


TÉCNICAS DE CAMPISMO

Hermes O. Cuevas O'Gabán

 Editorial
Pueblo y Educación



PRÓLOGO

El libro Técnicas de Campismo representa los resultados de esfuerzos y experiencias aportadas por técnicos del Departamento de Educación Física del MINED en el afán de propiciar un mayor conocimiento de la especialidad y por ende, que repercuta en la realización de actividades de mayor calidad en beneficio de los niños y jóvenes de la Nación.

La publicación de este libro responde a la necesidad de una literatura especializada, dirigida a profesores de Educación Física, Guías de Pioneros, Instructores, Maestros y a cuantas personas, que de una manera u otra, tengan que ver con las actividades que realiza la juventud en el "tiempo libre". El empleo positivo de ese tiempo, es de suma importancia como complemento de la formación integral de la joven generación, de ahí el compromiso que en alguna medida viene a satisfacer el libro.

Representa éste, por tanto, un modesto aporte por acrecentar las fuentes de información técnica en beneficio de ampliar el acervo de conocimientos registrados e impresos que ayuden a propiciar, cada día, una más alta calidad en el desarrollo de estas actividades.

El libro que a continuación se ofrece a la consideración del lector, comprende generalidades y conceptos de la especialidad, orientaciones pedagógicas, elementos de organización de campamentos, sugerencias para la dirección de actividades, diversas técnicas de campismo, nociones de primeros auxilios y, como complemento, un capítulo dedicado a canciones y juegos al aire libre.

Sabemos que no todo está dicho. Imposible es encerrar en una obra toda la especialidad, pero el valor de ésta es que deja abierto el camino para que se continúe su completamiento ulterior.

Además, esta obra representa, en una forma concreta, el cumplimiento de una de las recomendaciones recogidas por el I Congreso Nacional de Educación y Cultura, donde se expresa la necesidad de publicaciones en materia de Recreación, que lleguen a los maestros para contribuir a su superación y más alta calidad en el trabajo.

Antes de finalizar el prólogo, queremos señalar que en la realización de este empeño se ha contado también con la cooperación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y la Dirección de Escuelas y Academias del MINFAR.

Técnicas de Campismo, objetivamente, será un aporte más de la Revolución en el empeño para el desarrollo del trabajo educativo encaminado a propiciar la Educación Integral.

INDICE

Prólogo	7
---------------	---

CAPÍTULO 1

1. Importancia del campismo	15
1.1 Algunas consideraciones generales	15
1.2 Valor educativo	17
1.3 Campismo como actividad deportiva	19

CAPÍTULO 2

2. Excursionismo	23
2.1 La preparación física para el excursionista	24
2.2 El excursionismo como actividad recreativa ...	25
2.3 Según las características de la actividad	25
2.4 Recomendaciones para la marcha	30
2.5 Señales empleadas en cicloturismo	32
2.6 Preparación y dirección de la excursión	36
2.7 Equipo	38
2.8 Vestuario	38
2.9 Mochilas	38

CAPÍTULO 3

3. Organización de campamento	43
3.1 Finalidad	44
3.2 Clasificación de los campamentos	44
3.3 La dirección del campamento	50
3.4 Organización de los acampadores	55
3.5 Horario de campamento	57

3.6	El programa de actividades	59
3.7	La emulación en los campamentos	66
3.8	Equipos y materiales	67
3.9	Higiene del campamento	71
3.10	El abastecimiento del agua	71
3.11	Letrina de campamento	76
3.12	Los baños y lavabos	80
3.13	Control de los insectos	83

CAPÍTULO 4

4.	La tienda de campaña	87
4.1	Cualidades que debe tener la tienda de campaña	87
4.2	Tipos de tienda de campaña	90
4.3	Partes de la tienda de campaña	92
4.4	Cuidado de la tienda de campaña	95
4.5	Lugar para acampar con tiendas de campaña ..	96
4.6	El montaje de la tienda de campaña	98
4.7	Cuidado de la tienda en caso de lluvia	99
4.8	Artículos complementarios usados en la tienda de campaña	102
4.9	Desmontaje de la tienda de campaña	103

CAPÍTULO 5

5.	Cabuyería	107
5.1	Generalidades	107
5.2	Bosquejo histórico	108
5.3	Estructura de las cuerdas	109
5.4	Clases de cuerdas	110
5.5	Clasificación de las cuerdas	110
5.6	Nomenclatura	111
5.7	Labores	112
5.8	Nudos y amarres principales	113
5.9	Cuidado de las cuerdas	129

CAPÍTULO 6

6.	Señalación	133
6.1	Métodos más importantes que se conocen	134
6.2	Reglas importantes para la transmisión de señales por banderas	135
6.3	El código morse	137

CAPÍTULO 7

7.	Observación	145
7.1	Adiestramiento individual	146
7.2	Las pistas	146

7.3	Reglas para su trazado	147
7.4	Pistas naturales	148

CAPÍTULO 8

8.	Hacha y cuchillo	159
8.1	Generalidades	159
8.2	El cuchillo	159
8.3	Reglas de uso para el cuchillo	159
8.4	El hacha	162
8.5	Reglas para su uso	162
8.6	Manera de afilar el hacha y el cuchillo	163
8.7	Transporte	163
8.8	Entrega del hacha y el cuchillo sin funda	166
8.9	Cómo cortar leña	166
8.10	Cómo derribar un árbol	166

CAPÍTULO 9

9.	Fuego de campamento	175
9.1	Importancia	175
9.2	Selección del lugar del fuego	176
9.3	Tipos de fuego	177
9.4	Construcción y encendido del fuego	182
9.5	Cuidados que hay que observar para evitar un incendio	183

CAPÍTULO 10

10.	Orientación	187
10.1	Métodos de orientación	187
10.2	La brújula. Utilización	194
10.3	La rosa de los vientos	197
10.4	Sistema de medidas angulares	197
10.5	Cuidado de la brújula	199
10.6	Los rumbos y el azimut	199
10.7	Orientación por indicios naturales	202

CAPÍTULO 11

11.	Primeros auxilios	207
11.1	Conducta ante un accidente	207
11.2	Heridas	208
11.3	Control de la hemorragia	210
11.4	Fracturas	215
11.5	Entablillamiento	217
11.6	Quemaduras	220
11.7	Vendajes	222

11.8	Contenido de un botiquín	224
11.9	Transporte de heridos	224

CAPÍTULO 12

12.	Juegos al aire libre y canciones	229
12.1	Juegos	229
12.2	Canciones	244
Bibliografía		263

Capítulo

1

1. IMPORTANCIA DEL CAMPISMO

1.1 Algunas consideraciones generales

Antes de adentrarnos en lo que es la esencia de esta obra sobre diversas técnicas en las actividades de campismo permítanos hacer algunas consideraciones sobre la Recreación y su realización en el tiempo libre, por estar el campismo dentro de su contenido.

Cuando hablamos de tiempo libre, marco propicio para el desarrollo de la Recreación, es necesario señalar las muy variadas características que presenta de acuerdo a la sociedad donde se le esté considerando. Así, en las sociedades capitalistas, su rasgo fundamental viene a ser el disfrute desigual de las diversas clases que las integran. Mientras la clase dominante encuentra satisfacción y desarrollo humano, por estar en posesión de todos los medios, la clase dominada se enfrenta a la discriminación y a la miseria, participando en una Recreación de formas impuestas y poco educativas.

En la sociedad socialista, encontramos como, al desaparecer las clases y pasar todos los medios, incluyendo los de Recreación, a manos de las masas, el tiempo libre se convierte en elemento de desarrollo de la sociedad y del hombre. Lo más importante es el hombre; por tanto, debemos contribuir al desarrollo de sus capacidades a través de formas educativas que contribuyan a la formación del **hombre nuevo**, dispuesto a emprender la construcción de la nueva sociedad.

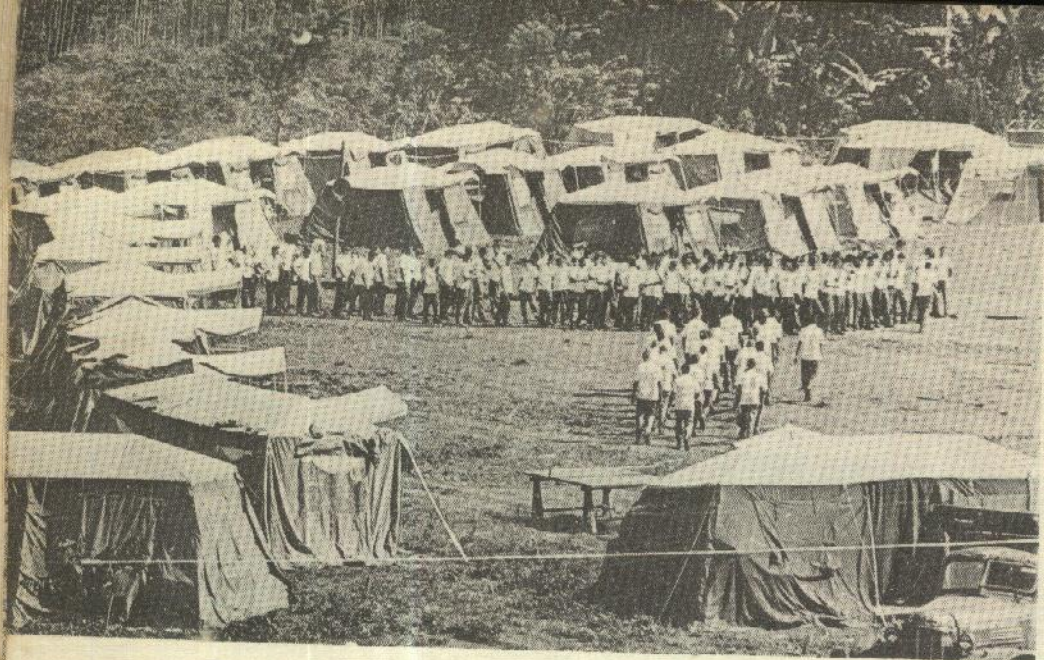


Fig. 2

Cuenta la Recreación con toda una serie de medios que van a colaborar con la educación en el logro de los objetivos enunciados en el párrafo anterior.

Entre estos medios se encuentran actividades de diversas características tales como juegos, deportes, actividades culturales, manuales y rítmicas, el excursionismo y campismo.

No cabe duda de cómo las actividades de campismo propician un medio que aprovecha la convivencia para conseguir de los muchachos un comportamiento de su entusiasta personalidad. Por una parte enseña una serie de habilidades y, por otra, enseña a vivir en comunidad todas estas cosas aprendidas. Además, por las vivencias adquiridas se van a fijar toda una serie de hábitos de conducta favorable al desenvolvimiento en la vida social.

Podemos decir que la aplicación de las diversas técnicas de campismo durante la realización de campamentos, contribuye en una buena medida a la formación del niño y el joven, pues al desenvolverse en un elemento apropiado para la investigación y la realización de múltiples actividades al aire libre, sus sentidos quedarán altamente permeabilizados de conocimientos, de experiencias que no se borrarán con facilidad de sus recuerdos.

1.2 Valor educativo

✓ A través del campismo se nos presenta una preciosa ocasión de adentrarnos en ese vasto campo del mundo de los niños y los jóvenes. ✓ Comprender mejor sus relaciones ante situaciones dadas por la convivencia en el grupo, es algo cotidiano para el profesor en este ambiente de recreación y enseñanza.

✓ El objetivo de toda sociedad ha de ser preparar a la joven generación para enfrentar las tareas que ésta le planteará en el futuro, y por tal motivo, nuestra sociedad, en función de este objetivo, aprovecha todos sus medios, todos sus recursos, en cuantas posibilidades le son propicias: el hogar, la escuela, los medios de divulgación, las actividades productivas como la actividad campamental se suma a todos estos factores señalados como contribución a la formación de los acampadores. ✓

✓ Por la participación en las actividades de campismo, se identifica el joven tempranamente, con toda una serie de hábitos de conducta que marcarán su vida futura, tales como la sociabilidad, la independencia que proporciona el valerse por sí mismo, el sentido de la crítica, la autodisciplina y el amor al trabajo. ✓

Al realizar actividades acordes a sus posibilidades asumirá determinadas obligaciones ante el grupo, facilitando el desarrollo de las cualidades de mando y las de acatamiento, al brindársele estas mismas posibilidades a otros compañeros.

Fig. 3



Si hay una actividad que contribuye al desarrollo de habilidades, es el campismo. La realización de nudos y amarres, así como el conocimiento adecuado de su aplicación en las labores exigidas en el campamento, son un ejemplo de esto. Así, podría señalarse igualmente la habilidad en el uso del hacha y el cuchillo, el montaje de la tienda de campaña, el rastreo de pistas durante un recorrido por el campo, la aplicación de una cura urgente al realizar un primer auxilio a un compañero, la habilidad de orientarse siguiendo indicios naturales o utilizando la brújula y la realización de construcciones de campamento.

Es la naturaleza un gran aula, un gigantesco laboratorio de experimentación que va a brindar continuamente la oportunidad de una verdadera lección. A través de ella el muchacho asimilará fácilmente, en forma práctica, casi como un juego, ideas abstractas difíciles de adquirir a su edad.

La realización de actividades en este escenario facilitará múltiples situaciones que ayudan a la integración de una personalidad equilibrada. A través de la realización de actividades físicas y deportivas se contribuye al perfeccionamiento de las funciones corporales y de hábitos intelectuales y morales. Así como por otras programadas para la conveniencia campamental. La participación en la variedad de sucesos cotidianos en la vida del campamento, es el mejor medio, ya que de un modo intuitivo estas incidencias van conformando la personalidad social del niño.

/ El profesor debe aprovechar todos los acontecimientos de la convivencia diaria y extraer de ellos una lección para el muchacho. Éste comprenderá la razón, las normas limpias de los juegos y la utilidad para él de que se respeten. Comprenderá con facilidad el valor, la necesidad y los beneficios de la autoridad, el por qué de la disciplina y el orden. En definitiva, aprenderá el uso, sin abuso, de su libertad, y la disponibilidad de su esfuerzo y su personalidad al bien general.

Cada día vivido en el campamento encierra una lección política para los acampadores, estimulada por el amor y el uso correcto de los símbolos de la Patria, por el respeto a la imagen y al recuerdo de los héroes de nuestras gestas de liberación; por la actitud ante la disciplina y la propiedad social; por el amor a la tierra, a las playas y a las montañas donde se ubica el campamento; en fin, es de señalar, antes de concluir este epígrafe, que si un valor educativo tiene el campismo es el de contribuir a la formación de la nueva generación en los principios ideológicos de la Revolución.



Fig. 4

1.3 Campismo como actividad deportiva

El primer artículo sobre campismo apareció a principios de siglo, en una revista francesa. Se decía del campismo "que es coadyuvante de otro deporte". Esta definición daba ya por supuesto que el campismo es un deporte en sí mismo. Tal vez algunos se asombrarán de esto, pensando que acampar se traduce sobre todo por la inmovilidad bajo la tienda. Pero la tienda requiere ser montada con buen tiempo y en breves minutos. Si hace mucho viento, la operación se convierte en algo deportivo por las dificultades que a veces entraña esta operación, y además, en el campismo se realizan muchas otras actividades como caminatas, cicloturismo, actividades de pionerismo (construcciones de puentes, mesas, torres, etc.), técnicas de salvamento, conocimientos de primeros auxilios, técnicas de orientación, etc... Es por esto que el campismo se puede calificar como un deporte en el más amplio sentido de la palabra.

En este sentido, deporte no significa otra cosa que un ejercicio físico practicado como un juego o diversión. No debe confundirse este concepto con el de competencia deportiva, que es el más generalizado en la actualidad.

El campismo, digamos entonces, podemos señalarlo como el deporte turístico por excelencia, permitiendo un contacto más estrecho con la naturaleza al poder montar el campamento en bellos parajes, mediante el uso de tiendas de campaña.

El campismo no es una actividad exclusiva de la juventud, sino que puede ser practicado a cualquier edad, por sus bondades para la salud del individuo, tanto desde el punto de vista físico, como mental. Por eso, es que esta actividad gusta tanto, pero su poca extensión aún, se debe principalmente a la falta de hábitos que heredamos de la vieja sociedad donde éste no era practicado por las masas.

Capítulo

2

2. EXCURSIONISMO

El excursionismo es donde se combinan las tareas del recreo activo y cultural, así como otras que llevan al desarrollo integral del hombre.

La práctica de esta actividad da una vigorización a los conocimientos adquiridos en las escuelas, ya que la misma ayuda a otras disciplinas escolares. Las excursiones dan la oportunidad de estudiar la naturaleza al conocer las características de las regiones donde estamos, la composición geológica de la zona y su relación con la presencia de la flora y fauna, así como detalles de mineralogía, clima, hidrología y astronomía.

También permite conocer el desarrollo de nuestra sociedad cuando visitamos fortificaciones, ruinas y hacemos investigaciones arqueológicas. Se estudian las tradiciones revolucionarias de una región, conocer los resultados del auge económico, su crecimiento y diferencias en relación con el período antes del triunfo de la Revolución.

El viaje turístico, como actividad del hombre en la cual se hacen distintos movimientos que cargan, en una determinada intensidad, a distintos grupos de músculos y las fundamentales funciones vitales, representa un medio muy importante de la educación física.

Por lo anteriormente señalado, es que todo excursionista camina siempre con el espíritu abierto a lo imprevisto, ha de ser emprendedor, de manera tal que desarrolle la observación, el amor a la naturaleza, y a la vez, adquiera conocimientos que le han de servir en la vida civil y militar.

Los conocimientos que se adquieren en contacto con la naturaleza activan el pensamiento más que los libros, es por eso que el excursionismo resulta muy valioso para los estudiantes.

Otra peculiaridad es cuando el excursionista aprende a superar situaciones difíciles, logrando con eso el temple de su cuerpo y su espíritu, muy importante para los niños y los jóvenes.

2.1 La preparación física para el excursionista

El excursionista principalmente no debe realizar grandes caminatas en sus primeras salidas, que les serían perjudiciales a la salud, y como consecuencia la actividad perdería un aficionado.

Prepararse para excursionar es estar listo físicamente para cualquier marcha, de donde la necesidad de que la educación física juega un papel muy importante para lograr estos objetivos. Para ser un buen deportista en la actividad turística, debemos desarrollar la resistencia, la velocidad, la fuerza y la habilidad.

La resistencia se logra con ejercicios gimnásticos para entrenar los músculos y las articulaciones en la zona del tronco, principalmente los músculos del abdomen y la espalda así como las extremidades inferiores. Además, como ayuda a estos ejercicios, podemos utilizar la realización de recorridos cortos con cargas de diferentes pesos, los movimientos acelerados en un

Fig. 5



tiempo corto o alternados. Caminar en terreno llano y ligeramente ondulado con diferentes movimientos militares: pasar por lugares inclinados, superar obstáculos simples, como: cañadas, arroyos, vegetaciones espesas, etc... (Ver Fig. 5).

La velocidad puede incrementarse mediante prácticas de salidas desde distintas posiciones y distancias, con diferentes señales (acústicas y visuales), carreras de relevo.

La fuerza se desarrolla con ejercicios de apoyo, barras verticales, elementos del boxeo, levantamiento de pesas, lanzamiento.

La habilidad mediante ejercicios de equilibrio, juegos con pelotas, saltos de diferentes longitudes y alturas. Estos elementos bien dosificados en las clases de educación física y deportes contribuirán a tener al joven siempre listo para estas actividades.

2.2 El excursionismo como actividad recreativa

Aprovechar conscientemente en las actividades los elementos de la naturaleza.

El excursionismo es un valioso medio de la recreación física por los diferentes movimientos que se realizan en distintos tipos de terreno, ayudando favorablemente las funciones vitales básicas como: la respiración, la circulación, la digestión, etcétera... La variedad de impresiones refrescan los centros nerviosos agobiados por la monotonía diaria.

Todo eso favorece la realización de un entrenamiento sano, activo y cultural. De esta manera ayuda a aumentar la capacidad laboral y mental de los que la practican.

La práctica del excursionismo desarrolla el sentido de la orientación, y a esto contribuyen las caminatas por terrenos desconocidos, por montañas, seguir cauces de ríos, etc. En estos tiempos de salidas se requieren conocimientos, habilidades y hábitos de carácter topográfico.

2.3 Según la característica de la actividad

De acuerdo al carácter de dicha actividad la podemos dividir en: paseos, excursiones y marcha de orientación.

En este libro sólo vamos a hablar de los paseos y las excursiones, no así de las marchas de orientación por ser tema aparte que por su complejidad no se ha incluido en la presente obra.

El paseo es el tipo de actividad más elemental, y puede ser realizada desde el precolar. El desplazamiento fundamental en el paseo es la caminata, como también se pueden usar los medios

de transportes modernos con que contamos. Al realizar el paseo podemos combinarlo con ejercicios, juegos sencillos, y con una serie de intereses de carácter cultural.

En los primeros grados de la escuela primaria, el maestro, de acuerdo a las edades de los niños, llevará a cabo paseos para ir desarrollando muchas habilidades en nuestros niños.

La característica principal de la excursión es el reconocimiento, pero podemos unir otros factores como la distancia, duración, etc.

El excursionismo lo podemos clasificar atendiendo a múltiples factores, pero los más importantes son los siguientes:

Por números de participantes	}	Individual
		Grupo: Escuadra
		Pelotón
		Familiar
		Aula
		Destacamento
		Masivo: Sector obrero
		Escuela
		Compañía
		Batallón

Fig. 6



Por su contenido { Vida de campo (caminar)
 Búsqueda del tesoro (seguir pista)
 Exploración y arqueología
 Estudio de la naturaleza
 Actividades productivas
 Visitas a centros
 Visitas a centros turísticos y recreativos
 Vida guerrillera

Por el medio de desplazamiento { A pie: (caminata)
 Cicloturismo (bicicleta)
 Motor camping
 Transportada:
 Ómnibus
 Camiones preparados
 Bote
 Caballos
 Combinadas

Por su duración { Medio día
 Un día completo
 Varios días (combinada)

El número de participantes: Muchas de estas actividades se pueden practicar espontáneamente, de donde vemos cómo los fines de semana se mueven miles de personas a diferentes lugares de campo, playas, de pesquería o de turismo en general. Ahora bien, de mucho más contenido tienen que ser las excursiones que realizamos con: pioneros y estudiantes. Ellas exigen tener buena planificación, si queremos lograr éxitos en la actividad.

Entre los amantes del excursionismo, nos encontramos aquellos que suelen realizarlo solos, sin ninguna compañía, principalmente los aficionados a la cacería y la pesca. Es bueno señalar, que no es recomendable salir de esa manera por los accidentes o dificultades que puedan presentarse.

Excursiones en grupos: Hemos hecho la clasificación en grupo, cuando los participantes no pasen de cien. Esta cantidad permite un mejor control, principalmente para aquellos responsables de poca experiencia.

Excursiones masivas: Son aquellas excursiones que su número de participantes pasan de cien. Por lo general son realizadas por organismos que cuentan con la base material para su realización.

Contenido de las excursiones: El excursionismo siempre que se realice en escuelas, centros militares, etc., debe ir encaminado a objetivos definidos para que ésta no se convierta en un caminar sin sentido, sino en una experiencia donde los muchachos puedan adquirir nuevos conocimientos en cada salida. Otro de los puntos importantes a observar, es darle romance a las actividades, de manera que el espíritu de aventuras de los muchachos encuentre un medio de motivación. De acuerdo al carácter de la actividad tenemos los siguientes tipos de excursión:

Vida de campo, caminata: Es un recorrido de día donde se incluyen prácticas definidas de adiestramiento: pistas artificiales, banderas, brújulas. Además, se pueden programar actividades deportivas. Los muchachos regresarán por la tarde, después de un refrigerio.

