eficiencia. En la mayoría de los casos tiene capacidad para transportar cargas.

Bicicleta de turismo-deportiva: Modalidad de bicicletas entre las de turismo y las de carreras.

Bidón: Término francés que designa un botellín de agua.

BMX: Bicicleta Motocross, una modalidad que se practica en pistas de tierra. Las carreras, llamadas "motos", duran generalmente menos de dos minutos y su principal característica son los saltos.

Borde: Cordoncillo circular que rodea alguna parte. El uso general de este término en el caso de una bicicleta se refiere a la parte del buje al que se unen los radios de la rueda.

Buje Flip-flop: Buje de doble cara, destinado a albergar un piñón o una rueda libre a cada lado.

Buje: Parte central de la rueda, a la que se unen los extremos internos de los radios.

Cable: Las bicicletas más modernas usan cables para controlar el cambio de marchas y los frenos.

Cadencia: Velocidad a la que giran los pedales, medida en Revoluciones Por Minuto (RPM). Los ciclistas poco experimentados tienden a utilizar marchas más largas de lo que deberían, pedaleando pues a una cadencia más lenta. Los ciclistas más experimentados pedalean a cadencias en el rango de las 70-90 RPM. Esto supone menos tensión para las articulaciones, particularmente en las rodillas. Los ciclistas de carreras usan a menudo cadencias incluso más largas para llevar a cabo arranques de aceleración.

Calas "muertas": Pedales sin ningún tipo de dispositivo especial que requieren la liberación manual del pie para que el ciclista pueda desenganchar su calzado de los pedales.

Calibre: Medida de grosor, particularmente de alambres o cables. En el caso de la bicicleta se usa mayoritariamente para los radios.

Cambio delantero o desviador: Elemento que permite, mediante el accionamiento de las manetas de cambio a través de un cable, cambiar de platos.

Carrera en carretera: Por un lado, se denomina carrera en carretera a cualquier carrera que se desarrolla en carretera, pero el sentido más común es el de una carrera desde un lugar a otro y que comienza en masa, o una carrera de muchas vueltas en circuito cerrado.

Casete: Conjunto de piñones, generalmente unidos mediante tornillos o remaches.

Cinta o cubierta del manillar: Cubierta de tela, plástico o cuero que forra los manillares y proporciona un mejor agarre además de un apoyo más mullido para las manos del ciclista.

Cojinete o rodamiento de bolas: Tipo de rodamientos formados por pequeñas bolas que ruedan sobre unas pistas. Se usan en los ejes pedalier de la bicicleta, en las ruedas libres, en la dirección y en los bujes. También se usan de forma más ocasional en la polea del cambio de velocidades y en las zapatas de freno.

Conjunto de cuadro: Generalmente, un conjunto de cuadro está formado por el cuadro y la horquilla. En algunos casos, puede también incluir el telescopio y/o el tubo de asiento, u otras partes específicas implicadas en el cuadro.

Cuadro diamante: Diseño estándar para un cuadro de bicicleta, que se ha mantenido durante más de 100 años.

Cuadro: Esqueleto de la bici también llamado bastidor. Es el conjunto de tubos u otras formas sobre el que se montan el resto de componentes. El tipo de cuadro más común se llama "cuadro diamante", y consiste en dos (o tres, dependiendo del punto de vista) triángulos.

Cuarto de penique: Bicicleta antigua con una gran rueda. El término procede de la antigua moneda inglesa, puesto que los peniques eran monedas muy grandes y los cuartos de penique monedas muy pequeñas.

"Cuello de ganso" (Goose Neck): Potencia del manillar, particularmente una potencia con una larga extensión delantera.

Dirección: Ensamblaje del rodamiento que conecta la horquilla rígida al cuadro y permite que la horquilla gire para dirigir y equilibrar el movimiento.

"En danseuse": Del francés "bailando en los pedales." Pedalear mientras se está de pie sobre los pedales. No es un estilo de pedaleo muy eficiente, pero a veces proporciona un descanso por el cambio de posición.

Extensión: Longitud de la parte de la potencia (pieza que une el manillar con la horquilla) que va desde el eje a la abrazadera del manillar.

Falso llano: Sección de carretera que parece nivelada pero que en realidad está en ligero ascenso.

Fibra de Carbono: Material compuesto muy fuerte y ligero. Se usa para los cuadros y las horquillas de las bicicletas.

Freno Cantilever: Tipo de freno de tiro superior usado anteriormente. Consta de dos brazos separados, o cantilevers, uno a cada lado del rim o llanta.

Freno de disco: Freno similar a los frenos de disco de los automóviles, consistente en un disco acoplado al buje de la rueda y una zapata que se acopla al cuadro o a la horquilla y que comprime el disco.

Frenos de liberación rápida: Para facilitar el cambio de ruedas, la mayoría de las bicicletas de competición disponen de un mecanismo de liberación rápida, que permite que los frenos se abran a lo ancho más de lo normal y de manera temporal, para que el neumático pueda pasar a través de dicha apertura de los frenos.

Guardabarros: Cubierta de la parte superior de una rueda, que protege a la bicicleta y al ciclista de las salpicaduras en caso de lluvia o de suelos mojados.

Híbrido: Bicicletas híbridas, también llamadas bicicletas "cross" o "fitness". Son una mezcla entre bicicletas de montaña y de paseo.

Hilera o fila: Grupo de ciclistas que circulan en fila a poca distancia unos de otros, de modo que cada ciclista puede resguardarse del aire gracias al ciclista de delante, excepto por supuesto, el líder, que se turna con el resto para tirar del grupo.

Horquilla: Generalmente se refiere a la horquilla rígida, que es el conjunto de tubos que permiten sujetar la rueda delantera al cuadro y a la potencia.

Lance Armstrong: Ciclista norteamericano que ha sido seis veces campeón del Tour de Francia (1999-2004).

Llano o Flatland: Rama del ciclismo de estilo libre que se desarrolla a nivel del suelo. Generalmente implica giros, y levantamientos de diferentes partes de la bici, con movimientos hacia delante, hacia atrás, o balanceos.

Llanta o Rim: Aro metálico de una rueda en el que va montada la cubierta y que va unido al buje mediante los radios.

Llave Allen: Barra sólida hexagonal, generalmente con forma de "L" a modo de palanca que encaja en el agujero hexagonal de una cabeza de tornillo Allen.