Seguir pistas (Búsqueda del tesoro): Esta actividad comenzará cuando algunos compañeros salen antecediendo al resto del grupo para situar las pistas a seguir en el recorrido establecido. Luego (20 minutos) el resto del grupo saldrá con pasos moderados siguiendo las pistas, recogiendo todas las cartas dejadas, etc... Estas pistas conducirán a un lugar previamente relacionado donde se pueda desarrollar alguna actividad de juego y canciones, o bien se terminan en un lugar en el cual se hayan ocultado libros, caramelos, etc... (esto también es conocido como búsqueda del tesoro).

Actividad productiva: La actividad fundamental de esta excursión es productiva, pero no puede perder de vista su esencia

Fig. 7



recreativa, por lo que la tarea no debe ser agotadora. En la programación se tendrá en cuenta: encuentro con los obreros, juegos, canciones y deportes. (Ver Fig. 7).

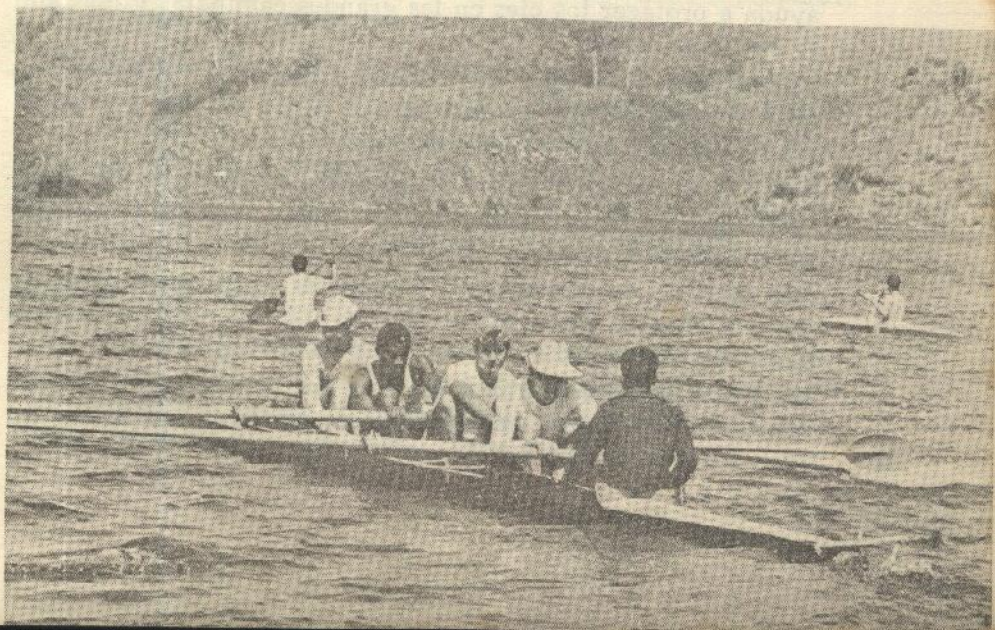
Exploración y arqueología: Esta excursión como su nombre lo indica, se realizará a lugares de donde tenemos las posibilidades de hacer investigaciones o estudiar restos de nuestros antepasados. Si es necesario que se tenga dominio del campismo por el responsable de la actividad, ya que se requiere experiencia para llevarla a feliz término.

Estudio de la naturaleza: Podemos organizar recorridos para estudiar la naturaleza. Estas medidas se realizarán por zonas donde encontramos elementos de estudio: árboles, aves, etc... Se preparan las condiciones para que los participantes hagan colecciones de hojas, insectos, conchas o flores.

Centro de estudio (Museo de investigación): Las excursiones de este tipo ponen a los participantes en relación con científicos y técnicos de esos lugares. Estos centros pueden ser: Museo de Ciencia e Historia, Inst. de Ciencia Animal, Universidad, Centros Tecnológicos, Centros Militares, Bibliotecas, Jardines Botánicos y Zoológicos.

Centros turísticos y recreativos: Estos lugares de esparcimiento nos ofrecen la oportunidad de utilizar sus instalaciones para organizar competencias y muchos entrenamientos más del agrado de los participantes. (Ver Fig. 8).

Fig. 8



Vida guerrillera: Esta forma de excursión nos permite practicar distintas actividades de tipo guerrillero tales como camuflajes, trincheras, zapadores, etc... para despertar el interés a los jóvenes hacia la vida militar.

2.4 Recomendaciones para la marcha

El medio de desplazamiento, es de gran importancia, por cuanto los kilómetros a recorrer dependen mucho de este punto. Los medios más importantes que se utilizan son los siguientes: caminata, transportada y cicloturismo.

Caminata: Por razones obvias, es necesario tener en cuenta la edad de los participantes cuando se programen las caminatas dosificándose la intensidad.

El grupo marchará en hilera, en sentido contrario al tránsito. Tener especial cuidado con los cruces, curvas o lugares de poca visibilidad.

Al formar el grupo, los más pequeños o débiles estarán al principio no al final.

El paso será moderado, según la edad de los participantes.

El que sabe excursionar, empieza caminando lentamente para tomar su paso después. Si nos apuramos, el cansancio vendrá rápidamente.

Evítese el avance muy rápido que crea separaciones entre los excursionistas por ser afectados los más débiles. Cuando esto se nota se entonará una canción o se estimula al grupo en general.

Se debe caminar lo menos posible por el asfalto. Esto nos ayuda a proteger los pies en las grandes caminatas y más aún si llevamos cargas.

Los zapatos para salir de excursión deben ser cómodos, no muy ajustados al pie y nunca se usarán sin medias. Los mejores zapatos son los de suelas de goma.

Después de caminar cierto tiempo habrá cansancio en el grupo, sobre todo en los principiantes, los cuales necesitarán descansar cada media hora para recobrar el ritmo de la respiración.

Los períodos de descanso no podrán ser muy largos debido a que, en algunos casos, endurecen los músculos de las piernas y hacen más difícil el comienzo de la marcha.

La mejor posición durante el descanso consiste en acostarse con la espalda en el suelo y dejar las piernas hacia arriba en una roca o contra un árbol.

Evitar que por motivos de conversaciones innecesarias se pare la marcha.

Las paradas se evitarán también para coger frutas o algo por el estilo. Sólo deben realizarse las previstas.

Evitar que se tome agua constantemente; no se fumará durante la marcha.

Si llevamos mochila, la marcha se hará más pesada, entonces la medida a tomar es mantener los brazos sueltos.

Un promedio de 4 kilómetros por hora es una buena velocidad. Este se puede aplicar a los muchachos de diez años en adelante.

Cuando se excursiona de noche, en los caminos o carreteras muy transitadas es necesario tomar algunas medidas de seguridad, tales como: caminar en sentido contrario, llevar un farol o pañuelo blanco en la cabeza de la hilera, para de esta manera destacar nuestra presencia a los choferes.

Transportada: Los ómnibus son los mejores vehículos para realizar este tipo de excursión, aunque también se pueden utilizar camiones convertidos en transporte de personal. Nunca se deben usar camiones que no reúnan las condiciones requeridas. Es necesario que se tomen las medidas de seguridad que se exigen para transportar personal.

Con el chofer debe ir un responsable para evitar el exceso de velocidad.

En los camiones preparados, los participantes no pueden ir colgados, todos deben ir sentados.

Hay que observar el Código del Tránsito.

Queda terminantemente prohibido usar camiones sin preparar, en el traslado de escolares.

Cicloturismo: Este tipo de excursión se puede combinar con Campamentos de Fines de semana o Volantes. Sí, es importante que estos equipos se mantengan en buen estado para en el momento en que se programe una actividad con las bicicletas. Para el cicloturismo las máquinas deben tener porta-paquetes para llevar los comestibles, equipos y todo lo necesario.

Medidas a observar

No se saldrá de excursión por la carretera si antes no se han realizado varias prácticas de formación para la marcha. El excursionista que no tenga dominio de la máquina no debe salir a este tipo de excursión. (Ver Fig. 9).

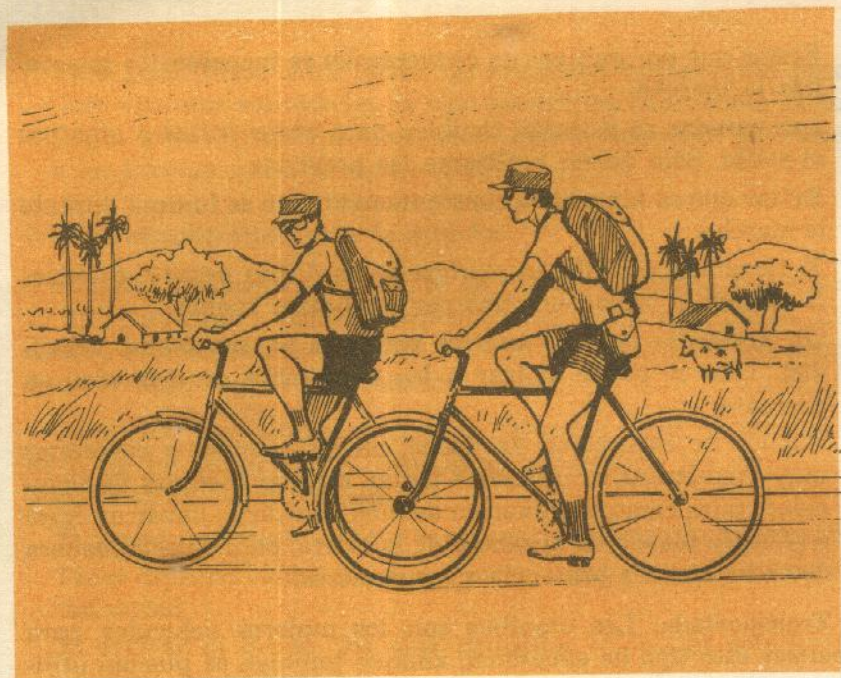


Fig. 9

Se evitará que la noche nos coja en la carretera. Para evitarlo debemos utilizar bien las horas del día.

Todos los responsables deben conocer el Código del Tránsito, así como impartirles charlas a los muchachos de los puntos más importantes que ellos deben dominar.

La marcha se realizará por el borde de la carretera en el mismo sentido del tránsito.

Al frente de la formación, irá un responsable que regule la velocidad de la marcha.

Cuando la organización sea de escuadras o unidades deben mantener una separación entre sí. Los ciclistas deben tener una separación de 3 a 4 metros entre uno y otro.

Los jefes de escuadras o unidades estarán siempre atentos para transmitir cualquier señal que haga el responsable.

2.5 Señales empleadas en cicloturismo

Para lograr una comunicación rápida con el grupo en general, hemos establecido varias señales de brazos y de silbato que permiten realizar movimientos u órdenes sin grandes dificultades.

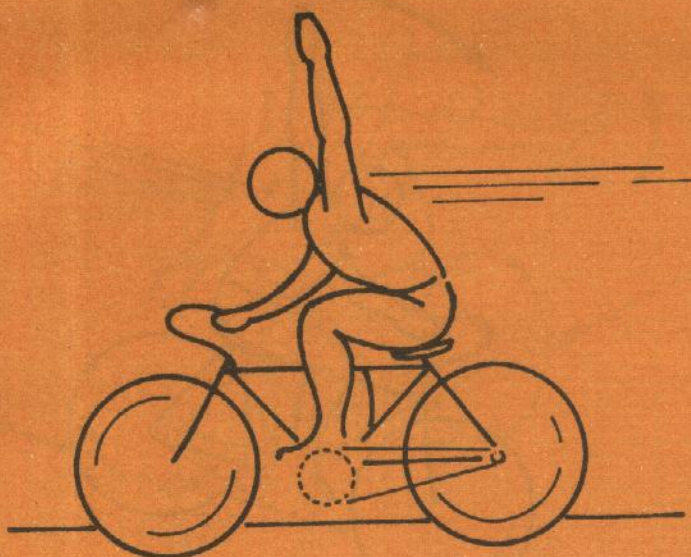


Fig. 10

Señales de brazos

Orden de alto: Se extenderá por encima de la cabeza cualquiera de los brazos. Hay que tratar de mantenerlos varios segundos para que sea captada y obedecida al instante. (Ver Fig. 10).

Orden de marcha: Con el brazo en posición de alto, se realizan varios movimientos hacia adelante hasta llevar el brazo en forma horizontal, a la altura del hombro. (Ver Fig. 11).

Derecha: La misma que se establece en el Código del Tránsito para todo el que conduce vehículos. Esta consistirá en extender el brazo izquierdo con el antebrazo doblado en ángulo recto hacia arriba. (Ver Fig. 12).

Izquierdo: En este caso se extiende el brazo izquierdo horizontalmente y se hace un movimiento ligero con la mano hacia arriba y hacia abajo, indicando con el índice la dirección que se va a tomar. (Ver Fig. 13).

Marchar despacio: Se extenderá el brazo izquierdo a la altura del hombro y, en esta posición se realizarán varios movimientos con la mano, haciendo señal de más despacio. (Ver Fig. 14).

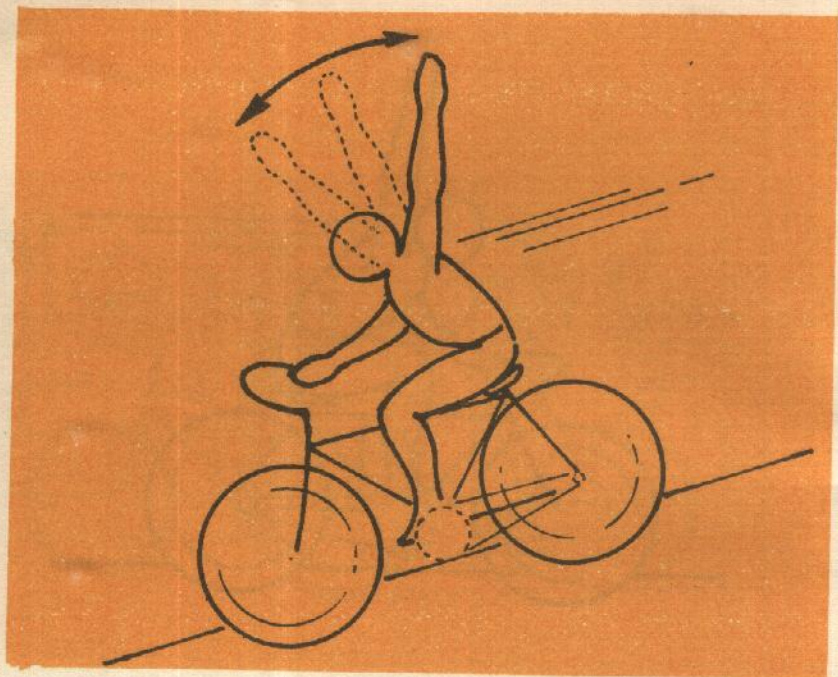
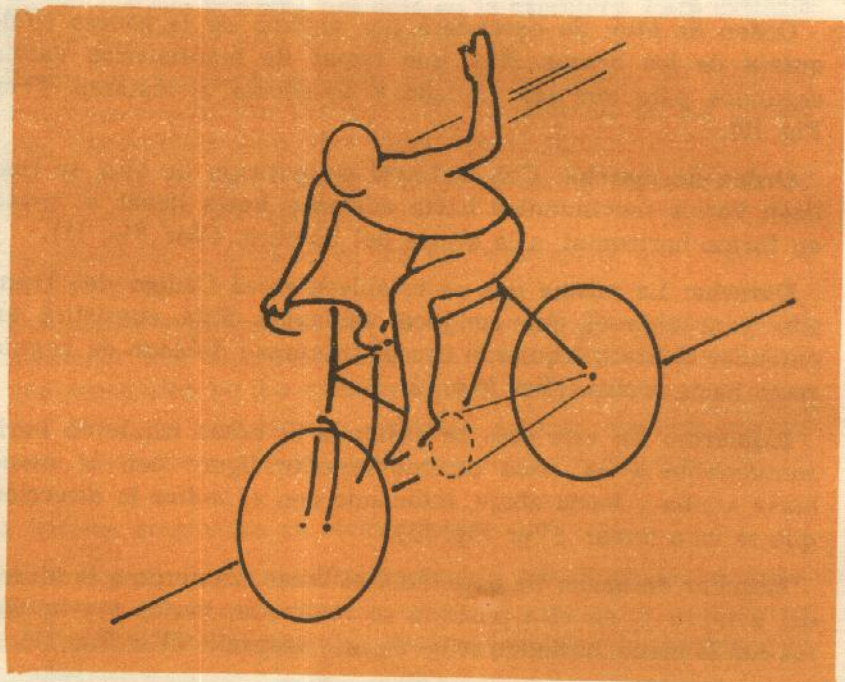


Fig. 11

Fig. 12



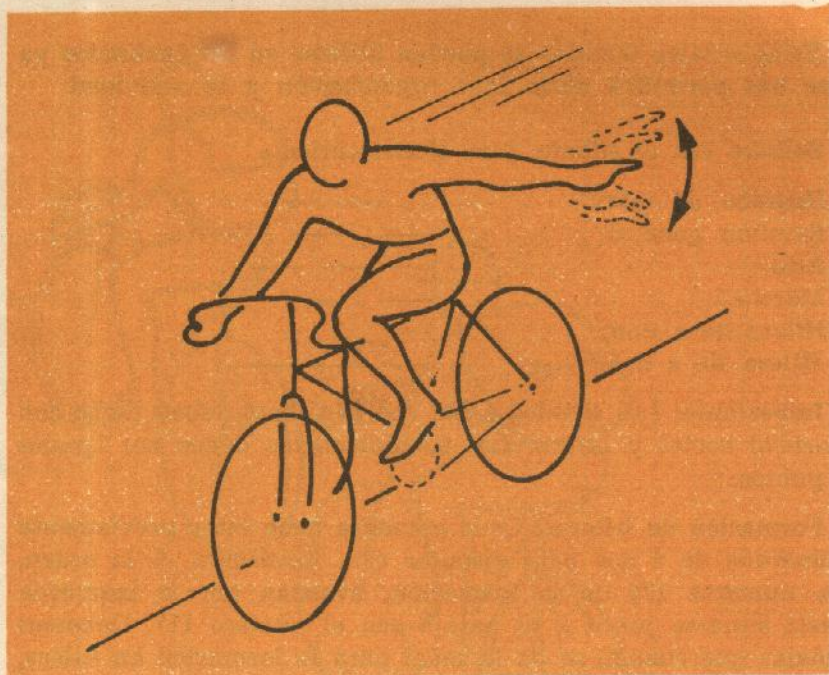
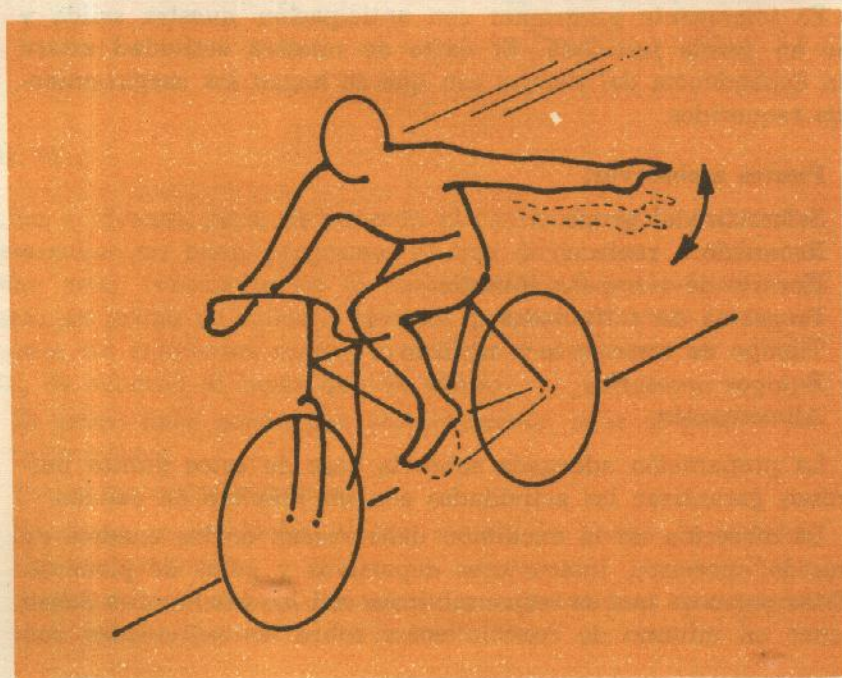


Fig. 13

Fig. 14



Estas señales también se pueden utilizar en las caminatas ya que nos permitirá darle más organización a la actividad.

Señales con el silbato para el cicloturismo

Reunión de jefes:	. . — — —
Reunión general:	— . — . — .
Alto:	— — —
Marchen:	— . —
Hilera de a uno:	—
Hilera de a dos:	— — —

Importante: Los sonidos a dar con el silbato deben darse con claridad cortos y largos. Los sonidos cortos deben ser iguales a puntos.

Formación de hileras: Cada escuadra debe estar previamente numerada de a dos para ejecutar esta formación. A la orden, los números (2) de la formación, avanzan por la izquierda hasta situarse junto a su pareja con el número (1). Debemos señalar que cuando se da la señal para la formación en hilera, los números (2) se retrasarán ligeramente hasta colocarse detrás de su pareja (1). (Ver Fig. 15).

2.6 Preparación y dirección de la excursión

Es importante programar con anticipación nuestra salida y no en forma festinada. El éxito de nuestra actividad estará en dependencia del tiempo con que se hagan los aseguramientos requeridos.

Puntos a observar:

- Selección del grupo
- Recorrido a realizar
- Horario de tiempo a invertir
- Programa de actividades
- Tiempo de transporte a utilizar
- Equipos necesarios
- Alimentación

La preparación adecuada sobre la base de estos puntos permiten garantizar las actividades con un máximo de calidad.

La dirección de la excursión debe recaer en los cuadros de mando: maestros, instructores deportivos y guías de pioneros. Estas personas que se responsabilicen con las excursiones deben

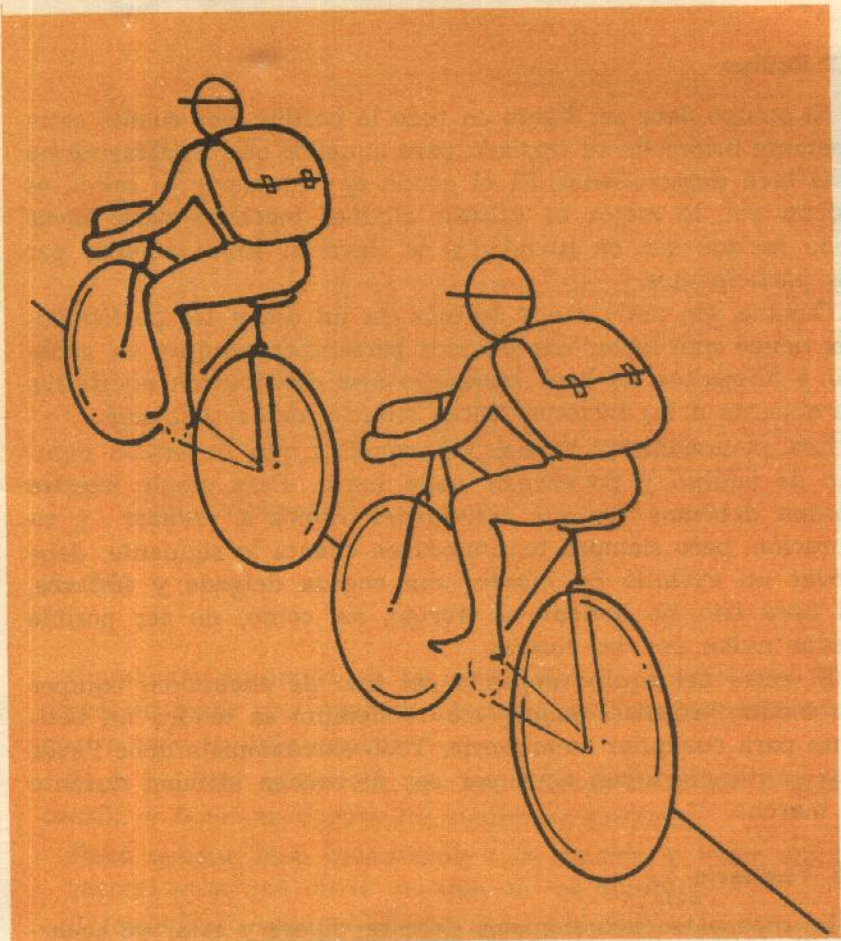


Fig. 15

niños y jóvenes, para, de acuerdo al contenido de la excursión, desarrollar un buen programa. El que dirija estas actividades debe estar consciente de la responsabilidad que adquiere al sacar un grupo de niños o jóvenes, por eso debemos tener en cuenta las siguientes reglas, mas otras que pueden ser añadidas, de acuerdo al lugar que se visite:

El grupo debe conducirse correctamente, salir al paso a las indisciplinas.