Maneta de cambio: Palanca o palancas situadas en el manillar que permiten realizar un cambio de piñón o de plato. Se accionan con los dedos.

Marcha: La marcha de una bicicleta se refiere a la ventaja mecánica de todo el sistema de dirección. Depende del cociente entre los tamaños de los piñones y los platos y el tamaño de la rueda motriz.

"Maricona": Término jergal para referirse al plato más pequeño en una biela triple.

Masher: Ciclista que habitualmente pedalea fuertemente en una marcha larga, con una cadencia lenta. El contrario es un "spinner." El estilo "mashing" puede causar daños en las rodillas y calambres en las piernas.

Match sprint: Trayecto o competición para dos ciclistas en el que ambos comienzan al mismo tiempo.

Pelotón: Grupo denso de ciclistas, que se refugian del aire mutuamente. En una carrera masiva, la mayoría de los competidores acaban generalmente rodando en pelotón durante gran parte de la misma.

Piñón: Pieza dentada circular que se monta sobre el núcleo del buje trasero y que sirve para transmitir la fuerza de la cadena al eje de la rueda.

Plato o Catalina: Pieza dentada circular que se monta en las bielas y que sirve para transmitir la fuerza de las bielas a la cadena.

Radio: Varilla metálica curvada por un extremo y enroscada por el otro, que sirve para unir el buje y la llanta.

Randonnée: la palabra francesa "randonnée" se podría traducir en español como "excursión" o "caminata", palabras no muy usadas en el contexto de la bicicleta. Un randonnée es un grupo organizado de ciclistas, que corren a cierta velocidad, pero nos se trata de una carrera.

Reducir: Acto de cambiar a una marcha más corta. En el caso del cambio de marchas, esto significa cambiar a un piñón mayor en la parte trasera, o a un plato o catalina más pequeño en la parte delantera.

Reflector: La mayoría de las bicicletas están provistas de reflectores que las hacen visibles por la noche cuando son iluminadas por los faros de otro vehículo.

Rueda Libre: Mecanismo de la rueda trasera que permite rodar sin pedalear.

Ruedas de liberación rápida: Usan un mecanismo de leva que permite que las ruedas sean quitadas muy rápidamente, sin usar ningún tipo de herramienta.

Shimano: Fabricante líder de bicicletas.

Sillín: Pieza en la que nos sentamos. Está formada por dos raíles que van cogidos a la tija de sillín.

Generalmente no está diseñado para soportar el peso total del ciclista.

Tamaño del cuadro: Generalmente se refiere a la medida del tubo de asiento. Esta medida se toma desde el centro del eje pedalier hasta un punto cercano a la parte superior del tubo de asiento. Desafortunadamente, los fabricantes no se ponen de acuerdo acerca de la posición superior del tubo de asiento, por ello, el mismo cuadro puede tener hasta 8 números de medida diferentes, dependiendo del fabricante. El tamaño del cuadro se puede medir en pulgadas o centímetros.

Tubo Transeras: Tubo del cuadro que va horizontalmente desde la parte superior del tubo de dirección al conjunto del sillín.

Tubo vertical: Tubo del cuadro que va diagonalmente hacia arriba desde la parte frontal del eje pedalier hasta el extremo inferior del tubo de dirección.

Vélo: Término francés para designar la bicicleta, comúnmente usado como raíz para las palabras compuestas relacionadas con el ciclismo. Diminutivo de "vélocipede."

Velódromo: Circuito de carreras de bicicletas.

3. Equitación

Brida: Parte de los arreos de un caballo que se coloca sobre la cabeza.

Equitación atlética: Modalidad ecuestre en la que los jinetes montan para superar obstáculos u otras condiciones difíciles o para practicar deportes basados en la equitación (como por ejemplo el polo).

Equitación educativa: Modalidad ecuestre en la que el jinete se centra en el aprendizaje de las características de una zona. El tema del aprendizaje puede variar centrándose en la naturaleza, la arqueología, la cultura, etc.

Equitación en nieve: Las rutas discurren por senderos o zonas cubiertas de nieve y se suele practicar en invierno.

Equitación eventual: Modalidad ecuestre en la que los jinetes tienen como principal objetivo disfrutar de la monta y del camino, que discurre normalmente por zonas atractivas de las que el jinete valora la tranquilidad y el paisaje.

Equitación por agua: Modalidad ecuestre en la que los caminos y rutas discurren por zonas cubiertas de agua.

Equitación turística: Modalidad ecuestre que se desarrolla en terrenos montañosos pero que no requiere de una gran experiencia o condiciones físicas para u práctica.

Establos: Edificios usados para alojar y proteger a los animales. Los establos para caballos suelen tener cabinas individuales para cada caballo y zonas para el almacenamiento de la comida.

Protección de la naturaleza: Conjunto de acciones y medios que mantienen y protegen el medio natural.

Riendas: Par de correas largas y estrechas que van unidas al bocado o a la brida, y que el jinete utiliza para dirigir y controlar a su montura.

Senderos naturales: caminos estrechos a través un medio natural (desde prados y pantanos hasta densos bosques y terrenos montañosos) y que no han sufrido ningún proceso de limpieza o preparación por parte del hombre.

Silla de montar: Pieza del equipamiento hecha de cuero y que se fija de forma segura al lomo del caballo para la monta. El jinete se sienta en ella para aumentar el control y la comodidad mientras monta.

Valoración de la naturaleza: Actividad en la que el jinete disfruta de los paisajes naturales, los hábitats únicos, las tierra salvajes y de los elementos naturales en general.

Veterinario: Médico especialista en animales.

4. Senderismo

Caminata: Excursión de recorrido corto.

E-Paths: Senderos Europeos de Largo Recorrido que cruzan el territorio de distintos países.

GPS (Sistema de Posicionamiento Global): Sistema de satélites que permiten localizar la posición con gran precisión usando un receptor electrónico.

Guía de viaje: Manual que describe una ruta y a veces da información relacionada con su historia, su fauna silvestre, sus servicios y sus posibilidades de alojamiento.

Piolet: bastón metálico usado por los montañeros para ayudarse en el avance por superficies de hielo y nieve.

Podómetro: Pequeño aparato que se sujeta al cinto y que sirve para contar el número de pasos.

Rutas de senderismo: Rutas usadas por los senderistas. Pueden estar señalizadas con indicadores y símbolos localizados sobre elementos de la propia naturaleza (como rocas) que guían al senderistas para que no se extravíe por los distintos senderos.

Senderismo: Actividad que consiste en recorrer diferentes distancias caminando.

Trek: Caminatas de largo recorrido que incluye estancias nocturnas.

5. Escalada y Rapel

"A prueba de bombas": Ilusión de creer que un anclaje es infalible.

Acantilado: Roca vertical ideal para la escalada (ver también Roca escarpada).

Agarre corto de la cuerda (Short roping): Técnica de aseguración en la que el asegurador mantiene al escalador en tensión (mediante las cuerdas) en un intento de reducir la longitud de una caída.

Agarre de dedos: Técnica "masoquista" que retuerce y amolda los dedos a una grieta.

Anclaje: Punto donde la cuerda e fijada y asegurada a la roca. Se consideran buenos anclajes: árboles fuertes y robustos, bloques grandes o peñascos y miradores.

Arnés de pecho: Arnés parecido a un sujetador, que se usa con el arnés de cintura.

Arnés: Dispositivo que une el cuerpo del escalador a la cuerda y es uno de los más importantes sistemas de seguridad.

Arrastre: Técnica de pies en la que el pie del escalador se usa para producir tanta fricción como sea posible. Lo contrario de cantear.

Ascenders o Ascensores: Son dispositivos (como los Jumars) para ascender por una cuerda.

Aseguración dinámica: Método de anclaje en el que algunas cuerdas pueden deslizarse en caso de caídas graves. Una aseguración dinámica puede reducir de forma drástica la fuerza del impacto de una caída seria, pero también puede provocar un gran daño si no se usa correctamente.

Asegurador: Persona que desde el puesto de sujeción asegura al escalador.

Asegurar: Acción de sujetar a un escalador.

Barn door o Puerta de granero: Maniobra que consiste en sujetarse con el pie y la mano del mismo lado del cuerpo. A menudo hace que los escaladores se balanceen como una puerta, de ahí su nombre.

Bolina: Nudo marinero.

Bombardero: Se usa para indicar que algo es excepcionalmente sólido, por ejemplo un anclaje o un apoyo.

Borde: Filo pronunciado de la cara de la roca.

Calzado de escalada: Zapatos hechos de goma pegadiza que se llaman también "pies de gato".

Cantear: Técnica de pies en la que se usa el borde del pie escalador para mantenerse sobre pequeños puntos de apoyo. Lo contrario del arrastre.

Casco: Objeto sólido de plástico que protege la cabeza de piedras que se desprendan o impactos.

Chimenea: Técnica de escalada usada para ascender por chimeneas (en escalada, una chimenea es una grieta vertical en una pared de roca o de hielo, por la que el escalador puede subir apoyándose en uno y otro lado). Se requiere a menudo el uso de la espalda, los pies, los brazos, la cabeza y otras partes del cuerpo.

Cinta tubular: Larga pieza de nailon de forma tubular, usada a menudo para desenganchar los anclajes.

"Cola de cochino": Nudo muy útil y fácil de hacer, que se usa para atar una cuerda enganchada a un mosquetón con cierre de seguridad .

Concepto EPI: Producto diseñado para proteger la salud de las personas y garantizar su seguridad en distintas situaciones de riesgo.

Cordino: Cuerda estática delgada de entre 5, 5.5 y 6 milímetros de diámetro.

Cuerda de Kernmantle: Cuerda compuesta de un centro interno de soporte de carga, llamado alma (Kern), envuelto en el forro o camisa (mantle) cuya tarea principal es proteger el alma.

Cuerda sencilla: Cuerda diseñada para escalar. Se usa sobre todo en rutas rectas donde no es necesario descender al final.

Cuerda: Objeto largo y redondo fabricado en nailon. Las cuerdas de escalada tienen por lo general un diámetro de 10 u 11 milímetros (con la excepción de las "medias cuerdas" que tienen entre 8.5 y 9 milímetros de diámetro).

Cuerdas gemelas: Cuerdas que siempre se deben usar juntas, se usan también para descender en una sola maniobra.

Descender o Descensor: Dispositivo usado en la práctica del rapel.

Descenso: Consiste en descender algo o a alguien.

Doble cuerda: Es lo mismo que una media cuerda. También se denomina así la técnica que usa dos medias cuerdas.

Downclimbing o Escalada en descenso: Consiste en descender por la ruta más difícil.

Dülfer: Técnica de escalada aparentemente descoordinada donde las manos y los pies trabajan de forma opuesta.

Enganchar: Acción aseguradora que consiste en poner la cuerda a través de un mosquetón que está unido a una protección o anclaje.

Escalada asistida: Consiste en ascender por superficies rocosas ayudándose de determinadas protecciones o anclajes fijados en la roca como medio de progresión (y no sólo de protección).

Escalada libre: Modalidad que consiste en escalar una roca usando sólo las manos, los pies y los apoyos naturales. Las cuerdas y protecciones sólo se usan para la protección de los escaladores y no para ascender.

Escalada mixta: Tipo de escalada en la que se combinan varios métodos de ascenso, como mezclar la escalada libre y la asistida, mezclar la escalada en roca y en hielo, etc.

Estribo: escalera trenzada para ayudarse durante la ascensión.

Etrier: (Pronunciado con acento francés). Escalera trenzada para ayudar en los ascensos. También se conoce como "estribo".

Gancho fifi: Gancho abierto que permite un enganche fácil durante una escalada asistida.

Gasa: Nudo más sencillo de todos.

Grigri: También llamado Grigri de Petzl, es un asegurador-descensor autofrenante que ha revolucionado las técnicas de aseguración.

HMS: Mosquetón con cierre de seguridad que se usa en la práctica del rapel con nudos dinámicos.

Jumar: Dispositivo que se usa para la ascensión con cuerdas. También se usa en operaciones de estiramiento y tracción de cuerdas.

Magnesia: Polvos "mágicos" que hacen que las manos se peguen incluso a la roca más lisa.

Media cuerda: Cuerda de 9 u 8.5 milímetros de diámetro que se usa conjuntamente a otra cuerda para ascender.

Mosquetón con bloqueo: mosquetón con cierre de seguridad que se puede cerrar y bloquear, a veces automáticamente.