Evitar los gritos y retozos.

El grupo se conducirá alegre, de ahí lo bueno de entonar algunas canciones.

A la salida se deben dar todas las orientaciones que permitan un buen desarrollo de la excursión.

2.7 Equipo

El equipo debe ser ligero en todo lo posible, por cuanto sería bastante incómodo su traslado para aquellos que físicamente no está bien desarrollados. Si el grupo es pequeño y la salida es de un día, lo mejor es utilizar algunas mochilas para llevar todo lo que sea de utilidad y se llevarán rotativamente por los participantes.

Cuando son actividades de más de un día y los participantes tienen que llevar sus equipos personales, equipos en general y alimentos, se hace necesario una distribución equitativa de acuerdo a los factores físicos anteriormente señalados.

Los excursionistas buenos son aquellos que llevan un mínimo de equipo y no cargan nada inútil. Para elegir nuestro equipo debemos ver qué actividades vamos a realizar y su duración, pero siempre tendremos en cuenta lo siguiente: debe llevar un cuchillo de monte, una cuerda delgada y fósforos. Si hace frío no olvidar un abrigo, así como, de ser posible llevar nylon por las lluvias.

El resto del equipo depende del tipo de excursión: equipos de cocina, brújulas, mapas, etc... siempre se tendrá un botiquín para cualquier emergencia. Todo excursionista debe llevar una cantimplora con agua por ser de mucha utilidad durante la marcha.

2.8 Vestuario

La ropa para excursionismo debe ser ligera y estar de acuerdo a las estaciones del año, pues no es lo mismo una salida de varios días, a un fin de semana. En términos generales se ha de conservar la estética y el sentido práctico de la misma, de esta manera los jóvenes deben eliminar: corbatas, prendas demasiado almidonadas, superfluas, faldas complicadas y prendas que opriman el talle.

La norma más importante en el vestuario es que la misma permita una absoluta libertad de movimientos.

2.9 Mochilas

Existen varios tipos de mochilas: desde los pequeños bolsos para salidas de un día hasta mochilas con y sin armaduras. La primera nos permite una buena ventilación en la espalda.

La selección de una mochila depende de la duración de la excursión. Para excursiones cortas es preferible una pequeña que nos permita llevar la merienda y las ropas deportivas.

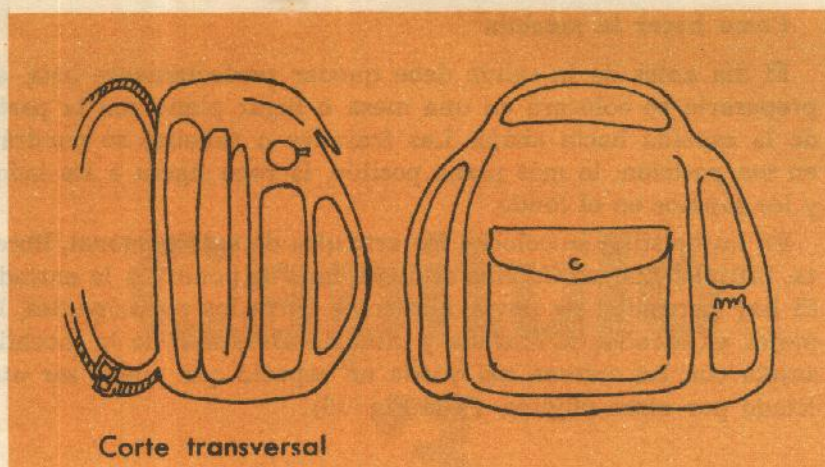


Fig. 16

Cuando la excursión es de varios días de duración, se hace necesario tener una mochila adecuada que nos permita transportar todo lo indispensable.

Si la mochila es blanda (sin armaduras) debe ser bien empacada y tener en cuenta los siguientes puntos:

Debe quedar bien balanceada a la espalda y tener amplias correas para que no se encajen en los hombros.

Colocar las cosas de manera que no estorben ni molesten durante la marcha.

Procurar que los objetos duros, puntiagudos no estén en las espaldas. Sobre ella colocar los objetos blandos.

Hay que colocar los objetos dentro de manera que los que no vamos a utilizar al momento queden debajo.

Los objetos voluminosos deben ir debajo, ya que el centro de gravedad de la carga es más perfecto que el equilibrio.

En los bolsillos de la mochila debemos colocar los objetos pequeños; ej.: fósforos, linternas, brújulas, útiles del aseo, etcétera...

Cuando se usan mochilas con correas adicionales para colocar diversos objetos (farol, cuerda), debemos tener en cuenta el equilibrio.

Hay que tratar de llevar lo necesario, de lo contrario se llevaría mucho peso. Buscar equipo ligero: aluminio, plástico, etcétera...

Cómo hacer la mochila

El día antes de la salida debe quedar perfectamente lista, al prepararla se colocará en una mesa o lugar plano con la parte de la espalda hacia abajo. Las frazadas o sábanas se pondrán en esa posición, lo más plana posible, la ropa ligera a los lados y los zapatos en el fondo.

En los bolsillos se colocan los artículos de aseo personal, libreta, brújula, mapas. Cuando se lleve capa se pondrá a la entrada. Si hay necesidad de llevar alimentos entre los participantes, lo mejor es enrollar la frazada y situarla alrededor de la mochila sujeta con las correas, así queda un espacio que puede ser utilizado por otros objetos. (Ver Fig. 16).

Capítulo

3

3. ORGANIZACIÓN DE CAMPAMENTO

*El campismo no es agrupar varias tiendas de campaña en algún lugar de una playa, cerca de un río o en lo alto de una montaña. El campismo es algo más que esta simple operación. Es la actividad que bien planeada proporciona recreación física, desarrolla la iniciativa, estimula el interés por el campo y contribuye a mantener y mejorar la salud.

El excursionista se pone en contacto con la naturaleza, se encuentra frente a problemas y situaciones que le conducen a desarrollar su capacidad de inventiva, le ayuda a encontrar aplicaciones prácticas a muchos de sus conocimientos teóricos.

Hay dos estímulos que ayudan a la formación de los niños y jóvenes a través de las actividades al aire libre, estas son: el agrado a la naturaleza y su espíritu de aventura.

El campismo nos ha de dar juegos y aventuras a la vez que nos enseña positivos valores formativos. El excursionista se acostumbra a la vida en el campo, dormir bajo una ligera lona, a seguir pistas de animales y de personas, a trabajar con brújulas y mapas, a escalar montañas. Todos estos elementos van dándole formación al carácter de los muchachos.

El marco más adecuado para realizar estas actividades es el campo, la vida de campamento: junto a las tiendas de campaña, la montaña por escalar, donde los acampadores se reúnen para concretar estas experiencias.

*El campamento, podemos considerarlo como la instalación de tiendas, baños, comedores, sitios para la fogata, los campos de deportes, etc. . . , así como la integración de dirigentes y dirigi- 43

dos, donde se regula la vida y la distribución del tiempo. Esta es la primera significación que tiene la palabra campamento; la segunda, es un sinónimo de campismo, o sea, son las actividades que se llevan a cabo en estas instalaciones. Este es el verdadero concepto de campamento, que debidamente organizado, comprende desde el soporte material y físico hasta la finalidad de las actividades.

3.1 Finalidad

La finalidad del campismo es llevar a cabo actividades que son deseadas por todos los jóvenes, principalmente en su tiempo libre, mediante un amplio plan que, de manera atractiva, contribuya a la formación integral de ellos en las formas siguientes:

Desarrollo de la personalidad

- a) Aspecto físico
- b) Aspecto intelectual
- c) Aspecto moral
- d) Aspecto vocacional

Desarrollo de la sociabilidad

Mediante las actividades de campismo se logra fortalecer los lazos de amistad y compañerismo entre los participantes. En ellos lo individual y colectivo encuentran un magnífico modo de concretarse.

3.2 Clasificación de los campamentos

Los campamentos se pueden clasificar atendiendo a muchos aspectos y los principales son:

- A) Estructura y organización
- B) Por su finalidad
- C) Por el lugar de participación
- D) Edad de los participantes
- E) Por su ubicación
- F) Por el tipo de local
- G) Por la época del año en que se realizan
- H) Por el sexo

A) De acuerdo a su estructura y organización los campamentos podemos dividirlos en:

- a) **Campamentos de fines de semana:** Es una combinación de excursionismo y campismo donde los participantes pueden



Fig. 17

pasarse de uno a dos días, y en el que se realiza un pequeño programa de actividades recreativas.

Es el tipo de campamento aplicable en tiempo de clases, ya que se escogen los sábados para salir y se regresa el domingo por la tarde. La participación no puede ser muy grande, se recomienda mover un grupo similar a un destacamento de pioneros, esto es, no más de 30 ó 40 participantes.

b) Campamentos permanentes: Estos constituyen la mejor escuela de campismo, por su duración. La permanencia de los participantes puede ser de una semana o quince días. Además, el número que puede disfrutar de estas actividades es grande, no se requieren muchos conocimientos de campismo.

Los campamentos permanentes, por lo general, son instalaciones fijas, pero también se pueden establecer de manera provisional en cualquier lugar de una localidad que reúna las condiciones y donde los albergues pueden ser las tiendas de campaña. Las actividades en estos grandes campamentos se realizan de acuerdo al lugar, pero siempre teniendo en cuenta que los participantes deben estar ocupados todo el tiempo, así mismo se estimulará la iniciativa individual y colectiva.

c) Campamentos volantes: Es el campamento más avanzado, practicado por pequeños grupos donde la movilidad y la independencia de sus participantes son su característica principal. Los amantes de este tipo de actividad deben tener experiencia

sólida en materia de campismo, por lo que demanda del acampador un gran espíritu de aventura, a la vez que sepa desenvolverse en el medio que está excursionando.

B) Por su finalidad: Atendiendo a su finalidad los campamentos pueden realizarse con diferentes objetivos, tales como:

- a) Campamentos turísticos
- b) Campamentos recreativos
- c) Campamentos especiales

a) **Campamentos turísticos:** Son aquellos campamentos que se instalan fijos en lugares como playas, cerca de los ríos o en las montañas, donde se encuentran facilidades para montar tiendas de campaña o para dormir en una cabaña. Por ejemplo, Santa María del Mar, Jibacoa, en La Habana. Estas instalaciones son utilizadas por grandes grupos de personas.

b) **Campamentos recreativos:** Es donde se realizan programas de actividades que abarcan lo deportivo, lo cultural y las prácticas de campismo.

Son los campamentos instalados por el INDER y la Unión de Pioneros, principalmente en el período vacacional y en la Jornada de la Victoria de Girón, en los cuales participan miles de niños y jóvenes. (Ver Fig. 18).

Fig. 18





Fig. 19

c) **Campamentos especiales:** Estos campamentos se montan con fines específicos de salud, técnico o de otra índole, como son los campamentos para niños asmáticos y diabéticos. Actualmente, en nuestro país se instalan campamentos para niños que padecen estas enfermedades.

Los propósitos principales que persiguen los campamentos para niños asmáticos, son facilitar a estos niños el acceso a playas o lugares campestres durante las vacaciones. Así mismo, combatir los factores de invalidez psicológica asociada al asma, mediante el enfoque integral del tratamiento social, médico, psicológico, actividades y ejercicios. (Ver Fig. 19).

En cuanto a los campamentos para niños diabéticos, su objetivo es incorporar a dichos niños a los planes vacacionales, dándole la oportunidad de disfrutar de una vida al aire libre, al igual que los no diabéticos. Con la participación de ellos en las actividades, se les brinda recreación y métodos de autorregulación metabólica de la enfermedad, al propio tiempo que se les da educación sobre la diabetes. (Ver Fig. 20).

C) Por el lugar de participación: Teniendo en cuenta la esfera de participación, éstas pueden ser:

- a) Municipal o Seccional
- b) Regional
- c) Provincial
- d) Nacional
- e) Internacional



Fig. 20

D) Por la edad de los participantes: Estos pueden ser:

- a) Niños
- b) Jóvenes
- c) Adultos

E) Por la ubicación: Los campamentos se pueden establecer en:

- a) Playas
- b) Presas
- c) Ríos
- d) Campestre
- e) Montaña

F) Por la instalación o local: Podemos considerarlo de la siguiente forma:

- a) Tiendas de campaña
- b) Cabaña
- c) Casas o albergues

G) Por la época del año: Los campamentos se instalan en las siguientes épocas del año:

- a) Campamentos de verano
- b) Campamentos de primavera
- c) Campamentos de invierno
- d) Campamentos de fin de semana

H) Por el sexo: Los campamentos pueden ser:

a) Simple (de un solo sexo)

b) Mixtos (asisten ambos sexos). (Ver Fig. 21).

Fig. 21



3.3 La dirección del campamento

El responsable de dirigir un campamento es el compañero o la compañera con experiencia en este tipo de actividades, es un líder natural, que tenga la habilidad de saberse ganar la confianza de sus compañeros. Tendrá varias funciones donde él, con sentido de la responsabilidad, sabrá conducir al éxito la actividad que dirija. Estas funciones comprenden saber cómo prevenir, programar, organizar, orientar, decidir constantemente; tendrá que controlar el cumplimiento de las tareas asignadas para que los objetivos trazados se realicen.

Estas cualidades, desde todos los puntos de vista, son los que permitirán desarrollar un buen trabajo.

Prevenir: Es fijar con claridad los objetivos propuestos.

Definir a cada compañero que está en la dirección sus obligaciones en el plan de actividades.

Preparar con tiempo las cosas que se han de utilizar.

Programar: El responsable debe confeccionar un programa de acción donde se prevenga todo cuanto se va a realizar. (Ver Fig. 22).

Organizar: Cuando hablamos de organización en un campamento, nos referimos a unir en un todo armónico a los participantes y los recursos existentes, para que se efectúe un trabajo sin grandes dificultades. Para lo que es preciso:

Definir bien las responsabilidades.

Que los ayudantes conozcan el programa.

Fig. 22



Que los participantes tengan responsabilidad en las actividades, de manera que se sientan responsables de los triunfos o fracasos del grupo.

Hay que delegar responsabilidades.

Orientar: Es comunicar las decisiones que permitan llevar a vías de hechos el programa trazado. Estas decisiones deben ser:

Completas

Sencillas y breves

Lógicas y con posibilidades que se cumplan. (Ver gráfica 1).

Coordinar: Es necesario, después de bajar las orientaciones del plan, asegurarse que todo sea dispuesto para lograr los objetivos planteados. Que cada compañero sepa la tarea concreta a cumplir, pues con la buena división del trabajo se logra el éxito.

Decidir: Decidir, es dar solución adecuada a los problemas que se presenten. En este proceso hay tres momentos: enfrentarse a la situación, tomar decisión y comunicarla inmediatamente.

La estructura del equipo dirigente de un campamento debe ajustarse lo más posible a las necesidades que impongan las funciones a realizar.

Cuando el equipo es muy pequeño, la multiplicación de las tareas para cada compañero va en perjuicio de las actividades. Si por el contrario, existe un exceso de dirigentes la situación es poco educativa para los acampadores, por lo tanto debe tener el personal necesario.

Este equipo de trabajo debe formar un conjunto orgánico que bajo una sola dirección (la del director del campamento), se realicen todas las tareas orientadas.

La organización más funcional que se puede llevar a cabo en campamentos permanentes, es la mostrada en la gráfica que aparece en la pág. 52.

En los campamentos de fin de semana o chicos, la estructura es muy simple, aunque puede seguir los mismos patrones señalados en el diagrama anterior. Siempre se debe tener presente, por muy pequeño que sea el campamento, tener menos de dos responsables.

Los campamentos de pioneros tendrán ayudantes en proporción de uno por cada 10 ó 15 acampadores debido a la necesidad de prestar la mayor atención y cuidado a los niños. Cuando los acampadores sean adolescentes o adultos, esta proporción puede

ORGANIZACION Y ESTRUCTURA DE UN CAMPAMENTO

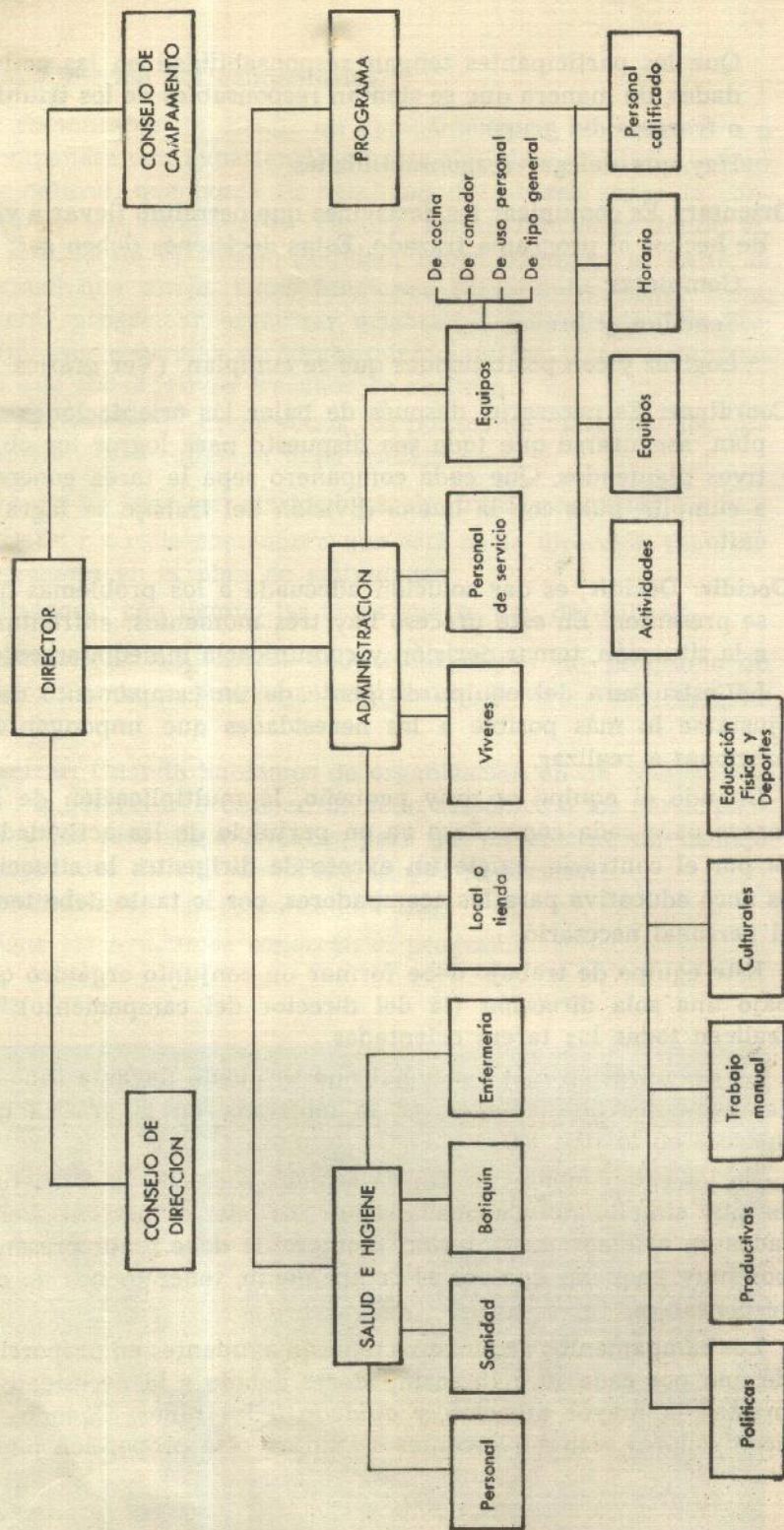


Fig. 23

variar y entonces podemos utilizar la menor cantidad de ayudantes.

Consejo de Dirección

En todo campamento se integrará un consejo formado por los ayudantes que tengan responsabilidades específicas y el Director que lo presidirá.

Este Consejo se forma de la manera siguiente:

Director

Subdirector

Responsable de actividades

Responsable de administración

Enfermero

Guías de Pioneros

Profesor de Educación Física o Instructor Deportivo

Instructor de arte

Así como todos aquellos que se entiendan por el Consejo de Dirección.

Las funciones generales del Consejo son:

Velar por el cumplimiento del reglamento interno del campamento.

Reunirse cuantas veces sea necesario para analizar críticamente las actividades, que se desarrollan en el campamento.

Hacer ajustes necesarios al programa de actividades.

Despertar el espíritu emulativo entre los participantes.

Discutir los problemas de disciplina graves.

Funciones del personal de dirección:

El director del campamento es la máxima autoridad en el campamento, manteniendo un control general sobre el mismo.

Velar por el cumplimiento de los horarios y programas establecidos.

Delegar funciones en otros compañeros.

Todos los movimientos que se realicen con los muchachos deben ser de su conocimiento.

Asumir en cualquier momento la dirección de una actividad, si es necesario.

Subdirector:

Sustituirá al director en su ausencia, con las mismas responsabilidades del director.

Tendrá las funciones específicas que le asigne el director.

Responsable de actividades:

Garantizar que las actividades que se programen se cumplan.
Chequear el trabajo de los profesores de Educación Física, Guías de Pioneros.

Hacer los ajustes necesarios al programa y plantearlo al Consejo previamente.

Coordinar cuantas actividades se realicen en el campamento y fuera de él.

Exigir por el cuidado de los materiales deportivos, recreativos y de campismo.

Velar por la organización de los acampadores.

Responsables de administración:

Tiene a su cargo la organización de la base material del campamento.

Tiene la responsabilidad de la base material de vida: víveres, ropa, etc. . .

Atención a la cocina.

A su cargo tiene el personal de cocina y de servicio en general.

Buscar asesoramiento dietético para la confección del menú.

Controlar los problemas de transporte.

Formar parte del Consejo de Dirección.

Enfermero:

Su función principal es velar por el buen estado sanitario del campamento.

Atención a los problemas de enfermedad o lesiones que ocurran.

Guías de Pioneros:

Ayudar al cuidado de los muchachos.

Garantizar las actividades pioneriles del campamento.

Llevar el trabajo emulativo entre los participantes.

Ayudar en el desarrollo de las actividades recreativas.

Formar parte del Consejo de Dirección y de campamento.

Profesores de Educación Física:

Garantizar las actividades deportivas y recreativas.