Mosquetón con cierre de seguridad: Objeto que puede usarse para unir una cuerda a la protección, como freno en el rapel, o para subir varios objetos durante una ascensión.

Mosquetón de puerta curva: Mosquetón con una puerta curva que facilita el paso de la cuerda.

Nudo de ocho: nudo muy popular y sólido.

Nudo de pescador doble: Nudo sólido que sirve para atar dos cuerdas entre sí.

Nudo de pescador: Sencillo nudo para atar dos cuerdas entre sí. El nudo de pescador doble, sin embargo es más popular.

Nudo dinámico: Nudo que se usa como sistema de aseguración.

Nudo simple: Nudo sencillo (pero sólido) en una doble cuerda.

Ocho: Objeto metálico para la escalada con forma de ocho.

Prusik: Nudo deslizante o método para ascender con ayuda de una cuerda (debe su nombre a su inventor el Dr. Karl Prusik).

Puerta: Parte del mosquetón con cierre de seguridad que se abre.

Rapel: Consiste en descender montañas deslizándose con la ayuda de una cuerda.

Roca escarpada: Nombre que designa una (pequeña) zona de escalada.

Rocódromo: Muro artificial que después de la roca natural, constituye la segunda mejor opción para la escalada.

Ruta asistida: Ruta por la que sólo se puede ascender usando las técnicas propias de la escalada asistida.

Screwgate: Tipo de mosquetón de seguridad que se cierra con una tuerca.

Travesía o cruce: Escalada horizontal.

Trepar: Escalada fácil, sin necesidad de cuerdas.

6. Deportes de Pala

Achicador: Contenedor o cubeta abierta por los extremos, usada para achicar agua del raft.

Ágil de proa: Miembro de la tripulación de palistas, al que se le asigna la función de salir de la embarcación al llegar a tierra y amarrar el bote.

"Agua Alta": Flujo de un río por encima de la media esperada. Hace que la corriente sea más rápida. Con este fenómeno algunos rápidos se vuelven más fáciles de atravesar y otros se vuelven más complicados.

"Agua Baja": Flujo de un río por debajo de la media esperada. Debido a este fenómeno pueden quedar a la vista más rocas u otros obstáculos y los rápidos se vuelven más técnicos.

Aguas Blancas: Agua en movimiento cuya superficie se vuelve turbulenta o espumosa al pasar sobre obstáculos, por pasos estrechos o a través de un fuerte gradiente.

Agujero: Depresión de un río causada por un flujo de agua inverso. También se llama stopper, hueco, rechupes o rebufo.

Ángulo del bote: Ángulo del bote en relación a la corriente.

Anillas de seguridad: Asas de cuerda o cinta resistente que se encuentran en la proa y en la popa de la embarcación y que permiten agarrarse a ellas, así como, facilitar el transporte.

Arrastre-Z: Sistema de poleas que se usa en la liberación de un bote encorbatado.

Bancada: Conjunto de tablas que cruzan la embarcación de lado a lado. La bancada central conforma el asiento donde va sentado el remero y sirve para dar estabilidad y equilibrio a la embarcación.

Bañera: Espacio en un kayak o en una piragua cerrada, destinado a que el palista se siente, también llamado cockpit. El borde curvo a su alrededor, se llama brazola y consiste en una elevación del borde del cockpit, que tiene por objeto impedir o limitar la entrada de agua y proteger la falda cubre-bañera.

Bolsa seca: Bolsa para guardar las herramientas y otros utensilios y mantenerlos secos.

Borda: En un kayak, área de transición entre el casco y la cubierta.

Bote de Popa: Embarcación de remos y palas, en el que el guía dispone de remos en la popa, y la tripulación, que se sienta delante, usa palas. Se usa a menudo en aguas altas.

Bote encorbatado: Bote retenido contra una roca u otro obstáculo por la fuerza de la corriente, puede llegar a partirse.

Bote escoba: Botado dotado de material de primeros auxilios, seguridad y rescate, que generalmente va el último en una flotilla.

Bote Líder: Primer bote de una flotilla, a menudo dirigido por el guía general del viaje.

Bote Volteado: Bote volcado por una ola, una roca o cualquier otro incidente.

Braceo: Técnica de paleo que usa paladas de arrastre y hacia abajo para estabilizar una piragua o kayak escorados.

Caída: Rápido de aguas blancas, generalmente de corta duración, que comienza y termina con aguas calmadas más que con un flujo de agua continuo.

Calado del casco: Distancia vertical medida entre la línea de flotación de un bote hasta la parte más baja de su casco, sin tener en cuenta la quilla.

Cascada: Abrupto salto de agua desde un desnivel situado en el lecho del un río.

Casco: Cuerpo o armazón de una piragua o un kayak; área de mayor impacto originado por la interacción del bote y el agua.

Cataraft: Bote inflable provisto de dos grande tubos flotantes y generalmente propulsado por un comando central. También se llama catamarán.

Charla de Seguridad: Charla que precede a cualquier excursión, y en la que los palistas son instruidos acerca de las nociones básicas de seguridad en el río.

Colador o Strainer: Tramo que permite el paso de agua pero no el paso de objetos o embarcaciones. Generalmente se origina cuando el flujo de agua pasa por encima de basura, troncos, rocas, ramas o estructuras hechas por la mano del hombre. Es uno

de los fenómenos más peligrosos de los ríos.

Compartimento estanco: Compartimento consistente en la colocación de un tabique interior en la parte trasera o delantera de una piragua o kayak, aislando totalmente esa zona. Su función principal es dotar de flotación al bote pero sirve también como compartimento de almacenamiento.

Corbata: Ocurre cuando una canoa o un kayak queda atrapado en la corriente contra un obstáculo y se cruza. Este fenómeno puede causar daños muy severos puesto que la fuerza de la corriente empuja la embarcación contra el obstáculo.

Corriente: Agua en movimiento.

Cubierta: Cierre superior del casco, sobre la popa o/y proa de una canoa o kayak. Contribuye a la estanqueidad del bote y que permite la existencia de un espacio habitable para la tripulación. En una piragua, proporciona además una mayor resistencia a la borda.

Cuchara: Superficie ancha y plana de una pala, usada para la propulsión.

Cuerda o Bolsa de salvamento: Pequeña bolsa que contiene una cuerda enrollada que se usa para rescatar a la tripulación de un bote en caso de caída al agua.