54 Velar por el cuidado de los materiales que se le entregan.

El Consejo de Campamento:

El Consejo de Campamento está formado por los responsables de unidades o grupos que participan en el Campamento.

Su verdadero objetivo es educar a los muchachos en la auto-dirección.

El Consejo estará presidido por uno de sus miembros, teniendo como moderador al Director del Campamento. Este presentará al Consejo, para su discusión, los aspectos del programa de actividades, señalando aquellas con mayor necesidad del apoyo de los muchachos. Así mismo, dicho Consejo tratará de las indisciplinas menos graves ocurridas en el Campamento.

3.4 Organización de los acampadores

En las actividades campamentales, es muy necesario la organización interna de los participantes; debemos pensar que estamos formando el carácter de nuestros niños y jóvenes, en nuestra moral socialista, por lo que no es posible realizar esta labor educativa sin una norma de la vida diaria. Un elemento positivo entre los jóvenes es el deseo de compañía que existe en ellos, formar grupos entre sus compañeros de aula o barrio. En el grupo, ellos aprenden a subordinar sus propios intereses y deseos a los de la comunidad, a contribuir al trabajo común, a la vez que se adaptan a las reglas trazadas de manera imperceptible. (Ver Fig. 24).

Fig. 24



A través de esa organización, el niño o joven va adquiriendo una idea clara de sus obligaciones con el colectivo. El campamento favorece de esta manera, el impulso de la sociabilidad de los muchachos. Esta forma de convivencia, cuando es bien dirigida, se convierte en una verdadera escuela de formadores de jóvenes disciplinados.

Estas son las razones básicas que explican por qué se debe dar organización, aunque sean mínimas, a los acampadores. Esta se puede realizar en dos formas: la primera, que los excursionistas lleguen previamente formados, y segunda, que en el mismo campamento, a su llegada, se le de una organización; en este caso, hay que contemplar la edad, intereses y lugar de donde proceden, lo que nos ayudará a crear buenos colectivos de trabajo.

Cuando los pioneros o camilitos asisten a estas actividades mantienen su misma organización, de manera que permite una rápida ubicación en sus albergues. En los casos de estudiantes de enseñanza media y universitarios, no podemos establecer una organización similar a las anteriores, ella surgirá de acuerdo al trabajo que se realizará, a la atención que necesita el campamento, a la que los jóvenes se unirán de acuerdo a sus intereses o por aulas.

La vida en el campamento no se puede dejar a las improvisaciones o al capricho de cualquier compañero de la dirección, sino que debe estar organizada en todos los aspectos.

La disciplina no está reñida con el ambiente alegre y juvenil que debe caracterizar nuestras actividades. Hacer que las normas trazadas se cumplan desde el comienzo del campamento, todos los acampadores deben conocer el reglamento interno. Este reglamento debe estar en la tablilla de aviso, junto al horario y el programa de actividades. Seguidamente vamos a señalar los puntos fundamentales que deben estar en todo reglamento:

Todos los acampadores deben obedecer las orientaciones de los responsables.

No podrá alejarse del perímetro del campamento sin previa autorización de la Dirección.

Respetará las propiedades de sus compañeros.

Tener las mejores relaciones con sus compañeros.

La limpieza del campamento es un reflejo de la disciplina.

Cuidar los equipos y materiales de uso colectivo.

Atender las llamadas a formaciones rápidamente.

Debe participar en todas las actividades que se programen.

Debe mantenerse con las ropas adecuadas para el campamento.

Uniformidad

Cuando en el campamento se logra mantener uniformidad en los participantes, la impresión que causa al visitante es buena y demuestra disciplina y buen orden. Pero esto no quiere decir que los muchachos estén en completo uniforme, sino que hay que lograr la vestimenta adecuada para estar en las actividades diarias: juegos, competencias, baños, etc... Cuando se realiza una actividad fuera o por visitas anunciadas, éstas se preparan de manera que los muchachos se presenten de forma lo más correcta posible.

3.5 Horario de campamento

En todo campamento debe existir un horario que controle las actividades más importantes, y cuidar que exista equilibrio entre ellas, al ponerlas en ejecución. Esto implica un horario sencillo y atractivo, sin ser demasiado rígido, de manera que la vida diaria se desarrolle en el campamento acorde a las peculiaridades del lugar y características de los acampadores. En el horario se deben tener conjugados armoniosamente todos los factores de la manera siguiente:

Hay que tener ocupado a los participantes durante la mayor parte del día.

Que las actividades logren el fin propuesto, pero no deben llegar al agotamiento físico.

Que exista un equilibrio entre las actividades físicas, culturales y recreativas.

Estimular durante una parte del día las iniciativas y preferencias de los muchachos.

En los campamentos de jóvenes, se busca dar más libertad a las preferencias individuales.

Una forma para elaborar un horario, es la siguiente: de ocho a diez horas para descanso; ocho horas para las actividades físicas recreativas y seis a ocho horas para las actividades de tiempo libre y no programadas.

HORARIO TIPO

6.00 am	Levantarse el personal de servicio
6.30 am	Levantarse el resto de alumnos.
	Aseo personal.

- 7.00 a 7.30 am Matutino. Iza de la bandera, estado de la emulación, señalar las actividades del día. Gimnasia matinal.
- 7.30 a 8.15 am Desayuno.
- 8.15 a 8.45 am Arreglo de los dormitorios, limpieza de los alrededores, analizar inspección.
- 8.45 a 11.45 am ACTIVIDADES DE LA MAÑANA
- 11.45 a 12. m Tiempo libre.
12. m a 1.30 pm Almuerzo.
- 1.30 a 2.30 pm Descanso.
- 2.30 a 5.30 pm ACTIVIDADES DE LA TARDE
- 5.30 a 6.00 pm Tiempo libre.
- 6.00 a 6.10 pm Arrear la bandera.
- 6.10 a 6.45 pm Aseo personal.
- 6.45 a 8.00 pm Comida.
- 8.00 a 8.30 pm Tiempo libre.
- 8.30 a 10.15 pm ACTIVIDADES DE LA NOCHE
- 10.15 a 10.30 pm Retirarse a dormir, silencio total.

Nota: Los ejercicios que se den en la Gimnasia Matutina es un breve calentamiento de 15 minutos.

Algunas explicaciones para el buen desarrollo del horario de campamento

Inicio del día: Cuando los acampadores se levantan, inmediatamente, deben ir a los baños para el aseo personal. Los cocineros a su vez se levantarán temprano para la preparación del desayuno de todo el personal.

Matutino: Luego de haber terminado el aseo personal los muchachos, en perfecto orden, se dirigirán alrededor del asta para proceder a izar la bandera nacional. Los acampadores en formación por hileras o filas, se situarán frente al asta; a la voz de atención, dada por el director del campamento o uno de los ayudantes, los muchachos se pararán en firme, manteniendo esa posición hasta que la bandera llegue al tope y se de la voz **en su lugar, descansen**, en que volverán a la posición de descanso. La bandera puede ser izada por dos o tres acampadores, siguiendo las normas establecidas para esta ceremonia.

En algunos casos se puede cantar el Himno Nacional, después de izar la bandera.

Esta ceremonia termina con los anuncios del día y se romperá la formación diciendo el lema de la organización. Luego, los profesores de educación física y monitores, llevarán a los muchachos al área deportiva, donde realizarán una sesión de gimnasia matinal de 10 a 15 minutos.

Desayuno, almuerzo y comida: Los acampadores, se dirigirán al comedor, en cada una de las comidas formados por grupos, no se permitirá el retozo, el juego, dar gritos o tocar con los cubiertos, pues se afectaría la organización y la disciplina. Es el momento que los responsables deben aprovechar para dar normas de comportamiento en el comedor, propiciando el establecimiento de hábitos de conducta aceptable.

Después de las comidas se evitará realizar actividades físicas fuertes.

Además, dentro del horario entre comidas debemos contemplar algún tiempo para distribuir meriendas a los muchachos, las cuales deben ser ligeras para que ésta no llenen demasiado a los acampadores y les permita consumir el almuerzo o la comida correspondiente.

Inspección: El campamento bien organizado ayuda, con sus actividades variadas, a la formación futura de sus participantes en toda una serie de normas de urbanidad.

Los acampadores después de terminar el desayuno, se dirigirán a los albergues o tiendas de campaña y, bajo la orientación de los responsables, llevarán a cabo el ordenamiento y limpieza de estos lugares para la inspección.

La inspección es un elemento positivo de la emulación entre unidades o grupos, impulsando a todos los participantes a velar por el mantenimiento de la limpieza, la disciplina colectiva e individual, así como al buen orden general de la organización del campamento.

3.6. El Programa de Actividades

✓ Debe ser preparado con tiempo, para no ir a la improvisación, después de tener conocimiento del lugar y las posibilidades que éste nos ofrece, y de esta manera realizar un buen plan de actividades que satisfaga todos los intereses.

Un lugar cercano a una playa o río, no brindará las mismas posibilidades que el campo o la montaña. Cuando se está cerca de una playa, habrá una gran demanda de baño de mar, los

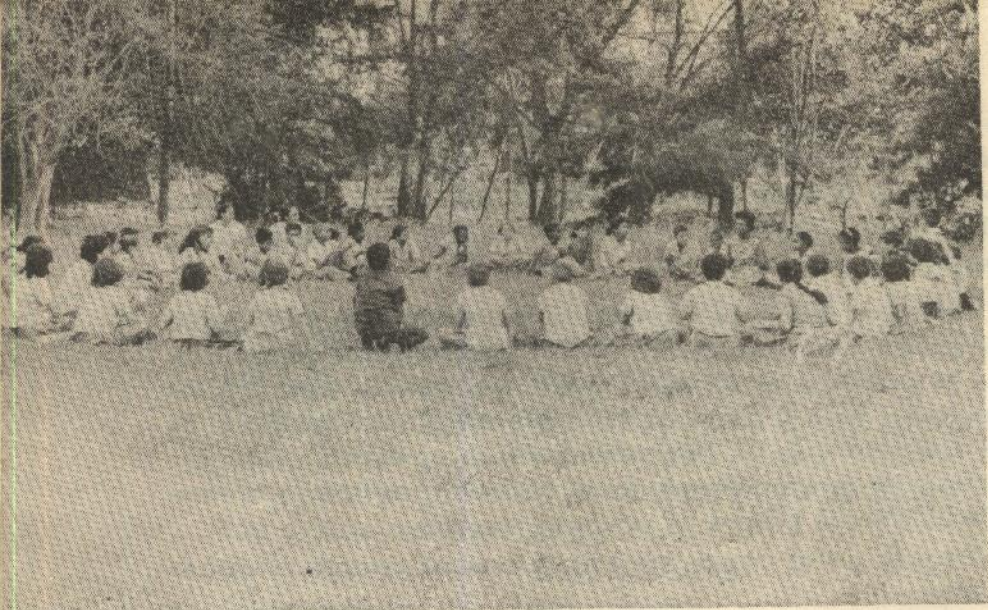


Fig. 25

juegos de playas y colecciones/ Lo fundamental en el programa es promover todas las actividades que se pueden derivar de los alrededores de la instalación, por lo que éste ha de favorecer la formación de buenos hábitos, a la vez que ayude a desarrollar nuevos conocimientos. (Ver Fig. 25).

Se programarán una buena cantidad de juegos organizados durante la permanencia en el campamento y donde se pueden utilizar los de técnica de campismo, sensoriales, miméticos, nudos y otros que contribuirán a dar la calidad a las actividades.

Actividades que pueden constituir un programa para el campamento son:

Actividades Deportivas:

- Atletismo
- Beisbol
- Baloncesto
- Fútbol
- Voleibol
- Natación

Actividades Recreativas:

- Arquería
- Tiro (pellets)
- Tenis de mesa
- Ajedrez
- Damas

Parchís
Beisbolito
Juegos organizados
Excursiones

Actividades Culturales y Sociales:

Representaciones teatrales
Presentaciones de títeres
Coros
Danzas
Bailes
Cumpleaños colectivos
Elección de la estrella del campamento
Fogatas

Actividades Creativas:

Trabajos en cartón
Trabajos en papel
Pintura
Modelado (plastilina)

Actividades de Campismo:

Cabullería
Señalación
Observación
Orientación
Hacha y cuchillo
Fuegos
Topografía
Primeros auxilios

Actividades formativas revolucionarias:

Visitas a Unidades Militares
Celebración de fechas históricas
Homenajes a nuestros mártires
Actos de solidaridad
Encuentros con obreros
Trabajos productivos

La Educación Física en el campamento

La Recreación cuenta entre sus medios con la Educación Física para lograr los objetivos propuestos. La Educación Física en el campamento se plantea los siguientes objetivos: consolidar la 61

PROGRAMA TIPO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
M A Ñ A N A	Llegada Bienvenida Organización	Actividades deportivas. Rotativas por grupo.	Actividades. Excursión por los alrededores. Aplicar la observación.	Actividades de campismo, nudo y orientación.	Actividades deportivas, charlas y práctica de nudo.	Clausura y regreso
T A R D E	Actividades deportivas: Beisbol, voleibol, campo y pista, juegos organizados	Actividades de campismo, charla. Simbolos de la Patria y observación, en dos grupos.	Actividades deportivas y recreativas.	Actividades. Hacer colección de insectos, hojas y caracoles, etc. Títeres, pájaros.	Actividades deportivas prepararse para la fogata final.	
N O C H E	Actividades recreativas	Actividades. Cine.	Actividades recreativas y culturales.	Actividades. Charla de repaso. Símbolos de la Patria y orientaciones. Canciones.	Fogata.	

salud de los acampadores, mejorar su desarrollo físico, templarlo mediante el aprovechamiento de los recursos naturales: el aire, el sol y el agua. Formar y desarrollar los hábitos dinámicos de marchar, correr, arrastrarse a gatas, superar obstáculos, nadar, remar, escalar, etc. . . Así como un medio de formación de valiosas cualidades morales y hábitos de educación y de higiene personal en los muchachos. (Ver Fig. 26).

Todo el trabajo de Educación Física se ha de realizar con buena organización de parte del personal técnico, observando las normas establecidas en el programa para cada edad, mediante una correcta aplicación de los medios con que se cuenta en el campamento.

El trabajo de Educación Física, podemos organizarlo de la siguiente forma:

- a) Gimnasia matinal
- b) Actividades predeportivas
- c) Juegos organizados
- d) Olimpiada campamental

La gimnasia matinal se realizará después de terminado el ize de la bandera con una duración de 10 a 15 minutos, que servirá de calentamiento a los acampadores.

Las actividades predeportivas podrán ocupar la sesión de la mañana o de la tarde y en las mismas se tratarán de desarrollar todos los deportes posibles, de manera que los acampadores

Fig. 26





Fig. 27

pasen por cada una de las disciplinas con que cuenta el campamento. (Ver Fig. 27).

Olimpiada Campamental: Como culminación del período de estancia en los campamentos permanentes, se harán competencias deportivas entre los participantes. Será un festival deportivo que permita establecer el último intercambio dentro de un marco de camaradería y de interrelación de grupos.

A los efectos de ir preparando las condiciones y hacer de este momento algo significativo por los muchachos del campamento, desde el inicio se divulgará la realización de la **Olimpiada del Campamento**, participando en las actividades todos los miembros no dirigentes. Por eso, con este fin, el Consejo de Dirección del campamento y el personal técnico dedicarán atención especial para su divulgación y preparación definitiva.

Previamente a la **Olimpiada Campamental**, cada grupo seleccionará los miembros que los representarán en cada una de las competencias deportivas y en los juegos organizados que se realicen.

Los grupos de muchachos se dividirán en dos bandos, digamos rojo y azul. Si hay seis grupos en el campamento, entonces, en este caso, tendremos tres grupos por cada bando.

Los bandos seleccionarán un equipo de cada actividad deportiva incluida en la programación de la **Olimpiada Campamental**.

Se establecerá una norma de puntuación para los lugares obtenidos en cada actividad. Estas serán como sigue: Para los eventos individuales en:

Puntos

1er. lugar	6
2do. lugar	4
3er. lugar	3
4to. lugar	2

En los relevos el equipo ganador obtiene 6 puntos.

El equipo que queda en segundo lugar obtiene 4 puntos.

El resto de los equipos se les darán 2 puntos.

Cómo se deben desarrollar las actividades deportivas en los campamentos:

Atletismo: Carrera de velocidad:

25 m planos F y M

40 m planos F y M

60 m planos F y M

Carrera de relevos:

4 × 25 m F y M

4 × 50 m F y M

Salto de longitud con impulso y sin impulso F y M

Lanzamiento de un objeto F y M

Baloncesto: Consistirá en partidos de 10 puntos F y M

Fútbol: Consistirá en partidos de 15 minutos (2) para los pequeños y de dos partidos de 20 minutos para los grandes.

Beisbol: Se desarrollará en forma recreativa a 5 entradas para los pequeños y a 7 para los grandes.

Voleibol: Consistirá en partidos a 10 puntos.

Arquería: Tiros de flechas a tres distancias: 15 metros, 25 metros y 40 metros, en ambos sexos.

Tiros de pellets: De 6 a 10 tiros por participante, a una distancia de 15 metros.

Tenis de mesa: Torneos entre los participantes. Se ha de eliminar al perder; la puntuación será de 11 puntos.

Natación: Eventos libres F y M

Relevos 4 × 25 libres F y M

Ajedrez, Damas: Torneos eliminatorios.

Las reglas deben tener su aplicación con objetivo educativo, pero nosotros entendemos que no se aplicarán con rigurosidad extrema, para que de esta manera se cumpla el verdadero objetivo. (Ver Fig. 28).

3.7 La emulación en los campamentos

Para buscar el espíritu combativo, preocupación para mantener un buen nivel de disciplina y limpieza entre los participantes, es que se debe estimular la emulación.

Sugerencias para los puntos de la emulación:

- a) Disciplina individual y colectiva
- b) Cuidado de los equipos en general
- c) Atención a los dormitorios o tiendas de campaña
- d) Asistencia a las actividades programadas
- e) Mantenimiento de la limpieza y del buen aspecto general del campamento que son expresiones de la buena organización.

Se pueden agregar otros puntos que el Consejo entienda necesarios. A cada uno de estos puntos se le dará una puntuación que permitirá darle diariamente un lugar.

Fig. 28





Fig. 29

Cada noche, en la actividad nocturna, se darán los resultados, pudiendo entregarse algunos objetos simbólicos que serán rotativos entre los grupos. (Ver Fig. 29).

Las actividades nocturnas

La noche es el momento que más preocupa a todo dirigente de un campamento juvenil o de niños pioneros, más aún cuando los participantes son novatos en estas actividades y que nunca se han separado de sus padres.

Nuestro sistema educacional ha ayudado a eliminar el fenómeno de la superprotección con el Plan de la Escuela al Campo, por lo que esta situación no se presenta en nuestros alumnos de Enseñanza Media. El Campismo puede ayudar a los muchachos a superar esta dificultad, ya que la asistencia a las actividades que se programan va a crear hábitos muy buenos de convivencia en comunidad. (Ver Fig. 30).

3.8 Equipos y materiales

Cuando se haya decidido el lugar del campamento que se va a montar, hay que pensar inmediatamente en los equipos y materiales que necesitaremos para la realización de éste.

Distinguimos, en primer lugar, el material común, necesario para el montaje del campamento, para las actividades y los equipos de uso personal.



Fig. 30

La dirección no sólo tendrá la responsabilidad del cuidado y mantenimiento de los materiales comunes, sino de todos los acampadores, los cuales velarán por ellos con esmero.

En todo campamento se montará un almacén de equipos y materiales, donde debe existir un inventario de los medios básicos que se posee. Vamos a detallar los necesarios para la realización de un campamento, los cuales estarán en relación con el número de participantes.

Equipos para campamentos

Personal:

- Zapatos cómodos de campamento
- Ropa cómoda de campamento
- Ropas interiores y de dormir
- Ropas de invierno si es necesario
- Mochila
- Cantimplora y cuchillo
- Algunos metros de cuerda
- Linterna con pilas
- Trusa
- Pares de medias
- Nylon para la lluvia
- Útiles de aseo. Cepillo y pasta de dientes, jabón de baño, peine y cepillo para el pelo, toalla
- Pañuelos.

Cucharas
Tenedores
Jarras de aluminio grande
Jarritos de aluminio
Sacacorchos
Cubos

Aseo general:

Jabón de lavar
Papel sanitario
Toallas sanitarias
Espuma (para lavar)
Cepillos, pasta de dientes y líquidos de limpiar zapatos

Materiales recreativos y deportivos:

Un equipo de beisbol juvenil
Un equipo de beisbol infantil
Pelotas de baloncesto
Pelotas de voleibol
Nets de voleibol
Arcos y flechas
Rifles de pellet
Silbatos
Bates
Pelotas de beisbol
Pelotas de fútbol
Bombas de aire
Cinta métrica
Parchís, Damas, Beisbolito
Ajedrez
Tenis de mesa
Plastilina
Tijeras
Tempera
Lápices de colores
Instrumentos de música
Radio
Goma de pegar
Tizas
Cámara fotográfica
Megáfono
Libros para biblioteca
Reloj despertador

Para campismo:

Brújulas

Banderas de señales

Cuerdas para prácticas de nudos

Mapas

Oscilador para práctica de Morse

Estambres

Yeso X

3.9 Higiene del Campamento

Es de suma importancia para mantener un buen estado de higiene, que los compañeros conozcan los principios rectores de esta disciplina, tan necesaria en los campamentos.

La higiene estudia la influencia que ejercen sobre la salud los factores naturales y sociales del medio ambiente. Los objetivos principales de la higiene son: ayudar al ser humano a alcanzar al máximo nivel posible de desarrollo físico, intelectual y social, haciendo la vida más sana y agradable.

De lo anteriormente dicho, se desprende la necesidad de tener conocimientos, aunque sean mínimos, de la higiene que debemos observar en un campamento para mantener a los participantes en buen estado de salud.

Durante la actividad del campamento

A primera vista, parece favorable para la salud, vivir y realizar actividades fuera del aire viciado de la ciudad, en pleno contacto con la naturaleza. Así puede ser, si se toman en los campamentos las necesarias medidas de saneamiento para impedir o limitar la contaminación de los principales elementos del medio ambiente (aire, suelo y agua), con el cual el acampador mantiene estrecha relación en su actividad. Pero no podemos olvidar que los principales agentes en la contaminación del medio, son las propias personas y los animales domésticos.

3.10 El abastecimiento del agua

El agua es uno de los más valiosos recursos naturales de que dispone el hombre.

Además del uso que de ella se hace para beber, y como componente de los alimentos, el agua es necesaria al acampador para otros menesteres como el baño, los lavatorios parciales (manos, cara, pies, etc.), el fregado de utensilios de cocina y otros.

En un buen campamento, es vital el suministro adecuado de agua apropiada. Las fuentes de agua deben ser accesibles y estar cerca del campamento. En condiciones ideales, el agua debe estar en el mismo lugar del campamento, y, en cualquier caso, a no más de 200 metros de distancia.

De dónde recoger agua para beber

Cuando el agua se toma de un río, lo primero que debemos observar en el campamento cuando tenemos ríos cerca, es que éste corra.

Siempre es preferible el agua de los arroyos que bajan a una laguna o presa, y mejor aún, el agua del manantial que nace entre las rocas y forma el arroyo más abajo. A veces, es conveniente consumir el agua que sale directamente de las rocas o de la tierra debido a la filtración que por lo general, ocurre en estos casos, dándole buena calidad. Mientras más piedrecitas tenga el fondo del arroyo y más accidentado sea su cauce, más potable, y, por lo tanto, más garantía ofrece para su consumo.

El agua estancada en depósitos y lagunas no es buena para consumo humano y por lo tanto no debe ser utilizada. A veces hay que descontar los pozos viejos de fincas porque desconocemos los objetos que hayan podido caer o hayan sido arrojados en ellos.

Se deben tomar precauciones con los ríos que pasan cerca de ciudades o casas, debido a que los desagües pueden infectar las aguas. Cuando se proyecta instalar un campamento de varios días y la fuente de suministro de agua es un río, conviene recorrerlo uno o dos kilómetros para observar si tiene algún animal muerto o recibe por filtración agua estancada, o de cualquier otro foco de contaminación.

Otras medidas en el suministro de agua

Debe suministrarse un promedio de 75 litros de agua diaria por persona.

Si no tenemos fuente permanente: río, pozo, etc., debemos tener capacidad de almacenamiento de agua para dos días de consumo por lo menos.

El agua debe ser de buena calidad; mas si, tenemos duda de su pureza, debe dársele tratamiento que nos garantice su utilización.

Entre los tratamientos más importantes que se conocen, tenemos:

Filtración

- a) con filtros lentos
- b) con filtros rápidos

Adición de elementos

- a) adición de yodo

Métodos químicos

- a) cloro

Métodos físicos

- a) ebullición
- b) filtración

La filtración

En la práctica no es otra cosa que la reproducción del proceso natural realizado por el agua al filtrarse a través del suelo.

En este método, se hace pasar el agua a través de materiales porosos o de granos finos para liberarla principalmente, de la turbiedad y, en ciertos casos de las bacterias. Los materiales filtrantes son por lo general, la arena, el carbón activado, algunas telas, la gravilla o piedra picada y otros.

Los filtros pueden ser lentos o rápidos. Los primeros son de pequeña productividad y se utilizan en los casos en que la cantidad de agua a tratar sea pequeña. Los segundos, son los que resuelven las necesidades de grandes conglomerados de población.

En el campamento podemos construir un pequeño filtro donde podamos resolver cualquier situación de esa naturaleza. En el interior de un barril se coloca una capa de carbón vegetal desmenuzado entre dos capas de arena y grava, mezcladas; el filtro debe quedar suspendido de manera que pueda recogerse en un recipiente el agua descontaminada. Al verter el agua sobre el barril, se debe realizar de manera que la última capa no forme canales. (Ver Fig. 31).

Si no se dispone de carbón vegetal puede construirse el filtro siguiente: en un cubo o barril, se colocan una serie de capas del fondo hacia arriba, en este orden: piedras de regular tamaño, grava fina, arena gruesa y arena fina. Tanto las piedras como la arena deben estar lavadas al colocarse.



Fig. 31

También puede el agua desviarse por un pequeño canal llevados con piedras, arena y carbón vegetal triturado, colocados en secciones sucesivas. Este canal se puede hacer de tejas, caña bambú o tronco ahuecado. La longitud del canal debe ser de un metro como mínimo y tres metros como máximo, ya que menor o mayor de estas medidas resultará completamente inútil. (Ver Fig. 32).

Si en nuestra excursión estamos por lugares poco habitados y tenemos la necesidad de tomar agua de un río, pero existe duda de su calidad, se puede cavar un hoyo a poca distancia de la orilla para que el agua pueda filtrarse a través de la tierra y llenar el hoyo.

Los filtros mencionados anteriormente deben renovarse de tiempo en tiempo, si su utilización va a hacer por mucho tiempo, para de esta forma tener un carbón con buen poder absorbente y arena limpia de materiales orgánicos.

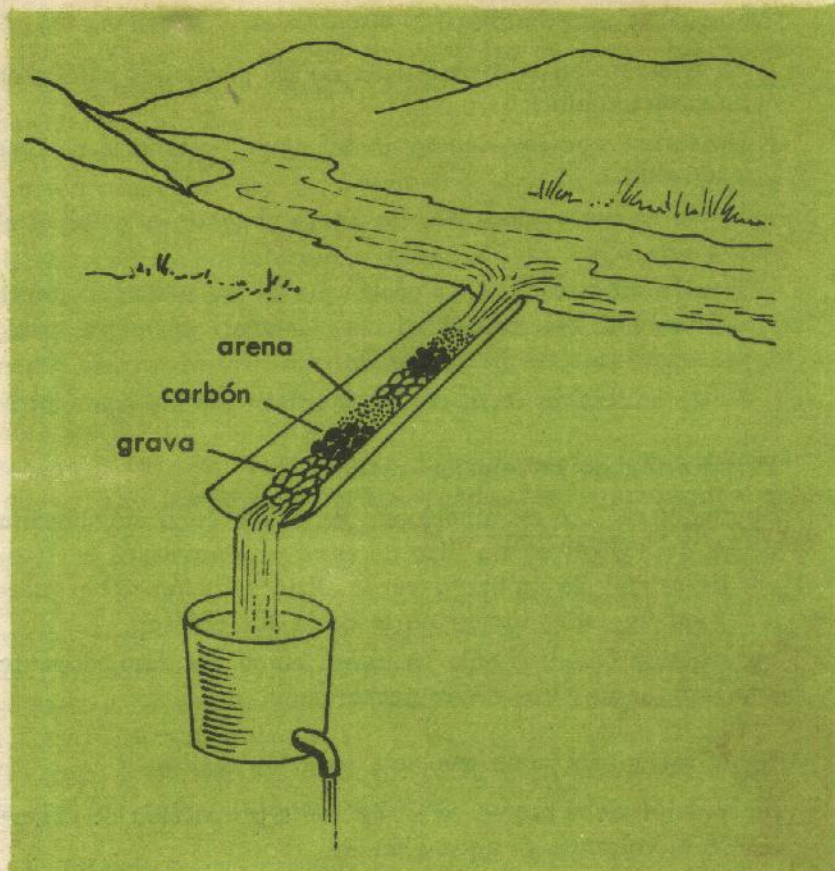


Fig. 32

Adición de elementos

a) Adición de yodo

La adición de 3-4 gotas de yodo a cada litro de agua seguido de una espera de 15-30 minutos, es otro método eficaz que elimina las bacterias y es capaz también de destruir la ameba histolítica.

Métodos químicos

a) Cloro

La adición de cloro es la forma de uso más extendida en el mundo y puede ser utilizado en cualquier circunstancia, tiene muchas ventajas sobre los otros métodos disponibles.

He aquí algunas de ellas:

Es eficiente en la distribución de los gérmenes patógenos de carácter hídrico.

No forma, con los elementos del agua, sustancias nocivas a la salud.

Usado en dosis adecuadas no altera el sabor, el color ni el olor del agua.

Tiene acción residual, es decir, que su poder desinfectante se mantiene con capacidad para destruir gérmenes patógenos después de la aplicación.

Es de aplicación fácil, segura y relativamente económica.

Preparación de la solución madre

Se disolverá 7 cc de hipoclorito de calcio (una cucharadita de las de postre) en un litro de agua y se envasará en frascos de cristal de ámbar o verde. Esta solución debe guardarse en un lugar donde no le dé la luz del sol.

La solución "madre" sólo se usará, como máximo, durante una semana después de su preparación.

Desinfección del agua con esta solución madre

La solución debe usarse en la siguiente proporción de acuerdo con el volumen de agua a tratar.

Para un litro de agua: 10 gotas de solución

Para un cubo No. 10: 4 cc de solución

Para un tanque de 55 galones: 80 cc de solución.

Métodos físicos

ebullición

La ebullición es un procedimiento muy eficaz y fácil de realizar en cualquier circunstancia ya que no requiere ningún equipo complicado. Sólo es necesario hervir el agua durante 10 ó 15 minutos y después airearla para que recupere los gases y vuelva a tener su sabor natural.

3.11 Letrina de campamento

Una de las instalaciones más importantes del campamento es la letrina, sin embargo, muchas veces suele descuidarse.

El cambio del aire, la alimentación, el agua, tienden a afectar, al principio, a la mayor parte de las personas cuando se encuentran fuera de sus hogares. Esto se refleja también en los acampadores novatos. En ellos resulta muy común el estreñimiento, consecuencia, la mayoría de las veces de un estado de inhibición producido por las condiciones nuevas e inesperadas.

Debido a lo anteriormente expresado, es muy conveniente que las letrinas sean **completamente privadas**, y más aún en los campamentos mixtos.

Las letrinas deben estar de 40 a 80 metros del centro del campamento, dentro de los límites de la instalación, en terreno poco arenoso y a sotavento (del lado contrario de donde sopla el viento), de las tiendas de campaña.

Deben construirse las letrinas, retiradas de todas las fuentes de agua. Si el suministro de agua proviene de un pozo o de una corriente, debe tenerse especial cuidado en que no haya la menor posibilidad de filtración de las letrinas hacia ella.

Las letrinas, en lo posible, deben estar a la sombra y donde el sol no tenga oportunidad de incidir sobre ellas. El número de compartimientos deben ser, al menos, de una para cada 10 participantes, y su profundidad dependerá de la cantidad de días que dure el campamento.

El acceso a las letrinas debe ser fácil, y en la noche se colocará una luz que señale su ubicación.

Tipos de letrinas

El hoyo individual: Se utiliza en los descansos de las caminatas, así como en los campamentos volantes donde el número de participantes es muy reducido. Este tipo consiste en un hoyo excavado por el excursionista para defecar en él, dejando la tierra junto al hoyo para tapar con ella las excretas al finalizar.

Para campamentos temporales, las formas de letrinas más higiénicas consisten en una zanja de un metro de longitud, por 30 centímetros de ancho y 60 centímetros de profundidad. Los lados de la zanja deben hacerse limpios y verticales; la tierra se deja junto a la excavación con una pequeña pala para que cada acampador cubra con tierra sus propias excretas. Se colocará a su alrededor algunas lonas o ramas que darán más privacidad al lugar. En el interior se tendrá papel sanitario, así como lavamanos con jabón y toalla. (Ver Fig. 33).

En las letrinas para las muchachas, además de los arreglos anteriormente enumerados, se debe proporcionar un envase con

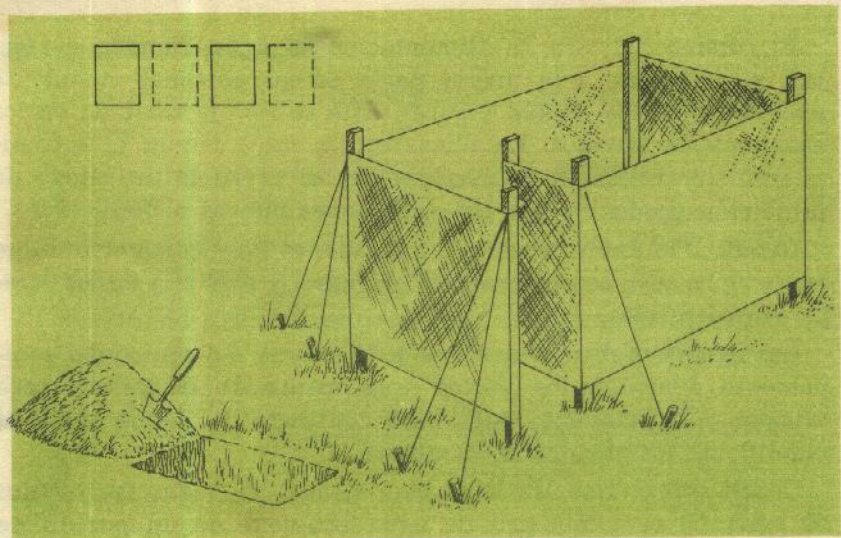


Fig. 33

tapa para las toallas sanitarias usadas, que deben vaciarse diariamente y quemadas en el incinerador.

En la letrina para los muchachos es recomendable la adición de un urinario, separado de ella. Los acampadores deben ser instados a usarlo. La construcción de un urinario para uso temporal se realiza de una manera sencilla, con dependencia de la permeabilidad de la tierra, cavando un agujero en la tierra revestido de piedra. (Ver Fig. 34).

Para campamentos fijos, se requieren letrinas permanente con su sistema normal de servicios sanitarios o excusados, que se construyan con todas las normas higiénicas requeridas para estas cosas. Entre las reglas más importantes en su construcción debemos observar que:

Estén apartados de las fuentes de suministros de agua, más bajo que dicha fuente.

Estén alejadas a igual distancia de la señalada anteriormente de los comedores, cocinas y almacenes de alimentos, y jamás se comunicarán directamente con los locales donde se manipulen estos artículos.

Mantengan siempre buenas condiciones de higiene.

El hueco debe ser de 2 a 2.50 m de profundidad y no debe alcanzar las aguas subterráneas. Las paredes no deben impermeabilizarse.

78 No se arrojará agua al hueco, ni aplicársele desinfectante.

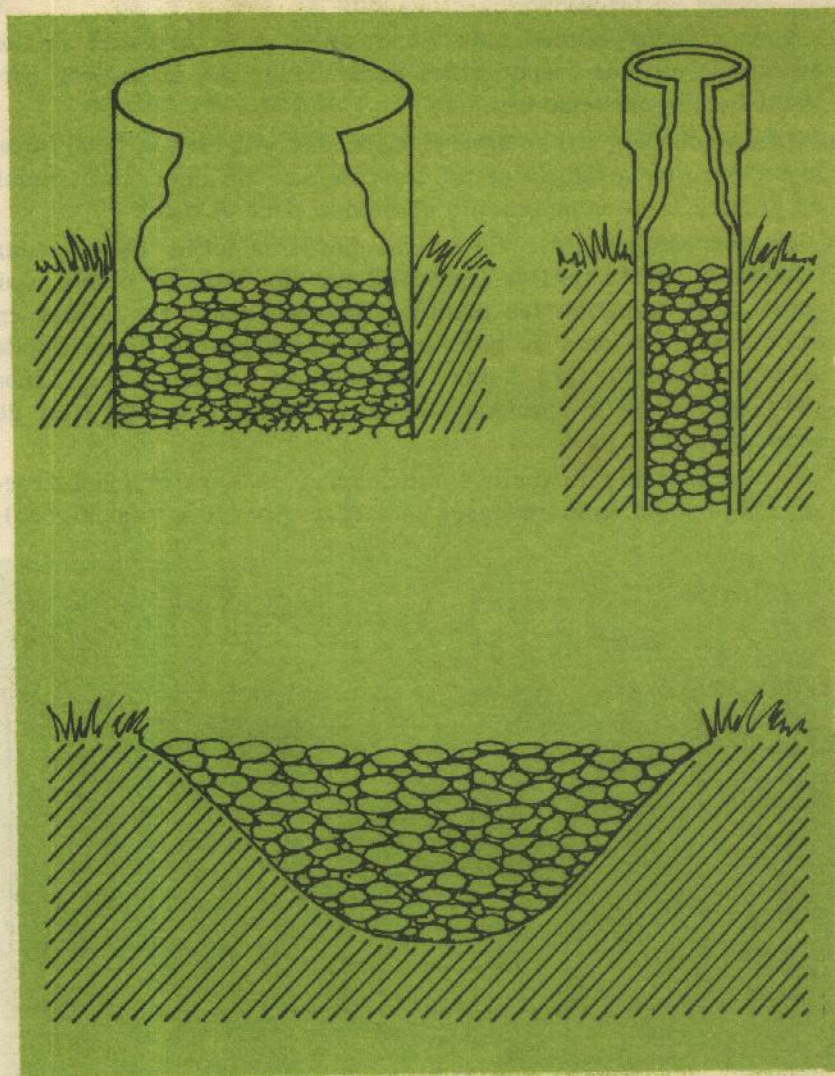


Fig. 34

Todas las aberturas que den hacia el hueco estén protegidas contra la entrada de insectos y roedores.

Las instalaciones estén exentas de malos olores y de detalles repugnantes.

Las casetas serán de cualquier material que impida la vista directa.

No se usen como casetas de baño.

3.12 Los baños y lavabos

Este aspecto es de suma importancia para la salud de los acampadores. Los responsables deben velar por la higiene personal de los participantes.

Los muchachos deben asearse las manos y la cara al levantarse, lo mismo que a las horas de las comidas. Se debe contemplar en el horario de campamento el tiempo para el baño.

En los campamentos de muchachos solamente, deben estar instalados, en lo posible, cerca de un río. Este se puede usar como baño tomando las medidas de precaución requeridas en estos casos. La zona de baño estará más abajo del lugar donde se toma el agua para beber. También se pueden hacer baños poco elaborados o cubiertos artificialmente, en este tipo de campamento.

Si el campamento incluye muchachas, se hará una construcción con compartimientos para ser usados por ellas. (Ver Fig. 35).

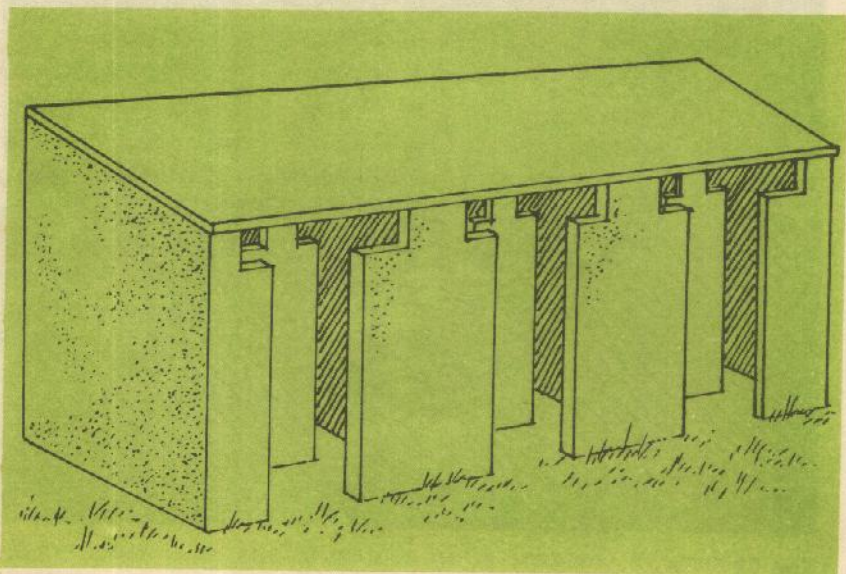


Fig. 35

Eliminación del agua usada

Los baños y lavabos deben estar, perfectamente, cerca de una zanja que las aguas sucias puedan llegar a ella. El agua con jabón, siempre que sea posible, no debe tirarse a los manantiales, ya que eso ayudaría a contaminar las aguas.

Si se carece de una zanja conveniente, se tendrá que cavar un hoyo, para obtener el mismo resultado. En suelo arenoso el drenaje, es naturalmente, más sencillo que en suelo rocoso o arcilloso. Cuando se cuenta con un suelo que drene bien se debe hacer el hoyo más pequeño y menos profundo. Estas consideraciones sobre el suelo se aplican por igual a los urinarios y a los hoyos de grasas.

Los desperdicios y otros deshechos se recogerán diariamente y serán quemados o soterrados rápidamente. Para esto servirá

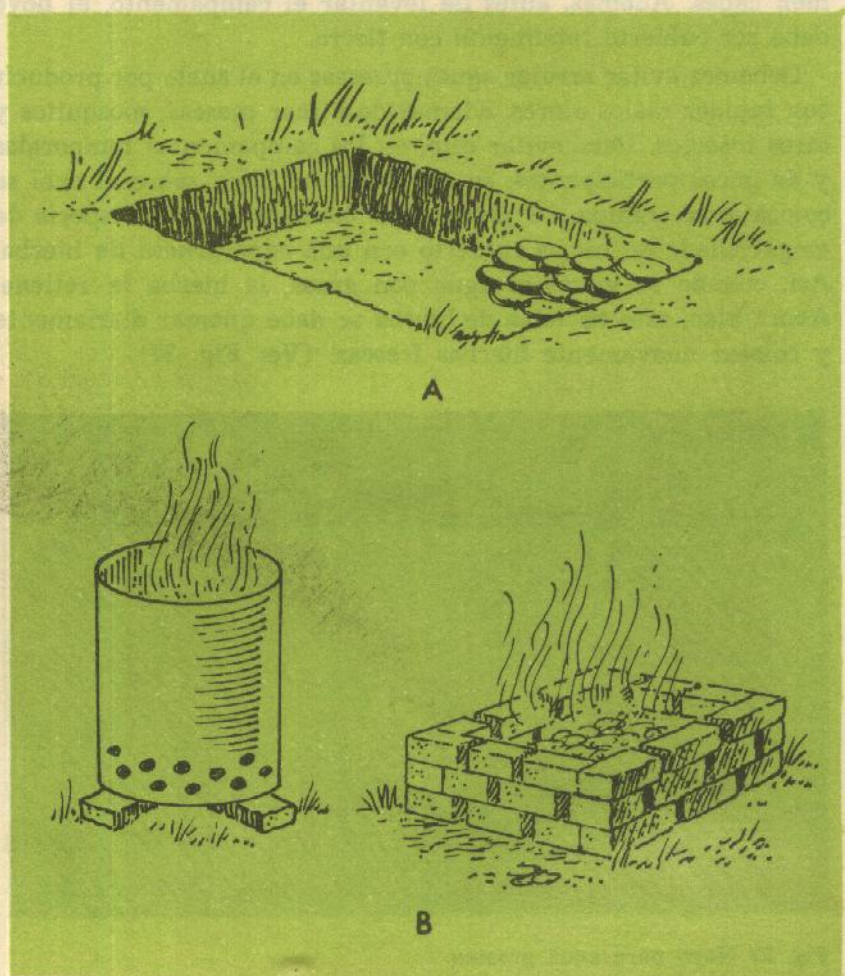


Fig. 36 a) Hoyo de desperdicios, b) incineradores usados en campamento de pocos días.

la construcción de un incinerador de piedras, de latón viejo o simplemente un hueco en un lugar apartado. En este incinerador se echarán todos los residuos de comidas. Las latas y basura en general se depositarán en el incinerador, el que debe mantenerse encendido.

Cuando el incinerador está lleno debe ser vaciado al hoyo de desperdicios. Si estos desperdicios contienen latas, deben de aplastarse antes de arrojarlas al hoyo de desperdicios. (Ver Fig. 36-A y B).

Después que los desperdicios contenidos en el incinerador han sido volcados dentro, se echará tierra de manera que formen capas. Además, antes de levantar el campamento, el hoyo debe ser cubierto totalmente con tierra.

Debemos evitar arrojar aguas grasosas en el suelo por producir con rapidez malos olores, además de atraer moscas, mosquitos y otros insectos. Para evitar esto, en los campamentos temporales y de pocos participantes, se construye un hoyo sobre el cual se coloca una trampa de grasa, que consiste en una especie de emparrillado de ramas cubierto con una capa gruesa de hierba. Así, cuando se vierte el agua con grasa, la hierba la retiene. Ahora bien, esta cubierta de hierba se debe quemar diariamente y colocar nuevamente hierbas frescas. (Ver Fig. 37).

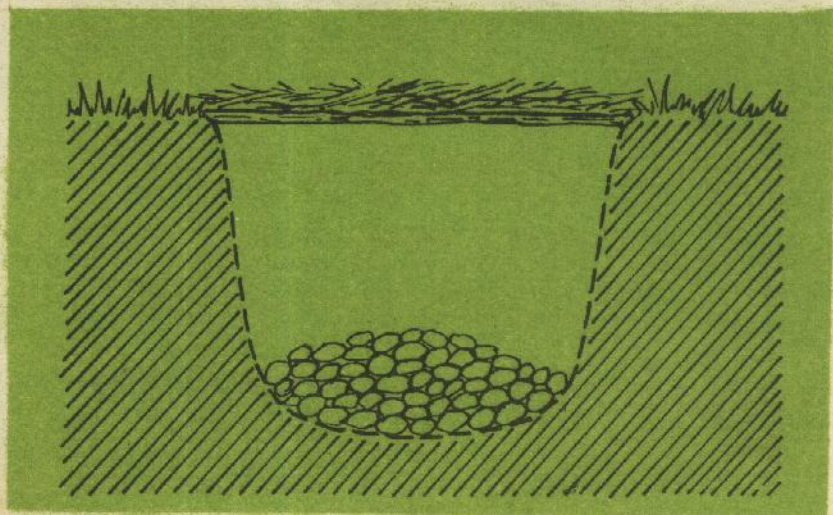


Fig. 37 Hoyo para agua grasosa.