Derecha de un río: Parte derecha de un río si nos situamos mirando corriente bajo del mismo.

Duckie: Bote inflable de una o dos personas, usualmente propulsado por palas de doble cuchara. También se conoce como Kayak inflable, Funyak o Splashyak.

Eddy Line o Eddy Fence: Línea evidente en el río donde la corriente se mueve en direcciones opuestas a cada lado.

Eddy o Remanso: Flujo de agua reverso, horizontal, que en ocasiones crea pequeños remolinos.

Embarcación de Comando Central: Bote comandado por remos, en el que una persona sentada en el centro de la embarcación es la que rema.

Embarcación de Palas: Raft o embarcación con una tripulación de palistas y un guía.

Entrada: Punto de partida de una excursión de rafting en el que los rafts entran al río.

Entrante del costado del buque: Término usado para describir una sección transversal del casco, que se curva hacia dentro desde la línea de flotación hacia la borda.

Equilibrio aerodinámico: Un bote equilibrado está nivelado de lado a lado. Esto se consigue mediante una correcta distribución de la carga y de los palistas.

Exploración o Reconocimiento: Reconocimiento visual de los rápidos de un río desde su orilla, para seleccionar la mejor ruta a seguir antes de ponerse en marcha.

Ferry: Maniobra también llamada back o de cruce que consiste en atravesar una corriente de un río sin moverse corriente abajo.

Flotador: Dispositivo personal de flotación, aprobado por el servicio de vigilancia costera, y que se usa a modo de chaleco.

Flotilla: Grupo de botes que viajan juntos.

Gradiente: Pendiente o descenso de altura, corriente abajo del curso de un río. El gradiente es generalmente expresado en metros de descenso por kilómetro.

Guía: Persona que dirige el bote río abajo, encargada de dar las instrucciones de paleo o remo a la tripulación.

Hidráulico: Agujero de grandes dimensiones con un flujo de agua inverso.

Hipotermia: Descenso de la temperatura del cuerpo por debajo de lo normal, causada por una pérdida de calor del cuerpo más rápida que la producción de dicho calor. La hipotermia supone un riesgo cuando la temperatura del agua es inferior a los 16 ºC, o la temperatura del aire es inferior a los 10 ºC.

Hoopi: Cincha o correa tubular usada para muchas operaciones relacionadas con el aparejo y preparación de una embarcación.

Instrucciones o comandos de paleo: Comandos utilizados por el guía para comunicarse con la tripulación.

Izquierda de un río: Parte izquierda de un río si nos situamos mirando corriente bajo del mismo.

Lateral: Ola o agujero que golpea un obstáculo con un cierto ángulo.

Lengua o Tongue: Estrecha depresión entre olas.

Líder de la excursión: Guía destinado a vigilar y conseguir que la excursión transcurra de un modo tranquilo y sin incidentes.

Línea de flotación: Es aquella que coincide con la superficie del agua cuando el barco flota en su calado de diseño. Tanto la línea de flotación como las características de manejo de la embarcación varían con la carga de la misma.

Manga: Anchura de la piragua o kayak medida en la zona más ancha.

Mosquetón: Broche o enganche usado para asegurar objetos en un bote, y para construir distintos sistemas de seguridad y de rescate.

Olas estacionarias o Haystack: Serie de olas que se forman uniformemente y mantienen su posición en un río. Se forman cuando una corriente pasa por encima de un obstáculo cercano a la superficie o en los estrechamientos de los ríos.

Ondulación: Rápido u ola muy pequeña causada por un banco de arena poco profundo o por rocas almacenadas en el lecho del río.

Pala de Raft: Pala de una sola cuchara de gran superficie, que se maneja con las manos y no está unida al bote. Se usa para propulsar la embarcación hacia delante o hacia atrás. Las palas son de una sola cuchara para el rafting y el piragüismo, y de doble cuchara para los kayak o kayaks inflables).

Parte Alta: Comando que hace situarse a los tripulantes de un bote en la parte más elevada de éste al enfrentarse a un obstáculo de forma lateral. La voz de mando suele ser "Peso a la derecha" o "Peso a la Izquierda" dependiendo de la situación del obstáculo. Si la maniobra se ejecuta correctamente puede evitar vuelcos o que el bote quede cubierto por el agua.

Popa: Parte trasera de un bote.

Poza o piscina: Área de aguas calmadas sin rápidos.

Proa: Parte delantera de la embarcación.

Quilla: Elemento estructural que transcurre de proa a popa por la parte inferior de un bote siendo el principal refuerzo longitudinal que evita (teóricamente) deslizamientos laterales. Equivale a la columna vertebral, dotando de mayor resistencia y rigidez al casco.

Rafting: Modalidad deportiva que consiste en descender un río en una embarcación que puede ser un craft o un bote de goma, usando palas o remos para dirigirla sorteando los obstáculos y evitando volcar o que cualquier miembro de la tripulación caiga al agua.

Rápidos: Se trata de una serie de olas y turbulencias.

Recorrido o pista: Sección de un río que puede ser navegable.

Remo: Pala de cuchara larga, unida al bote por una horquilla o tolete y que se usa para remar.

Rodeo: Consiste en esquivar o rodear un rápido, cuando éste parece infranqueable.

Salida: Punto del río donde acaba la excursión y las embarcaciones son sacadas del agua.

Salto de agua: Rápido tipo terraza, cuando la terraza no es vertical. Por su naturaleza sería un fenómeno entre un rápido y una cascada.

Sportyak: Pequeña embarcación de remos, única del suroeste americano. Se usa de forma más común en el estado de Utah.

Stopper: Fenómeno que se origina cuando una corriente se mueve por encima de un obstáculo, se acelera y cae verticalmente por debajo del nivel del río creando un vacío. Seguidamente, el agua situada en la base del gradiente, se ve forzada a tomar un movimiento circular, vertical hacia la superficie para rellenar ese vacío. Se llama también agujero, hueco, rechupe o rebufo.

Traje Húmedo: Traje de neopreno, que permite la entrada de una pequeña cantidad de agua en su interior, para ayudar a mantener la temperatura corporal.

Traje seco: Traje diseñado para que evitar que entre en él el agua y bajo el cual se puede vestir cualquier tipo de ropa.

Tubo: Canal estrecho a través del cual, el flujo de agua es más veloz y profundo de lo normal.

7. Esquí Acuático

Aerodeslizador o Hydrofoil: Objeto, un poco más estrecho que una tabla de kneeboard y en el que hay colocado un asiento. La persona se sienta colocando sus pies en la parte posterior de la tabla. También se coloca un a lámina o superficie (foil) al final de la tabla, permitiendo así que la tabla se deslice mejor sobre el agua.

Agarre: Maniobra en la que un usuario de wakeboard coge la tabla con sus dos manos mientras se eleva en el aire.

Aire: Se dice que un usuario de wakeboard consigue "aire" cuando su tabla ya no toca el agua. Cuando hay literalmente "aire" entre la tabla y el agua. Los esquiadores también consiguen "aire" en otras modalidades como acrobacias, kneeboard, hydrofoil, y otros deportes remolcados por cuerda.

Ala: Lengüeta ajustable a los laterales de las aletas del eslalon. Tiene como fin ayudar al esquí a deslizarse durante los giros.

Aleta: Dispositivo de giro que sirve para mantener el esquí o la tabla en la dirección que elegida. Sin aletas, la tablas y esquís tienden a flotar libremente sin demasiado control.

Babor: Parte izquierda de una lancha.

Balanceo: Se refiere a la forma diferencial entre la punta de un esquí acuático o una tabla de wakeboard y el centro de la parte trasera del esquí o tabla. Es más fácil de apreciar cuando la tabla o el esquí se sitúan sobre una superficie lisa y son vistos de frente. Esta forma se llama superficie de rodadura de un esquí. El balanceo afecta al rendimiento del esquí o tabla, cuánto más grande sea la curvatura más ajustado será el giro.

Boom: Pértiga que se extiende desde el centro de la lancha hacia fuera y por encima del lateral de la lancha. Se usa como objeto de entrenamiento para los principiantes de esquí acuático o barefoot que no están preparados para ir detrás de la lancha y seguirla. Su función es mantener al esquiador cerca de la lancha para facilitar el entrenamiento, así como dar al esquiador un poco de seguridad y sujeción.

Brida: Parte de la cuerda atada al palonnier (manillar donde se agarra el esquiador), el cual tiene forma de Y.

Canto: Término usado para describir el lateral del esquí, o el área de transición entre el lateral del esquí y la parte trasera del esquí. Cuánto más redondeado sea el canto, más se hundirá el esquí en el agua y más difícil será de manejar. Un canto muy afilado hará que el esquí se eleve mucho por encima del agua. Los esquís para principiantes tienen generalmente el canto más afilado y los esquís para profesionales tienen cantos más redondeados, lo que permite al esquí una mejor transición en el agua.

Comienzo desde el muelle: Se trata del inicio de la actividad cuando un deportista de esquí acuático, wakeboard, o barefoot empieza su trayecto remolcado por una lancha, desde la posición de pie o sentado en un muelle o en la orilla.

Cóncavo/Túnel: Figura que consiste en inclinar hacia la parte interna los esquís de eslalon. El túnel se usa para seguir mejor la pista en los giros pronunciados.

Dispositivo de Control de Velocidad: Dispositivo conectado a la tabla que permite mantener una velocidad constante durante todo el trayecto del eslalon. También se conoce con el nombre de sistema electrónico de cronometraje.

Doble hacia arriba: Término para describir una maniobra de wakeboard en la que se da un gran giro y se cruza la estela que la lancha acaba de hacer. El usuario de la tabla de wakeboard se mueve por la parte interna del giro y choca con las estelas, que pueden llegar a tener el triple del tamaño normal.

Elevación o Vuelo: Altura conseguida por un saltador cuando sale de la rampa.

Enganche posterior del dedo del pie: Superficie de goma que se sitúa detrás de la fijación delantera en la modalidad de eslalon y donde se colocan los dedos de los pies. Este enganche no tiene parte trasera de modo que el talón puede moverse libremente.

Eslalon: Modalidad del esquí acuático que consiste en moverse en zigzag mientras la lancha va en línea recta por un trayecto marcado por balizas situadas en los márgenes exteriores. El esquiador se mueve de una parte a otra detrás de la lancha sorteando las balizas.

Esquí de definición: Tipo de esquís relativamente nuevos en el mercado. Son una mezcla entre los esquís clásicos y los más anchos. Han sido diseñados para permitir una menor velocidad mientras se sigue manteniendo la estabilidad. Son ideales para principiantes y esquiadores fuertes y robustos.

Esquiador hundido o tragado: Esquiador de cualquier modalidad de esquí acuático que se ha caído y ha perdido la cuerda remolcadora. También se llama esquiador caído.

Estela: Forma en "V" del agua detrás de la lancha, que se crea cuando la lancha se mueve hacia delante.

Estribor: Parte derecha de una lancha.

Fakie: Consiste en montar de espaldas o en la posición opuesta a la de mayor comodidad, en una tabla de wakeboard. Por ejemplo, el pie derecho delante en vez del pie izquierdo delante o viceversa. También se conoce como Switchstance.

Fat Sack o Saco Pesado: Saco en forma de tubo y lleno de agua que se usa para aumentar el peso de la lancha. Los sacos se colocan en la parte trasera de la lancha, permitiendo así que los usuarios de wakeboard puedan saltar más alto.

Fijaciones: Partes del esquí donde el esquiador o el usuario de una tabla de wakeboard engancha sus pies. Las fijaciones están hechas de goma o material hardshell. Se deben ajustar al esquí moviéndolas hacia atrás y hacia delante., y a una tabla de wakeboard moviéndolas en distintos ángulos. Existen diferentes opciones para colocar las fijaciones en un esquí o una tabla. Las fijacio-

nes pueden ser de hardshell, de doble correa, de fijación delantera con una plataforma para los dedos del pie trasero, o tratarse de dos fijaciones regulables. Cuando se llevan puestas, las fijaciones deben ser cómodas para los pies. También se conocen como "botas".

Filo: Maniobra que consiste en esquiar de canto y en contra de la fuerza del barco para aumentar o disminuir la aceleración de la tabla / esquí.