3.13 Control de los insectos

Las moscas, los mosquitos, vuelven locos a algunos animales y pueden hacer lo mismo con las personas. Existen productos repelentes que dan buena protección contra estas plagas.

Estas lociones se untan en brazos, piernas, cuello y cara.

Si los mosquitos persisten en el campamento, éstos se pueden ahuyentar quemando estiércol o pasto verde para producir humo. Además, cuando existe una situación en que abundan los mosquitos en el campamento, es conveniente proveerse de mosquiteros.

4. LA TIENDA DE CAMPAÑA

La tienda de campaña debe ser un abrigo seguro para que brinde la protección necesaria contra los elementos naturales como la lluvia, humedad del terreno, etc.; como es natural la tienda de campaña ha de ser cómoda, segura y sencilla.

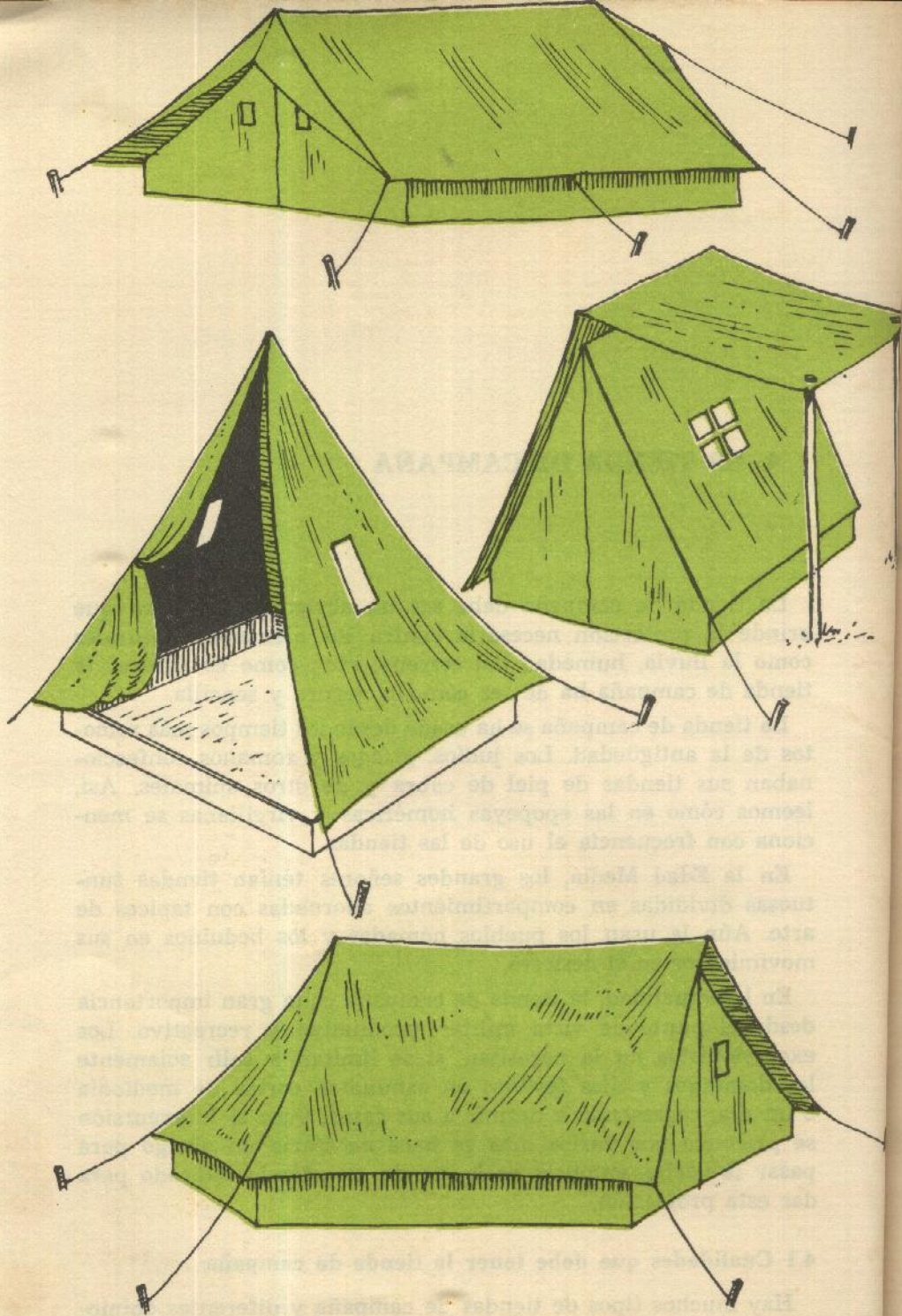
La tienda de campaña se ha usado desde los tiempos más remotos de la antigüedad. Los judíos, griegos y romanos confeccionaban sus tiendas de piel de cabra y de otros animales. Así, leemos cómo en las epopeyas homéricas y virgilianas se menciona con frecuencia el uso de las tiendas.

En la Edad Media, los grandes señores tenían tiendas suntuosas divididas en compartimientos adornadas con tapices de arte. Aún la usan los pueblos nómadas y los beduinos en sus movimientos en el desierto.

En la actualidad, la tienda de campaña gana gran importancia desde el punto de vista militar, productivo y recreativo. Los excursionistas no la necesitan, si se limitan a salir solamente los domingos y días festivos en caminatas cortas de mediodía o un día, regresando a dormir a sus casas; pero si la excursión se prolonga por varios días se hace necesario un abrigo para pasar la noche, entonces es la tienda el artículo indicado para dar esta protección.

4.1 Cualidades que debe tener la tienda de campaña

Hay muchos tipos de tiendas de campaña y diferentes opiniones para su elección, pero debemos tener en cuenta una serie de cualidades a la hora de elegirla para nuestras actividades. 87



Estas cualidades son las siguientes: tamaño, peso, sencillez, protección y material resistente.

El tamaño de la tienda debe estar determinada por la clase de campamento y la cantidad de participantes. Existen varios tipos, desde el saco de dormir individual hasta los modelos de 20 ó 30 personas, tipo hospital.

Las mejores tiendas de campaña para realizar campismo son las de 3 ó 4 plazas; a éstas podemos unir, el modelo canadiense de 6 u 8 plazas, muy utilizado en nuestro medio. Este modelo sencillo, de poco peso, reúne todas las condiciones requeridas para estas actividades. (Ver Fig. 38).

El peso de la tienda está determinado por el tamaño y el tipo de lona seleccionado para su confección. Una tienda podemos llamarla ligera cuando su peso máximo no excede de 2.5 a 3 kilos para un solo acampador, y de 2 kilos por acampador si es de uso colectivo, comprendido la carga muerta: parales, tensores, estacas, vientos y el piso, si cuenta con él. De todas maneras la tienda debe ser de un peso ligero que permita movernos sin dificultades.

Otra cualidad importante de la tienda es su sencillez, que se puede montar y desmontar con facilidad, pues de lo contrario pasaríamos mucho trabajo a la hora de su instalación, para ello se debe elegir siempre el modelo que por su estructura y simplicidad de elementos llenen mejor estas exigencias.

La cualidad fundamental de una tienda tiene que ser la protección total contra la lluvia, la humedad del suelo y los insectos. Actualmente se fabrican tiendas con piso de hule, plástico y telas engomadas para aislarnos del suelo. Además, si la tienda no tiene piso se puede utilizar una lona que cubra toda el área y se obtiene el mismo resultado.

Contra la lluvia lo mejor que existe es el doble techo. Este consiste en otra tienda más amplia que se sobrepone a la primera sin tocarla en ningún punto. Esta lona crea una corriente de aire entre las dos telas que protege de la lluvia y el sol. La calidad de las cuerdas y las líneas aerodinámicas constituyen una gran protección contra los fuertes vientos que nos pudieran sorprender en el campamento. (Ver Fig. 39).

Otra cualidad de la tienda de campaña, que se debe prestar atención a la hora de escogerla, es la calidad del material utilizado en su construcción. Las mejores tiendas son las que se confeccionan con loneta velera y tela fina de tejido impermeabilizado. Actualmente algunos países fabrican tiendas de nylon, la

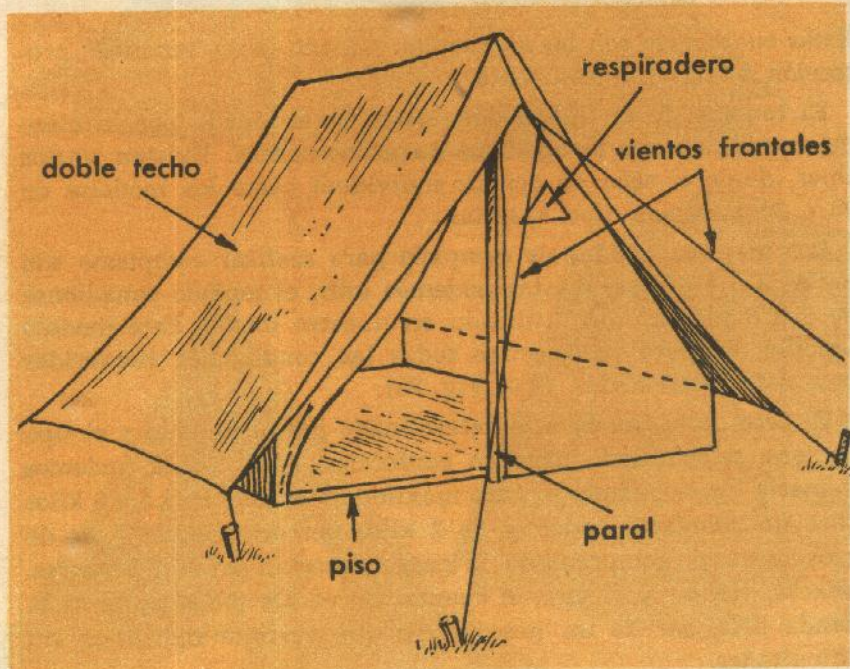


Fig. 39

cual es muy resistente aunque algo calurosa y con el inconveniente de que es casi imposible tensarlas bien.

La solución a este problema del nylon está en la combinación de nylon con otros tejidos.

4.2 Tipos de tiendas de campaña

Hay muchos tipos de tiendas y diferentes conceptos con respecto a sus méritos. Dentro de los más conocidos tenemos:

El saco de dormir o extra ligero. Es el tipo de tienda individual que proporciona al acampador un abrigo mínimo para descansar durante la noche. Consiste en un saco de doble tela con lana o cualquier otro material aislado colocado entre ambas telas de manera que forma un acolchado. El saco cuenta con un zipper o botones que permiten cerrar el mismo y así el cuerpo queda totalmente dentro de él, cómodo y estirado.

La tienda de campaña de 2 ó 4 plazas. Es el modelo que permite realizar actividades a pequeños grupos de excursionistas. Esta es fácil de transportar y se monta con rapidez.

Dentro de los modelos extra ligeros, tenemos la **triangular o "put-tent"** de 2 ó 3 plazas, cuya lona cae directamente de la

cumbrera hasta el suelo para formar las paredes y techo de una vez. Su estructura está reducida al mínimo y la forman dos paralelos acoplados en los cabecales. Los excursionistas algunas veces colocan un travesaño y unen los paralelos. El sistema de fijación de esta tienda es muy simple: se hace directamente al suelo por medio de estacas. Este modelo es muy usado por los excursionistas debido a su poco peso y sencillez, lo cual permite realizar grandes travesías.

La tienda de paredes o canadiense. Es una tienda fácil de montar y su amplitud permite, dentro de ella, un mayor número de personas, las cuales pueden usar colchones de goma o catres para dormir. El tipo más usado en nuestro país es el modelo de 6 a 8 plazas. (Ver Fig. 40).

La camplay. Es la tienda con capacidad para 8 ó 12 acampadores. Este modelo permite el uso de literas, aumenta la capacidad y ofrece más comodidad a los excursionistas. En nuestro medio es dedicada para establecer campamentos de varias semanas, como los que se instalan en el Plan Vacacional. (Ver Fig. 41).

Existen tiendas capaces de ser transportadas en piezas por cada acampador. Suelen ser muy usadas en los ejércitos de muchos países, pues constituye un elemento indispensable al soldado, y su pequeño tamaño permite sea llevada en la mochila. Por lo general, esta pieza individual se convierte en un poncho o capa para los días lluviosos.

Fig. 40



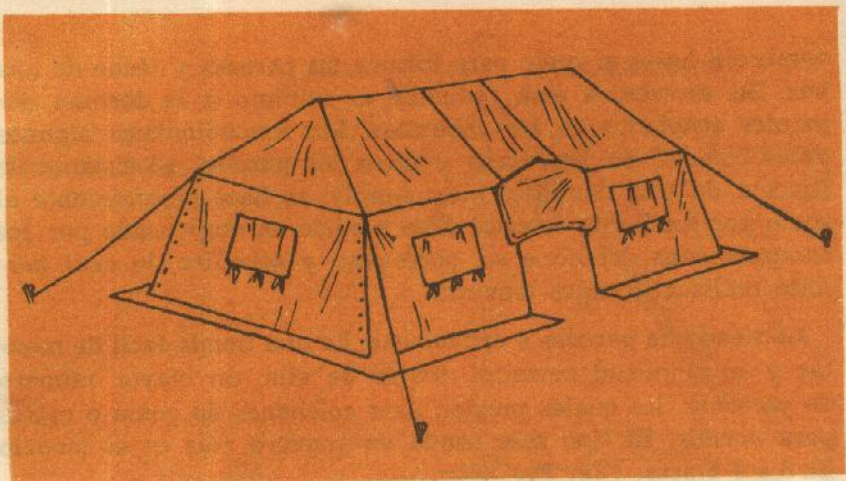


Fig. 41

4.3 Partes de la tienda de campaña

Cuatro partes fundamentales constituyen los elementos principales de una tienda de campaña: la cubierta, el armazón, el sistema de fijación y el sistema de cierre.

La cubierta es la lona que forma el techo, la tienda propiamente dicha, de tela ligera. La contextura de su tejido, muy apretado, la hace impermeable, la cual aumenta cuando es tratada con producto especial para tejidos que además sirve para preservar la lona. Es bueno señalar que en muchos casos no es necesario aplicar ningún líquido a la tienda, ya que las telas hidrófilas absorben las aguas de lluvia no permitiendo que ésta penetre en el interior. El agua es conducida hasta el suelo gracias a la pendiente del techo y sólo veremos una ligera vaporización en la parte de adentro de la lona.

La armazón está constituida por los parales y travesaños, cuya función es sostener la lona. Estos elementos, podemos decir, son el esqueleto de la tienda que permite a ésta mantenerse parada. En los modelos pequeños, la armazón está formada por uno o dos parales de madera o aluminio dividido en varias partes, las cuales se unen entre sí para darle la altura requerida. En las figuras siguientes podemos observar los esquemas de armazones simples. (Ver Fig. 42).

Después que nosotros hemos escogido el lugar donde levantar la tienda, debemos darnos a la tarea de armarla. Al realizar esta labor, hay que tener en cuenta que esto depende de un sistema de anclaje compuesto de cuerdas, tensores y cabos de

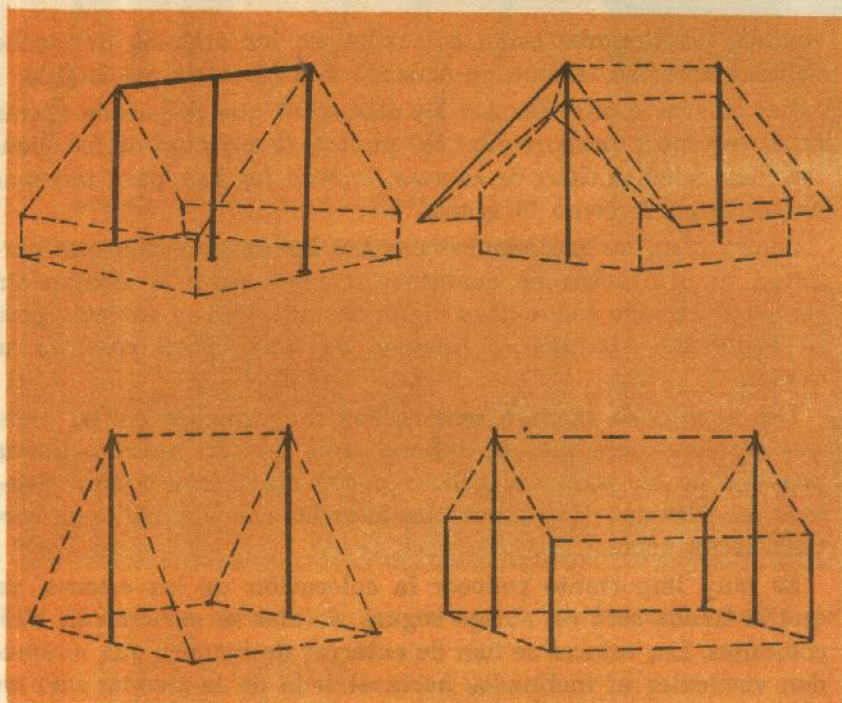


Fig. 42

anclaje bien atados a las estacas para que se mantenga parada y tenga la resistencia requerida contra los fuertes vientos.

Los herrajes (anillas, ojal, etc.), deben ser de metal, como el aluminio o cualquier otro material resistente. Los refuerzos en los puntos de máxima tensión, se hacen con la misma tela o de una más fuerte que ella. Hay que evitar el empleo del cuero, pues cuando se moja suele manchar la lona y parte con suma facilidad debido a que se acartona.

Los vientos son las cuerdas de tensión que aseguran la estabilidad y rigidez de la lona. En las tiendas pequeñas se usan cuerdas finas y resistentes de algodón, cáñamo y de henequén; las primeras son magníficas, ya que el algodón tiene la ventaja de ser menos sensible a la humedad. Cuando la tienda es grande, se han de emplear cuerdas de mayor mena y de la misma calidad que las anteriormente señaladas.

En las tiendas pequeñas, los tensores, por lo general, son de aluminio; en las grandes se usan de madera. Para el montaje de los tensores, debemos vigilar que la tracción que ellos ejerzan se realice a través de la prolongación de las cuerdas de las cuales tiran y así evitar pliegues desagradables a la vista, por eso

cuando, los tensores están colocados en los ángulos del techo deben ejercer su tensión de acuerdo a la bisectriz del ángulo.

Las estacas o piquetes son los elementos que se han de clavar en el terreno y proporcionar los puntos de sujeción de los vientos. Hay muchos tipos de estacas, incluso las hay para terrenos no consistentes como la arena.

Ahora bien, las mejores estacas son las de aluminio que permiten su utilización en cualquier terreno; éstas se doblan sin romperse cuando encuentran algún obstáculo en su entrada, pero se enderezan fácilmente. Además de tener poco peso no se oxidan.

Las estacas de madera se emplean mayormente en las tiendas grandes; pero esto no quiere decir que en nuestra tienda pequeña no las podamos utilizar, y con más razón cuando estamos en el campo y tenemos que hacerlas con alguna rama cortada de un árbol.

Es muy importante conocer la colocación de las estacas, ya que la tienda será un abrigo seguro si éstas se encuentran bien colocadas. Las estacas se han de enterrar de manera que no queden verticales ni inclinadas hacia el lado de la tienda, sino en sentido opuesto a ella, en ángulo de 45° con el suelo y a una distancia conveniente de las paredes.

Los vientos funcionan como una prolongación natural de la lona del techo, de manera que efectúe una tracción en un solo sentido. (Ver Figs. 43-A-B-C-D).

El terreno se puede presentar con distintas cualidades, tales como: flojos o inconsistentes, arena, húmedo, vegetal seco y compacto o duro.

En los terrenos inconsistentes las estacas penetran con facilidad, por lo cual éstas no resisten la fuerza ejercida por la tracción de los vientos, escapándose fácilmente. En esta situación obliga a reforzar las estacas para conseguir que la fuerza de tracción de los vientos actúe sobre una superficie mayor del suelo, o buscar capas más firmes a mayor profundidad. El mejor terreno es el firme, donde las estacas son mantenidas en la posición correcta.

En los terrenos duros, las estacas penetran con algún trabajo, sin embargo, en algunos casos permiten colocar los vientos en ellas sin dificultad; el problema se presenta cuando se termine el campamento y haya que sacar las estacas.

Los sistemas de cierres más usados en las tiendas son las cintas, botones y zippers. Es bueno señalar que no se bus-

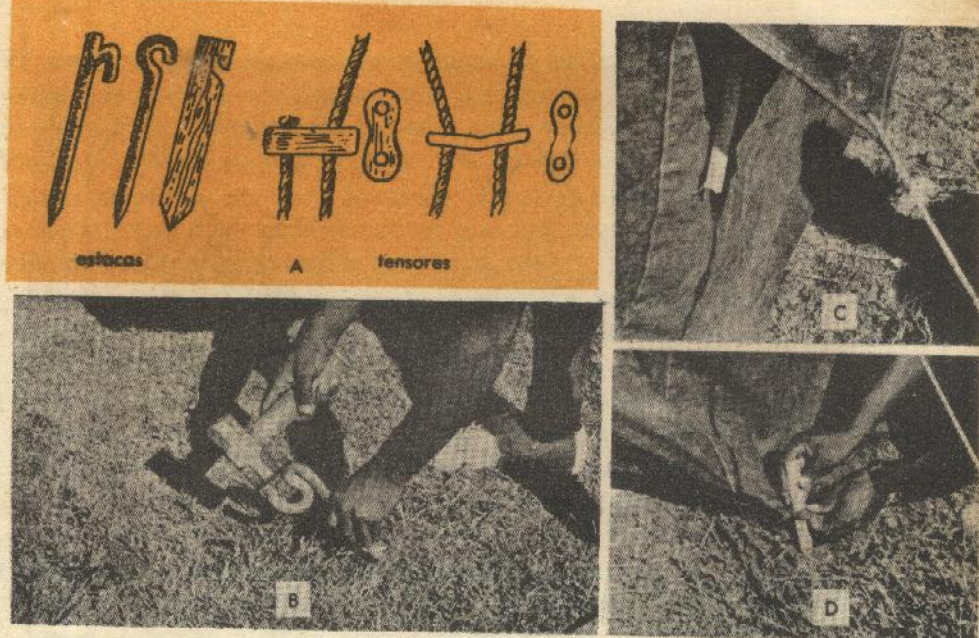


Fig. 43 Posición correcta de las estacas y vientos de la tienda de campaña.

- a) Estacas y tensores.
- b) Posición de la estaca.
- c) Posición del viento en el ángulo de la tienda.
- d) Colocación de los fijadores.

ca un cierre hermético, perjudicial para cualquier eventualidad. Llamamos la atención que en la utilización del zipper en las tiendas es necesario tener precaución, por lo general tienen corta vida y crean dificultades en los momentos más precisos. (Ver Fig. 44).

4.4 Cuidado de la tienda de campaña

La tienda debe ser objeto de cuidado y atención constantemente. Cuando está montada, la lona se ve afectada por la lluvia, el sol, el rocío y el viento, y naturalmente la tensión varía. Es necesario que se ajusten frecuentemente las estacas y los vientos así como los mástiles.