Flexión: Se refiere al grado de rigidez de un esquí acuático o una tabla de wakeboard. Los modelos de flexión se dividen en blanda, media o dura. Cuanto más blanda sea la flexión, el esquí tendrá una mayor torsión y precisión en los giros. Las tablas de wakeboard más blandas tienden a moverse mejor en aguas agitadas o turbulentas. Cuánto más rígida o dura sea la flexión, mejor se mantendrá el esquí en el agua al cruzar una estela. Las flexiones duras en una tabla de wakeboard, ayudan a mantener una postura correcta sobre la tabla.

Flip: Maniobra en la que se gira la cola de una tabla de wakeboard hacia la punta o viceversa.

Giro off-side: Maniobra en la que un esquiador o usuario de wakeboard hace un giro a la derecha con el pie izquierdo hacia delante o hace un giro a la izquierda con el pie derecho hacia delante.

Giro on-side: Maniobra en la que un esquiador o usuario de wakeboard hace un giro a la derecha con el pie derecho hacia delante o hace un giro a la izquierda con el pie izquierdo hacia delante.

Golpe de Talón: Corte o cruce de una estela que se realiza de canto y con la parte trasera de la tabla de wakeboard, el pecho del esquiador debe estar orientado de frente a la estela.

Holeshot: Velocidad que alcanza una lancha cuando cambia a una marcha rápida. Es útil cuando se quiere sacar a un esquiador fuera del agua.

I.W.S.F. (International Water Ski Federation): Federación Internacional de Esquí Acuático. Es el organismo internacional que se encarga del esquí acuático. Todos los récords mundiales deben ser revisados y aprobados por la IWSF.

Inboard: Lancha en la que el motor está situado dentro del casco en el centro de la lancha. En este tipo de embarcación, el propulsor se encuentra por debajo de la lancha.

Indy: Maniobra en la que un usuario de wakeboard agarra la parte posterior de la tabla pasando la palma de las manos por la parte trasera de los pies.

Kite Boarding/Kite Skiing: Modalidad de wakeboard en la que el usuario es remolcado por una cometa en vez de una lancha. También se llama kite surfing.

Kneeboard: Modalidad en la que se usa una tabla muy ancha en forma de esquí. El usuario es remolcado por una lancha y se practica de rodillas. También se conoce como hydrosliding.

Late: Ocurre cuando un esquiador de esquí acuático que practica el eslalon se cae hacia atrás mientras compite, lo que complica alcanzar la baliza siguiente. Se refiere también al momento en que un saltador realiza un corte demasiado lento hacia la rampa.

Liberación: Dispositivo que desengancha al esquiador de acrobacias en caso de caída o de que sus pies queden atrapados en la cuerda remolcadora. Este dispositivo reduce el riesgo de lesiones.

Nosebone: Acrobacia de Wakeboard en la que el usuario de la tabla, dobla una rodilla contra el pecho y estira la otra pierna frente a él mientras está en el aire.

Observador: Persona que viaja en la lancha y que se encarga de vigilar al esquiador. El observador establece la comunicación entre el esquiador y el conductor, avisa al conductor si necesita ajustar la velocidad, si el esquiador se cae, etc. A menudo el observador tiene también que estar atento a la cuerda y asegurarse que no se mete por debajo de la lancha. También tiene que ayudar al esquiador a meter y sacar el equipo del agua.

P.F.D. (Personal Floating Device): Dispositivo personal de flotación. Se trata de una especie de chaqueta que lleva puesta el esquiador para mantenerse a flote en caso de caída. También se llama chaleco salvavidas.

Palonnier: Manillar que el esquiador acuático o usuario de wakeboard sujeta con sus manos. El palonnnier está sujeto a una cuerda que a su vez está sujeta a la lancha.

Pase o Manga: Carrera de un esquiador en un eslalon.

Pie de Goofy: Posición en la que el esquiador coloca su pie derecho delante en el esquí o tabla. También se conoce como "pie derecho delante".

Pilón: Poste colocado en el centro de la lancha donde se ata la cuerda de tiro. Cuando el esquiador, el usuario de wakeboard o el saltador tiran de la cuerda, el pilón se balancea de manera que la lancha no lo haga. Un pilón estirado alcanza la altura de la cuerda y aumenta así la distancia de maniobra del esquiador.

Popa: Parte trasera de una lancha.

Postura: Modo y posición en la que se sitúan los pies en la tabla. Se refiere a la separación entre los pies y al ángulo que forman.

Rail: Parte trasera y curvada de una tabla de wakeboard, que permite que la tabla se hunda ligeramente en el agua para mantener el equilibrio y seguir a flote.

Rampa de salto: Superficie plana inclinada y encerada, que un esquiador usa como rampa de lanzamiento para adquirir determinada distancia y altura.

Rollers: Oleadas en el agua resultado de la estela de otra lancha.

Ruta de eslalon: carrera que se desarrolla entre balizas situadas en zigzag y que el esquiador debe rodear siguiendo a la lancha. En las competiciones, los esquiadores que completan el trayecto sin saltarse ninguna baliza o caerse pasan al nivel siguiente, que consiste en cubrir el tramo con una cuerda más corta. Los esquiadores son eliminados cuando se caen o se saltan una baliza.

Salto de Conejo: Maniobra en la que un usuario de wakeboard salta en el aire sin la ayuda de ninguna ola.

Salto de esquí acuático: Modalidad de esquí acuático dónde el esquiador dirige los esquís por una rampa inclinada para lograr cierta distancia y altura. También se conoce como esquí aéreo.

Ski Flying: Variante del esquí acuático dónde el esquiador dirige sus esquís por una rampa inclinada para conseguir determinada distancia y altura. También se conoce como salto de esquí acuático.

Switchstance: Consiste en montar de espaldas o en la posición opuesta a la de mayor comodidad, en una tabla de wakeboard. Por ejemplo, el pie derecho delante en vez del pie izquierdo delante o viceversa. También se conoce como fakie.

Tensar el tiro: Ocurre cuando un esquiador de wakeboard se balancea fuera de la trayectoria de la lancha disminuyendo un poco la velocidad y luego realiza un corte progresivo hacia la estela para crear más tensión.

Three Event: Deporte acuático en el que los atletas compiten en las modalidades de eslalon, salto y acrobacias en un torneo.

Toeside: Corte de la estela con el canto de la parte trasera de la tabla. El esquiador se coloca de espaldas a la estela.

Transición: Maniobra en la que un usuario de wakeboard o esquí acuático se traslada de un extremo a otro.