De ser posible, las puertas (cortinas) se deben tener abiertas de día y de noche, y las paredes se conservarán levantadas hasta el atardecer. Al levantar la tienda, si ésta cuenta con tensores, deben quedar a la mitad de la extensión de los vientos para permitir su ajuste en caso de necesidad.

Como medida higiénica durante el día los artículos que estén en el piso de la tienda se sacarán algunas horas al sol. Si el 95

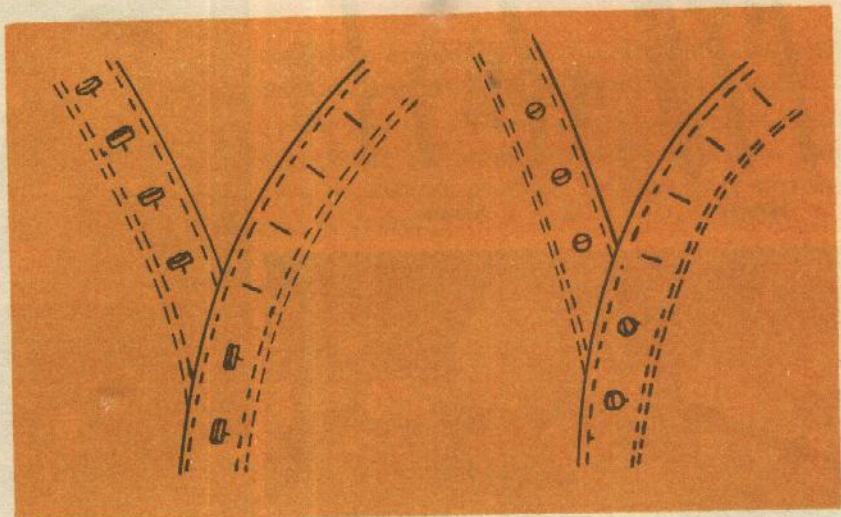


Fig. 44

aire está húmedo los vientos se aflojarán porque la lona se acorta, haciéndole perder tensión a la tienda.

Las tiendas hay que empacarlas completamente secas, para no dejar hojas o ramitas en su interior, que pudran y dañen la lona. Los dobleces se harán, en lo posible, siguiendo las costuras que son los puntos más fuertes. Si la tienda se tuvo que empacar mojada tan pronto como sea posible se cuelga para que se seque. Las estacas cuando tienen lodo se lavan para guardarlas.

4.5 Lugar para acampar con tiendas de campaña

A este aspecto es necesario que le prestemos nuestra atención, ya que instalar las tiendas en un lugar adecuado requiere de los responsables de la actividad experiencia de haber participado en varios campamentos, lo que le garantizará un éxito en esta empresa.

Para elegir el lugar del campamento, nos podemos encontrar con dos situaciones: La primera, que escojamos un sitio turístico en nuestra localidad, donde existan las instalaciones complementarias de un campamento, tales como: cocina, baños y comedor, así como otras instalaciones de servicios que garanticen las actividades y permitan realizar nuestro programa sin grandes problemas de organización. La única situación es decidir, en este caso, el terreno adecuado para levantar las tiendas, y espacio para realizar el programa de actividades.

El segundo caso sería escoger un lugar de belleza natural interesante, histórico o económico, con un mínimo de condiciones que nos asegure, después de llevar a cabo nuestra excursión en transporte o a pie, poder levantar las tiendas de campaña.

Desde el punto de vista general, el lugar tiene que reunir una serie de condiciones favorables que hagan posible la instalación del campamento, estos requisitos son:

1. Las tiendas se instalarán en lo más alto y llano del terreno para darle curso natural a las aguas de lluvia. El pasto ayudará a la filtración y evitará que se forme mucho fango.
2. Las tiendas deben instalarse cerca de los árboles, de modo que el sol durante la mañana las caliente e ilumine, como para garantizar la salud e higiene de los participantes, para ello es necesario que las puertas de las tiendas deban colocarse preferentemente en dirección a la salida del sol.
3. No instalar las tiendas directamente debajo de los árboles porque después de las lluvias el goteo continuará por varias horas. Además pueden caer algunas ramas secas sobre las tiendas y causar daño a cualquier acampador.
4. Que tenga terreno apropiado para programar actividades de todo tipo: deportivas, culturales y recreativas en general.
5. El terreno ha de ser seco, firme y cubierto de un césped bajo.
6. Que se cuente con agua potable para beber, cocinar y el aseo personal. El agua debe estar cerca del campamento; en caso de tener dudas de su calidad se le tratará con cloro.
7. Que los alrededores tengan árboles que nos den sombra y leña para cocinar, en aquellos casos en que se necesite; también esta madera nos servirá para realizar construcciones de campamento para crear comodidades a los participantes.
8. Debe ser un lugar con suficientes vías de comunicaciones que nos permitan trasladarnos con rapidez en caso de cualquier contingencia.
9. Buscar un clima que sea saludable para ubicar el campamento.

Se evitará montar el campamento de tiendas de campaña en:

Los lugares húmedos o que estén cerca de pantanos, viveros de mosquitos.

Las inmediaciones de árboles aislados para evitar, en caso de tormenta la atracción de los rayos.

Los lugares muy transitados.

La cercanía de las ciudades.

Los lugares frecuentes por animales domésticos.

Lugares cercanos a playas y ríos y cuyos niveles puedan aumentar por la subida de la marea o fuertes aguaceros.

Los cauces de ríos secos, principalmente en épocas de lluvia, que se convierten en caudalosos ríos, sin que nos hayamos prevenido de esa eventualidad.

No se deben seleccionar los terrenos agrietados, con barrancos, ni situados en la base o laderas de lomas.

No se situará el campamento cerca de almacenes de plaguicidas. Si debemos acampar nos situaremos a no menos de 200 metros del lugar y preferentemente a barlovento.

En terrenos ocupados con anterioridad por fincas de agrupación de ganado enfermo, áreas de enterramiento de ganado, cochiqueras, mataderos y otras zonas contaminadas.

Estas indicaciones de tipo general no son suficientes para lograr un buen excursionista. Sólo la actividad práctica permitirá al excursionista la experiencia necesaria para determinar, de una sola ojeada, las condiciones requeridas para instalar las tiendas con la mayor seguridad.

Vamos a aconsejar a todo amante del campismo que se encuentre al frente de un grupo de Pioneros, Camilitos o jóvenes estudiantes, visitar el lugar con anticipación para tener una idea de sus condiciones de lo que puede hacer en él.

4.6 El montaje de la tienda de campaña

Una vez escogido el lugar para levantar la tienda, vamos a proceder a su montaje. Hay que comenzar limpiando de piedras, ramas y raíces, el lugar que ha de ocupar el suelo de la tienda; se nivelará en lo posible de los pequeños surcos que tenga el terreno.

Sin tener en cuenta el tipo de tienda que se use, hay unas reglas generales de montaje que únicamente no se ajustan al modelo **camplay, T-20** ó cualquier tipo similar. Tomemos como ejemplo para el montaje el modelo **canadiense de parales** o la de tipo **INDER**.

Después de tener la tienda desenvuelta, el travesaño con sus parales unidos, las estacas, mazos y vientos listos, se comienza a levantar los parales junto con la lona, por dos acampadores. Mientras, el resto pasa a elevar las estacas de los vientos principales y seguidamente se clavan las estacas que sujetan los vientos de las cuatro esquinas. Realizada esta operación, la tienda se mantiene parada, para luego poner los restantes vientos.

La tienda estará bien montada cuando la lona no presente pliegues ninguno. Estos pliegues se forman debido a la mala colocación de las estacas, y no haber tensado los vientos en forma regular, a irregularidad de terreno o a los defectos de fabricación de la tienda. El buen acampador buscará solución a estos problemas para que su tienda se vea bien montada.

Cuando la tienda tenga piso propio, éste se fijará al suelo por medio de pequeñas estacas colocadas verticalmente. Las paredes se fijarán al suelo por medio de sus cabos de anclaje. (Ver Figs. 45-A-B-C-D y 45-E-F-G-H).

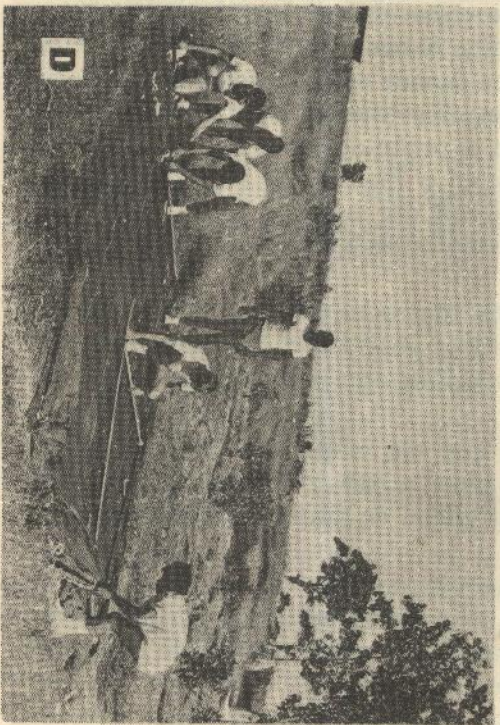
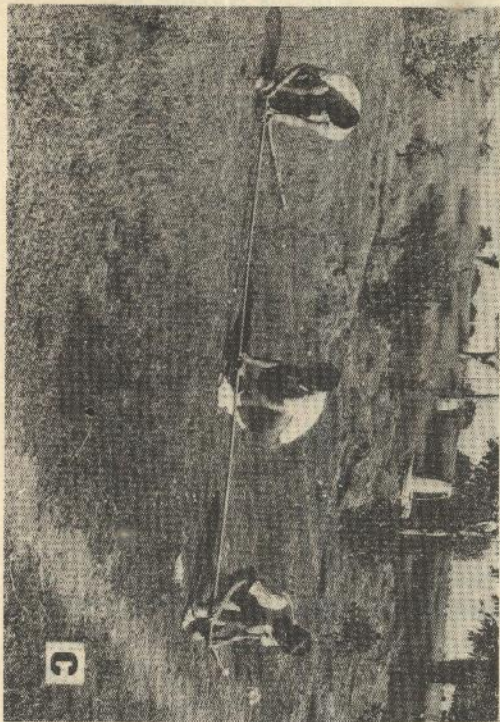
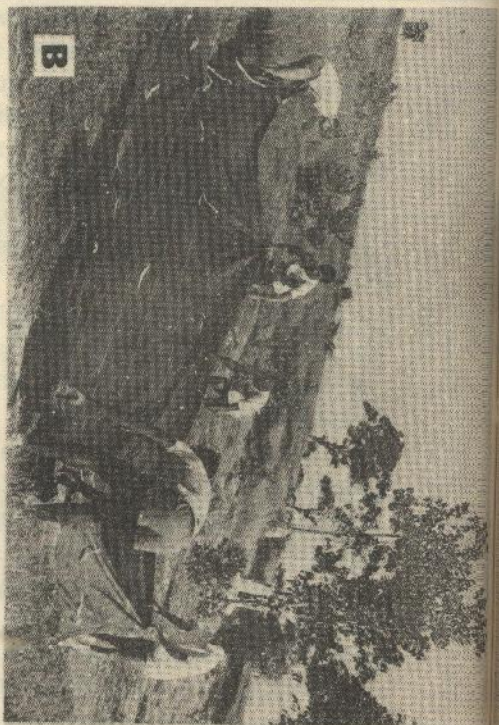
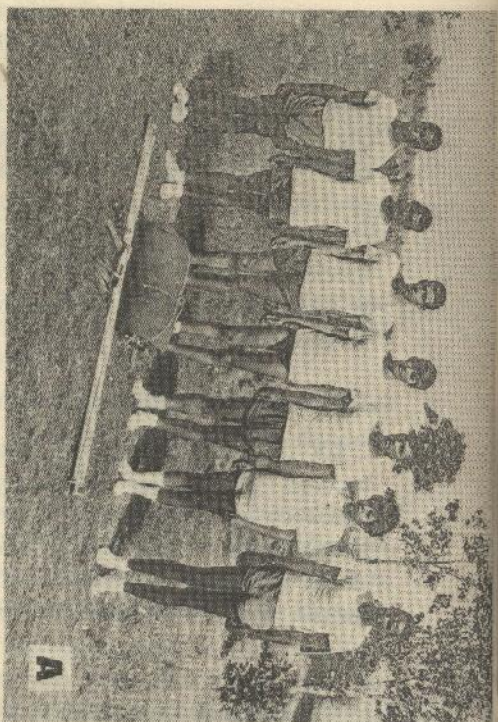
4.7 Cuidado de la tienda en caso de lluvia

La tienda de campaña bien instalada, ofrece una buena protección contra las lluvias y los vientos fuertes; aunque hay casos en que pueden presentarse dificultades, como cuando la lluvia es muy fuerte, que nos hagan fallar la protección natural de la misma por defecto del material, la mala instalación de la tienda o por no disponer de doble techo; de manera que todo esto obliga a tomar algunas medidas contra esta situación para evitar males mayores. Al comenzar las lluvias, en el interior de la tienda se produce una vaporización, pero cuando ésta se humedece bien, el tejido se contrae y desaparece este pequeño inconveniente, por lo que no hay que alarmarse. Es muy importante para todo acampador saber que cuando está lloviendo no se puede tocar la lona del techo en ninguna de sus partes, pues generalmente se forma una gotera en el punto donde se hizo el contacto. También por pliegues dejados en el montaje de la tienda o alguna ramita sobre el techo pueden dar lugar a la formación de goteras, las que siempre crean molestias a los acampadores durante la noche.

Cuando esto suceda, se debe apoyar un dedo en el interior de la lona por el lugar donde está la gotera e ir deslizándolo hasta el suelo por el camino más corto. Esta operación tan sencilla canalizará la gotera.

Ahora bien, no es el agua que cae la que crea serias preocupaciones a los acampadores, sino la que corre por el suelo. La lluvia no tardará en hacer infinidad de finísimos riachuelos que se deslizarán por doquier.

Esta situación no preocupará tanto si dormimos en literas o catres de campaña, pero si por el contrario, nos acostamos en colchones de goma o en mantas... bueno, imagínese lo que debe ser una tienda anegada y tener la perspectiva de dormir sobre el fango. Esta situación, desde luego, la podemos evitar si exca-



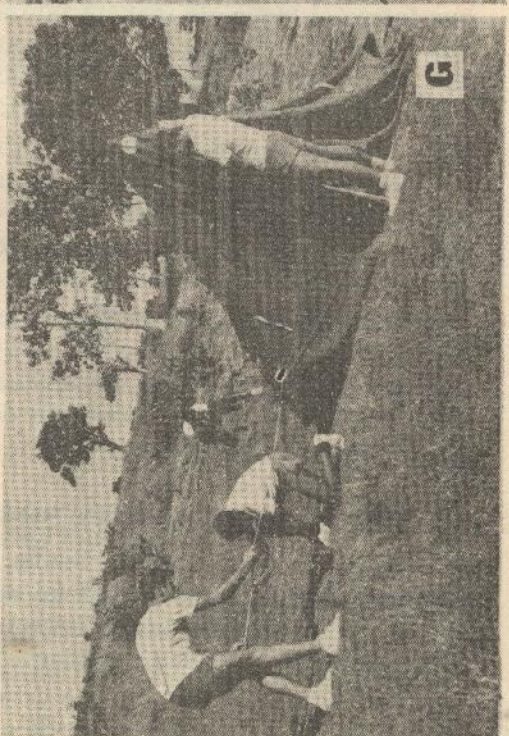
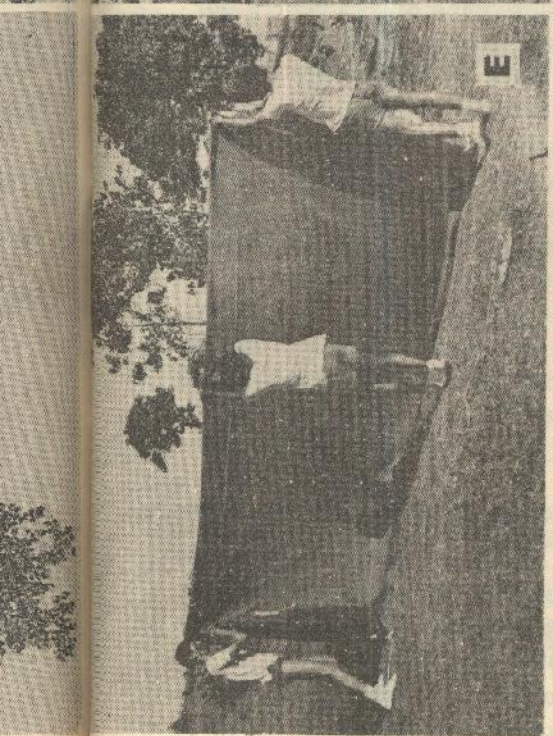
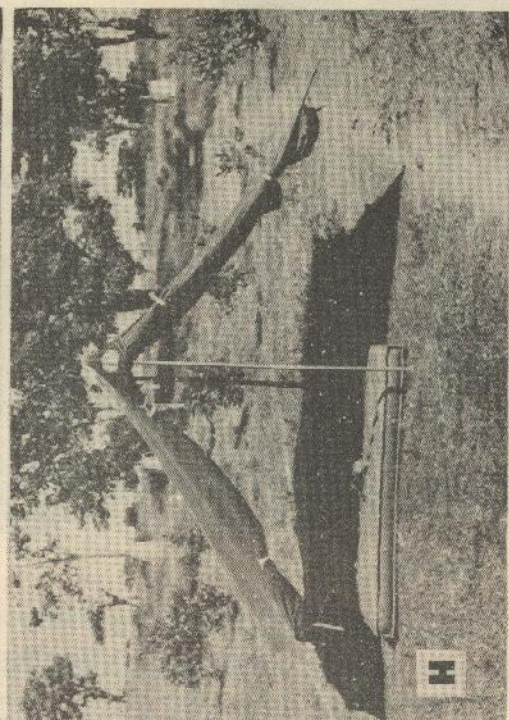




Fig. 46

vamos una zanja de unos $20 \text{ ó } 25 \times 30 \text{ cm}$, inmediatamente después de levantar la tienda. (Ver Fig. 46).

Esta zanja debe estar situada directamente debajo del alero que forma el techo, de manera tal que el agua que cae corra por ella. Además, las aguas no podrán entrar porque la zanja lo impedirá. Todo esto evitará las inundaciones en el interior de las tiendas de campaña.

En terrenos con desnivel muy pronunciado, se aconseja excavar otra zanja complementaria hacia la parte alta, en forma de semicírculo y a una distancia de varios metros de la tienda. En caso de mucha lluvia, ésta recogerá las aguas que desciendan por la pendiente y evitará que la otra zanja se desborde.

Siempre es necesario aflojar la tensión de los vientos cuando comienza a llover, ya que se produce tal encogimiento de las cuerdas y la lona capaz de arrancar las estacas. También se debe realizar la misma operación de aflojar los vientos cuando las noches son muy húmedas.

4.8 Artículos complementarios usados en la tienda de campaña

Después de tener lista la tienda, lo más importante para un acampador es la cama donde ha de pasar la noche después de haber realizado todas las actividades del día. En muchos casos, depende de la habilidad del acampador hacerse su cama.

Actualmente existen algunos artículos en el mercado que dan al acampador las comodidades de su uso. Entre ellos el colchón

de goma, muy utilizado en la actualidad, proporciona una gran comodidad y nos aísla del suelo. Los mejores colchones de goma para campismo son los que tienen los balones laterales más gruesos que los del centro. Cuando no es así, existe la posibilidad de rodar y salirse fácilmente del colchón mientras se duerme.

La colchoneta de campamento es un tipo de colchón vacío que se transporta con suma facilidad en la mochila. En el momento de acampar se rellena de paja, hierba seca o cualquier material similar, con gran comodidad para el acampador. Es muy utilizado por los amantes a los campamentos volantes.

También se utilizan catres de campaña de varios tipos; su elección depende del tamaño de la tienda y su colocación debe facilitar el movimiento en el interior de ella, pues ocupan bastante espacio. No es un artículo para excursionistas que realicen grandes travesías, su carga resulta bastante molesta. Es ideal para campamentos permanentes. (Ver Fig. 47).

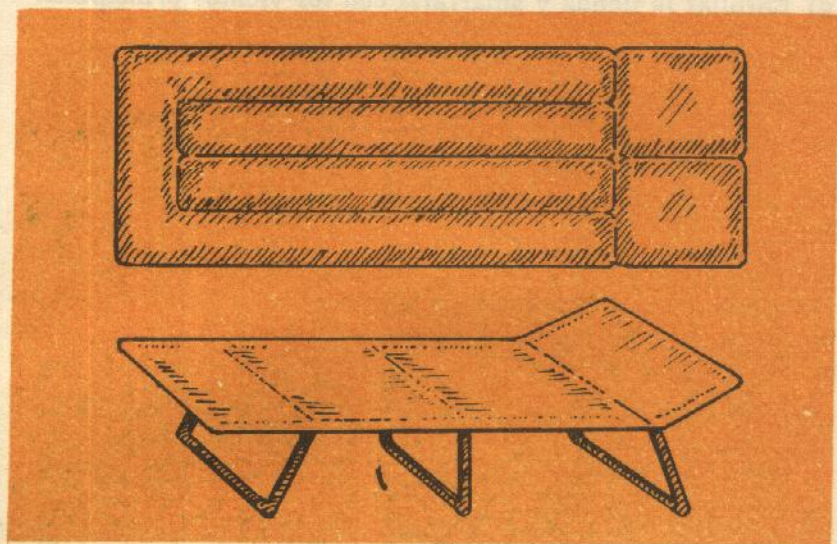


Fig. 47

4.9 Desmontaje de la tienda de campaña

El desmontaje de la tienda se lleva a cabo en forma inversa a su montaje. Se deben seguir los siguientes pasos:

- a) Desalojar la tienda de todos los objetos que tenga en su interior.

- b) Dos o tres acampadores sujetan los parales mientras el resto va quitando los vientos de las paredes; la tienda, con la lona a los lados del travesaño, se mantendrá parada por los dos vientos principales.
- c) Quitar los vientos principales, bajar la tienda inclinando los parales hacia un lado, con el cuidado de hacer descender ambos extremos a la vez.
- d) Empaquetar los parales y travesaños juntos. Sacar las estacas y limpiarlas del fango que pudieran tener.
- e) Extender la tienda con la parte del techo hacia abajo, doblar las paredes y puertas hacia dentro. Dejar los dos vientos principales afuera, el resto colocarlos dentro de la lona.
- f) Doblar la tienda en dos por la cumbrera, repetir esta operación dos veces.
- g) Enrollar la tienda y amarrarla con los vientos principales.

5. CABUYERÍA

(En marinería se llama cabuyería al conjunto de cabos, cuerdas y cables de una embarcación; en el campismo encierra este vocablo similar concepto, pero su extensión es más limitada ya que en esta actividad el uso de los cables es nulo.)

Dentro de la palabra cabuyería se enmarcan diferentes aspectos como suelen ser: la constitución de las cuerdas, sus usos, las labores que se pueden realizar con ellas, los cuidados, etc.

El conocimiento y el dominio de la cabuyería es fundamental en las actividades del campismo, debido a que gran parte de las comodidades que pueden ser obtenidas en un campamento dependen del uso de las cuerdas, a través de los nudos y de los amarres.

Toma mayor importancia la cabuyería cuando se practica el **montañismo** o el **alpinismo**; pero en general es recomendable que todas las personas conozcan cómo valerse de las cuerdas.