Wake Surfing: Modalidad en la que se usa una tabla de surf o similar para deslizarse sobre las olas detrás de la lancha. La velocidad de la lancha es lenta y puede alcanzar desde los 9 a los 14 metros/hora. Los surfistas usan una cuerda remolcadora para salir del agua. Una vez que el surfista mantiene el equilibrio suelta la cuerda y se deslizan sobre las olas. Una tabla corta hecha específicamente para el wakeskating funciona mejor, pero se puede usar también una tabla de surf.

Wakeboard: Modalidad de esquí acuático entre el esquí acuático y el kneeboard y en la que ambos pies están sujetos a la tabla. El deportista se mantiene sobre la tabla con los pies dirigidos hacia un lateral de la misma. El atractivo del wakeboard se basa en que permite elevarse por encima de la estela y realizar multitud de acrobacias. También se conoce como skurfing (en los comienzos del deporte).

Wakeskate: Se trata de una tabla de wakeboard sin fijaciones. Tiene unas aletas parecidas al snowboard al final. El usuario normalmente lleva puestos un calzado específico para mantenerse sobre la tabla.

8. Esquí y Snowboard

ARVA: Dispositivo especial utilizado para la búsqueda de víctimas en caso de avalancha.

Descenso: Disciplina específica del esquí alpino. En esta modalidad, el principal objetivo es descender las pistas en el menor tiempo posible. El esquiador debe mantenerse dentro de la pista trazada y pasar por una serie de puertas colocadas estratégicamente.

Eslalon Super Gigante: Modalidad del Esquí Alpino. Se trata de una combinación de las modalidades de eslalon y descenso.

Eslalon: Modalidad del Esquí Alpino.

Esquí alpino: Es la disciplina más conocida y popular del esquí. Se practica en estaciones de esquí y consiste en ascender con la ayuda de diferentes sistemas y de descender después deslizándose con los esquís por las pendientes.

Esquí de travesía: Disciplina del esquí para especialistas. Para practicar esta modalidad, el esquiador debe tener conocimientos de las técnicas de esquí alpino y esquí nórdico.

FIS: Federación Internacional de Esquí (International Ski Federation).

Goofie: Si la persona que practica el snowboard es un goofie, colocará su pie derecho en la parte delantera de la tabla y su pie izquierdo detrás.

Half-pipe (media tubería): Estructura de nieve que se asemeja a la mitad de una tubería y se usa para la práctica de la modalidad Freestyle de snowboard.

IMCF: Federación Internacional de Montañismo y Escalada (International Mountaineering and Climbing Federation).

Puerta: Poste o postes usados para indicar la ruta a seguir en una carrera de slalon.

Regular: Si la persona que practica el snowboard es un regular, colocará su pie izquierdo en la parte delantera de la tabla y su pie derecho detrás.

Salto de Esquí: Modalidad del Esquí Nórdico.

Snowboard: Modalidad relativamente nueva del esquí, que consiste en deslizarse por la nieve sobre una tabla similar a las tablas de surf.

Snowpark: Área específicamente diseñada para la práctica del snowboard.

Tabla Alpina: Tabla de snowboard muy rígida y asimétrica usada generalmente en competición.

Tabla Free-ride: Se trata de la tabla de snowboard más popular, puesto que puede usarse en todo tipo de nieve.

Telecabina: En general es el sistema de remonte más cómodo. Tiene capacidad para unas 30 personas y permite que los usuarios sean transportados dentro de una cabina y con los esquís en la mano o enganchados en estructuras especiales, por fuera de la cabina.

Telemark: Nombre de una región noruega, que ha sido después usado para referirse a una modalidad de esquí de descenso.

Telesilla: Otro tipo de remonte muy popular. El esquiador viaja sentado, por lo que es un medio cómodo para descansar tras un descenso.

9. Mushing y Raquetas de Nieve

Antena: Se llama antena a la cuerda que una la pulka con el esquiador. Se sujeta a la cintura del esquiador mediante un cinturón adecuado y a través de un mosquetón.

Arco protector o Brush-bow: Es la parte delantera del trineo. Funciona de refuerzo y protección a toda la estructura, teniendo la misma función que el parachoques delantero de los coches. Sirve también de protección a los perros, para que no sean golpeados por el trineo.

Arnés de Pulka: Típico arnés adaptado al cuerpo de cada perro, pero con dos tirantes que se enganchan al brancard con dos mosquetones. Éstos hacen que los perros puedan arrastrar la pulka y ayudar al esquiador a adquirir la máxima velocidad, ya que normalmente se usa siempre en pruebas de sprint.

Brancard: Son los brazos que unen el perro, o los perros, con la pulka. Forman un arco similar a los brazos de los carros tirados por caballos. El perro queda alojado en su interior y atado por ambos lados del arnés.

Cesta o Basket: Es la bandeja interior del trineo o fondo, que sirve, además de atar el conjunto, para llevar todo el equipo.

ESDRA: Asociación Europea de Carreras de Trineos tirados por Perros (European Sleddog Racing Association).

FCI: Organización Mundial Canina (Fédération Cynologique Internationale).

FISTC: Federación Deportiva Internacional de Trineos de Perros (Fédération Internationale Sportive de Traineau a Chiens).

Freno: Sirve para frenar y se encuentra fijo en la parte posterior del trineo. Dispone de unas puntas metálicas que se clavan a la nieve, entre la parte posterior de los patines, actuando como anclas. Es accionado por el pie del musher.

IFSS: Federación Deportiva Internacional de Trineos de Perros (International Federation of Sleddog Sports).

ISDRA: Asociación Internacional de Carreras de Trineos tirados por Perros (International Sleddog Racing Association).

Kart de entrenamiento: Sustituto del trineo para los entrenamientos en las épocas sin nieve.

Musher: Persona que dirige un trineo.

Mushing: Deporte basado en el transporte de trineos tirados por perros en superficies nevadas.

Pasamano o Handle-bar: Arco que sirve fundamentalmente para que el musher pueda agarrarse y conducir el trineo.

Patines: Es la parte más importante de un trineo. Su parte delantera, llamada arco del patín, está elevada y puede ser de madera, aluminio o plástico. Las suelas son intercambiables y generalmente se usan ceras para engrasarlas y mejorar su deslizamiento.

Pulka: Pequeño trineo, generalmente de plástico o metal.

WSA: Asociación Mundial de Trineos de Perros (World Sleddog Association).