5.1 Generalidades

En el campismo, generalmente se utiliza una moderada cantidad de cuerdas de diferentes menas y longitudes; tradicionalmente se usa una cuerda individual de unos 12 metros de longitud, que puede ser de algodón y de tres estachas. Esta cuerda es de gran utilidad en el campo donde se presentan diversas situaciones, en las cuales el acampador tiene que hacer uso de ella. En algunos casos puede determinar sobre su vida, por lo tanto, este artículo formará parte del equipo individual, y de seguridad, del participante de las actividades del campismo.

En nuestro país, para la construcción de aquellas comodidades que han de soportar pesos ligeros, se utilizan cuerdas de henequén de dos estachas, y para las construcciones mayores, las cuerdas que se usan son de tres estachas. Dan buenos resultados las cuerdas de cáñamo y las de abacá, esta última tiene una mayor resistencia, además flota en el agua.

El cálculo aproximado de la resistencia útil de una cuerda se halla al multiplicar su diámetro, expresado en milímetros, por seis, el resultado será el número de kilogramos que soporta la misma.

5.2 Bosquejo histórico

La historia no puede situar con exactitud en qué momento fueron creados los primeros nudos. Con el transcurso de los años los conocimientos y la inteligencia del hombre se fueron ampliando gradualmente en la misma medida en que se hacía más compleja su vida.

Es indudable que, como paso primario, el hombre aprendió a utilizar las lianas y las raíces que trenzadas dieron origen a las cuerdas y posteriormente, los nudos hicieron posible las uniones de éstas.

Probablemente, el nudo cuadrado o rizo es el más primitivo de los nudos, esta antigüedad sólo puede ser superada por el simple u ordinario, como también son antiquísimos los nudos vuelta de escota y carrick. El orden de las invenciones de los diferentes tipos de nudos no puede ser exacto, algunos pueden ser considerados como básicos o muy antiguos y, dentro de ellos, también podemos mencionar el **corredizo**.

Con el nacimiento de la civilización en África, Asia y América del Sur, se incrementó el uso de los nudos. Los marinos egipcios que navegaban por el Nilo, fueron expertos en el uso de los nudos y de los amarres, prueba de ello son los cordajes que adornan las puertas de las tumbas de los faraones y nobles de aquella civilización. Además, podemos expresar que el nudo más popular en la joyería egipcia, la cual data de unos 5 000 años, es el nudo cuadrado o rizo.

Los Incas del Perú desarrollaron un complejo sistema de nudos al igual que los egipcios. En China, los nudos fueron utilizados desde muy temprano, creando un método para contar con la ayuda de nudos en una cuerda. En nuestros días, aún existen pastores de ovejas en diferentes zonas de China y Perú que usan un sistema similar para contar los componentes de sus rebaños.

Los griegos y los romanos también nos legaron algunos nudos que fueron objeto de adornos en sus esculturas y joyas, de esa época nos llega la leyenda de un nudo famoso, el **godiano**. Gordius fue el rey de la región asiática de Persia que inventó un nudo de cierta complejidad, profetizando que sólo aquel que pudiera deshacer el nudo podía ser el señor gobernante de esa región.

Muchos hombres trataron de deshacerlo pero todos fallaron. Cuando Alejandro Magno invadió esa región trató de deshacerlo sin ningún resultado positivo; esto encolerizó a Alejandro que con su espada lo cortó en dos partes.

5.3 Estructura de las cuerdas

En la estructura de una cuerda intervienen ciertos elementos que se entrelazan, los que constituyen conjuntos que van de lo simple a lo complejo. La fibra es el elemento más sencillo de esta estructura, y de su conjunto resulta la filástica. Su colchado

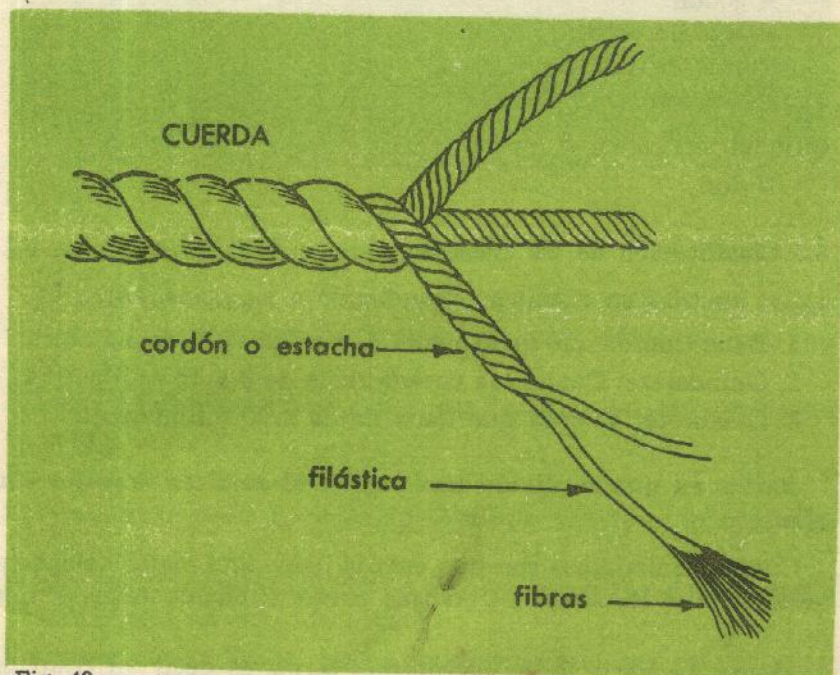


Fig. 48

es hacia la derecha, por lo cual se obtiene una mayor longitud y elasticidad, y a la vez evita que se deshaga. (Ver Fig. 48).

La unión de la filástica (dos o más) determina el **cordón**, colchada de derecha a izquierda. Por último, la reunión de estos

elementos "hacen" la cuerda o sogá, colchada de izquierda a derecha.

El colchado de la cuerda tiene como fin que el esfuerzo sea uniforme y no se deshaga.

Existe otro elemento que se suma a la cuerda de más de tres cordones nombrado **alma central**, el cual tiene por función llenar el vacío central e impedir que los cordones se muevan y evitar que la cuerda se deforme.

5.4 Clases de cuerdas

Las cuerdas se construyen con diversos tipos de materiales, acorde al uso. Estos materiales pueden tener diferentes orígenes:

Vegetal:

Abacá o cáñamo

Manila

Lino

Algodón

Fibras de coco

Fibras de plátano

Henequén

Químico:

Nylon

5.5 Clasificación de las cuerdas

Las cuerdas se clasifican atendiendo a su mena en:

1. Beta: Cuerda que tiene menos de 6 milímetros de diámetro.
2. Guindaleza: Cuando la cuerda tiene de 6 a 15 milímetros.
3. Calabrote: Cuerda que tiene de 20 a 25 milímetros.

Partes en que se divide una cuerda al realizar trabajos con ella:

Cuando trabajamos con una cuerda, para una mejor comprensión de ella, la dividimos en tres partes fundamentales, y que son:

Firme: La parte de la cuerda más larga, es decir, el resto de una cuerda con relación a uno de sus extremos o chicotes.

Seno: Parte de la cuerda que en forma de curva o arco queda entre el firme y el chicote.

Chicote: Es el extremo de la cuerda en la que se está trabajando. (Ver Fig. 49).

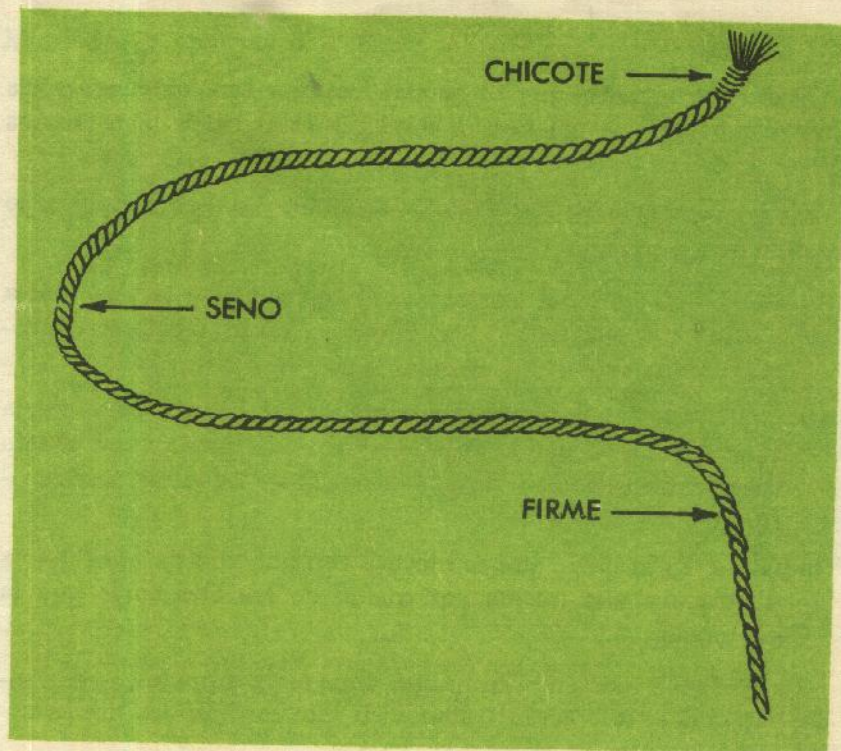


Fig. 49

5.6 Nomenclatura (Términos usuales)

En la cabuyería se utilizan ciertos vocablos para señalar determinadas acciones o situaciones. Los más corrientes son los siguientes:

Ayustar: Unir dos cuerdas por sus chicotes por medio de un nudo.

Azocar: Asegurar un nudo o amarre.

Zafarse: Es cuando un nudo que ata una cuerda a un objeto se deshace.

Mena: Es la medida del grueso de una cuerda que se le logra midiendo su circunferencia.

Despasar: Acción de retirar una cuerda de motores, poleas, etc. Despasar una cuerda es sacarla del sitio por la que ha sido pasada.

Lazo o seno: Es la forma que toma una cuerda al cruzar el chicote sobre el firme.

Gaza: La forma que adopta la cuerda cuando se acerca el chicote al firme.

5.7 Labores

Todas las acciones que se puedan realizar con las cuerdas las agrupamos bajo la palabra "labores", y éstas se dividen en tres tipos:

Nudos, amarres y empalmes, yendo de lo más simple a lo complejo.

- * **Nudos:** Es aquella labor que se realiza con una cuerda para atarla a otras o a ella misma, sin que para realizar esto sea necesario trabajar con los elementos que la constituyen.
- * **Amarre:** Es la labor que se realiza con una cuerda para atarla a un objeto, o cuando se atan dos o más objetos por medio de ella. En este caso tampoco se utilizan los elementos constituidos de la cuerda.
- * **Empalme:** Es la labor que se ejecuta con una cuerda para unirla a otra o a ella misma por medio de los elementos que la componen.

La variedad existente de nudos, amarres y empalmes es grande, por lo cual sólo serán tratados en este capítulo los más usuales e importantes. *

* Condiciones que debe tener un buen nudo

Que pueda hacerse fácil y rápidamente.

Que sea resistente y sirva para el fin destinado, ajustándose al tirar de él.

Que no se corra (a menos que sea un nudo corredizo).

Que pueda deshacerse fácilmente.

* Para la práctica del aprendizaje de los nudos

Usar cuerdas, nunca cordeles.

No aprender ningún nudo sin saber su uso.

No se debe aprender uno nuevo hasta dominar el anterior.

Siempre que sea posible aprender de un instructor, no de los dibujos, ya que es muy difícil.

Hay que tratar de encontrar la relación de un nudo con otro.

Se debe practicar un nudo hasta ejecutarlo con los ojos cerrados o en la más completa oscuridad.

5.8 Nudos y amarres principales

Nombre: **Simple u ordinario** (Fig. 50).

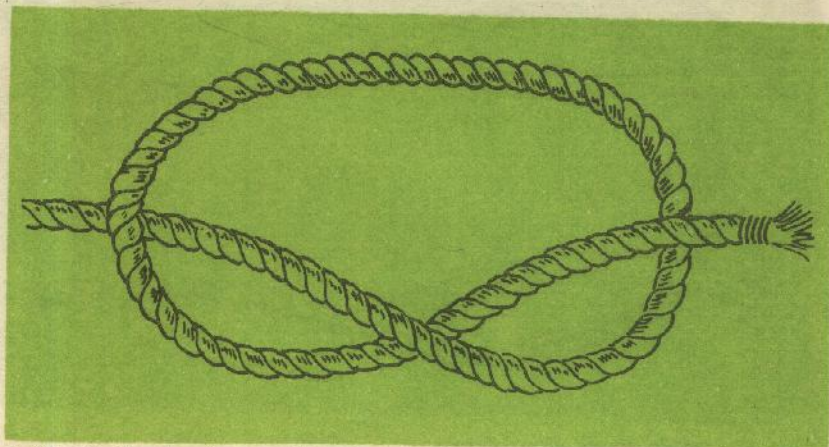


Fig. 50 Nudo simple u ordinario.

Uso: Se utiliza para evitar que los chicotes de las cuerdas se descolchen. Además, como es un nudo básico sirve para la confección de otros, como son: el llano, el pescador, etc.

Este nudo también puede ser utilizado para ajustar cuerdas de igual mena por sus chicotes. (Ver Fig. 50).

Nombre: **Ocho simple o nudo doble o lasca**

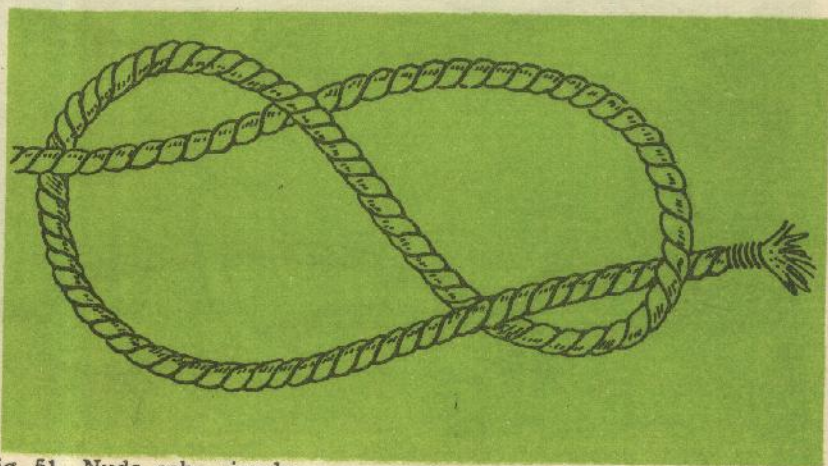


Fig. 51 Nudo ocho simple.

Uso: Se utiliza para evitar que se despase una cuerda del montón y también para que no se descolchen los chicotes. (Ver Fig. 51).

Nombre: Llano, cuadrado o plano

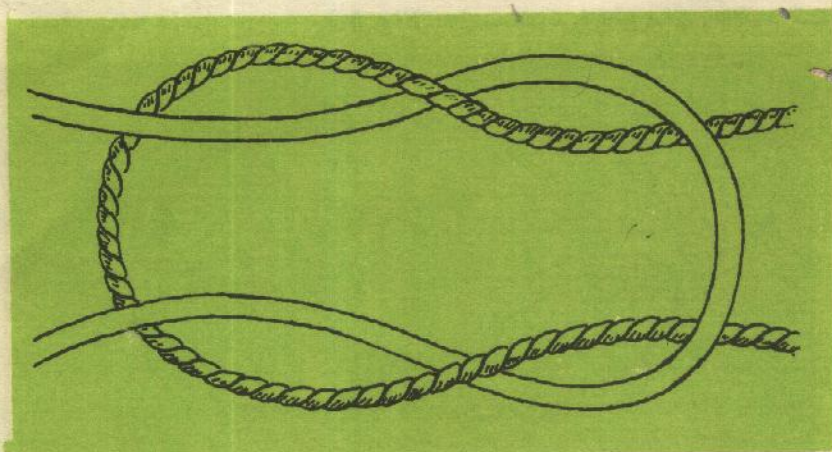


Fig. 52 Nudo llano o cuadrado.

Uso: Sirve para ajustar dos cuerdas de igual mena; es el resultado de dos nudos SIMPLES. También se usa para unir los extremos de la venda triangular en los primeros auxilios, esto se debe a la forma plana de toma. (Ver Fig. 52).

Nombre: Rizo

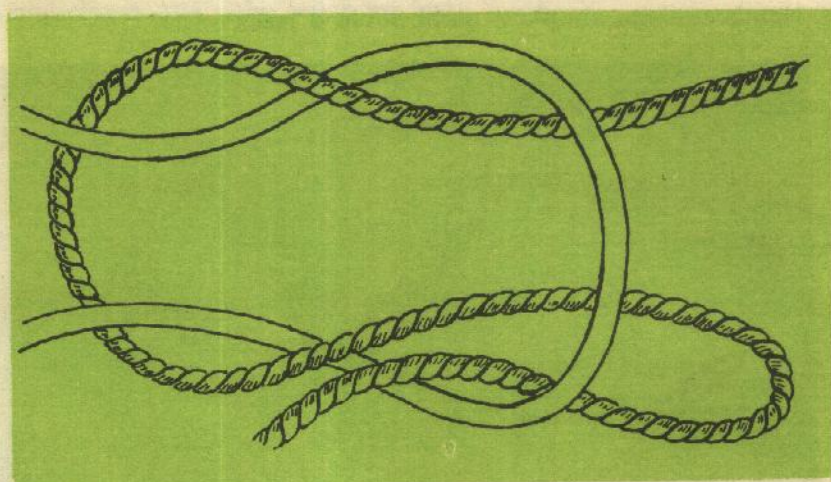


Fig. 53 Nudo de rizo.

Uso: Se utiliza para ajustar cuerdas al igual que el llano, pero en su confección uno de los chicotes se pasa por el seno. Como este nudo se zafa fácilmente se usa, de ahí su nombre para rizar las velas en los buques y botes. (Ver Fig. 53).

Nombre: **Pescador**

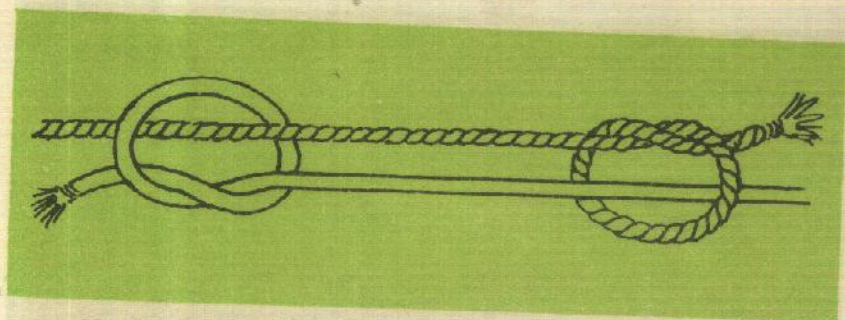


Fig. 54 Nudo de pescador.

Uso: Se utiliza para ajustar cuerdas delgadas y de igual mena; los pescadores lo usan en los sedales de la pesca. (Ver Fig. 54).

Nombre: **Vuelta de escota simple**

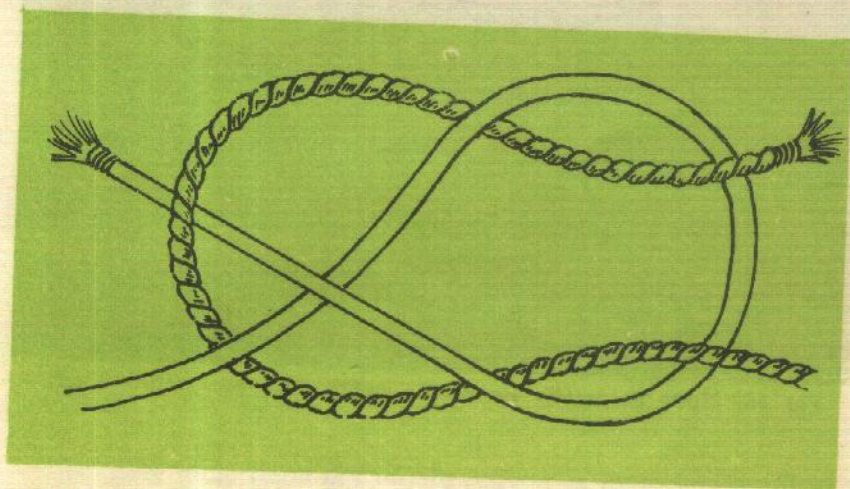


Fig. 55 Nudo de vuelta de escota simple.

Uso: Se utiliza para ajustar cuerdas de igual o diferentes menas, siempre que éstas sean delgadas; también para atar una cuerda a una argolla. Se debe tener presente cuando se usa para unir cuerdas de diferentes menas, que la delgada es la que debe atar a la gruesa. Es muy usado por los tejedores para unir los hilos de urdimbre. (Ver Fig. 55).

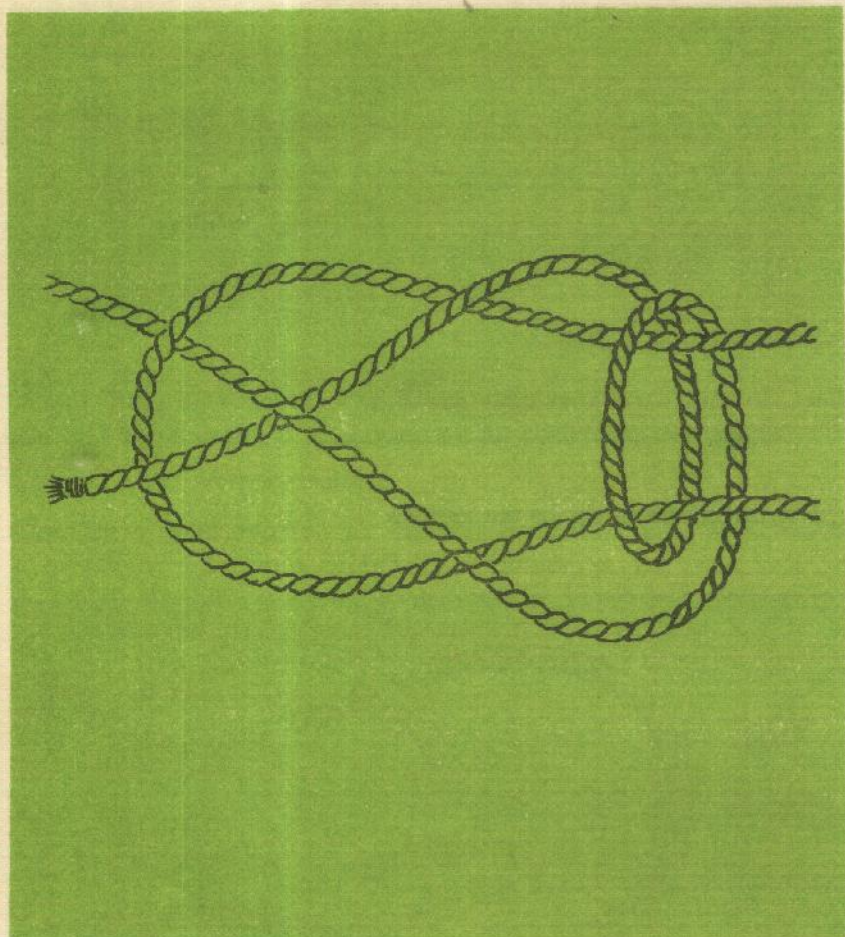


Fig. 56 Nudo de vuelta de escota doble.

- Uso: Se utiliza en las mismas funciones que la escota simple.

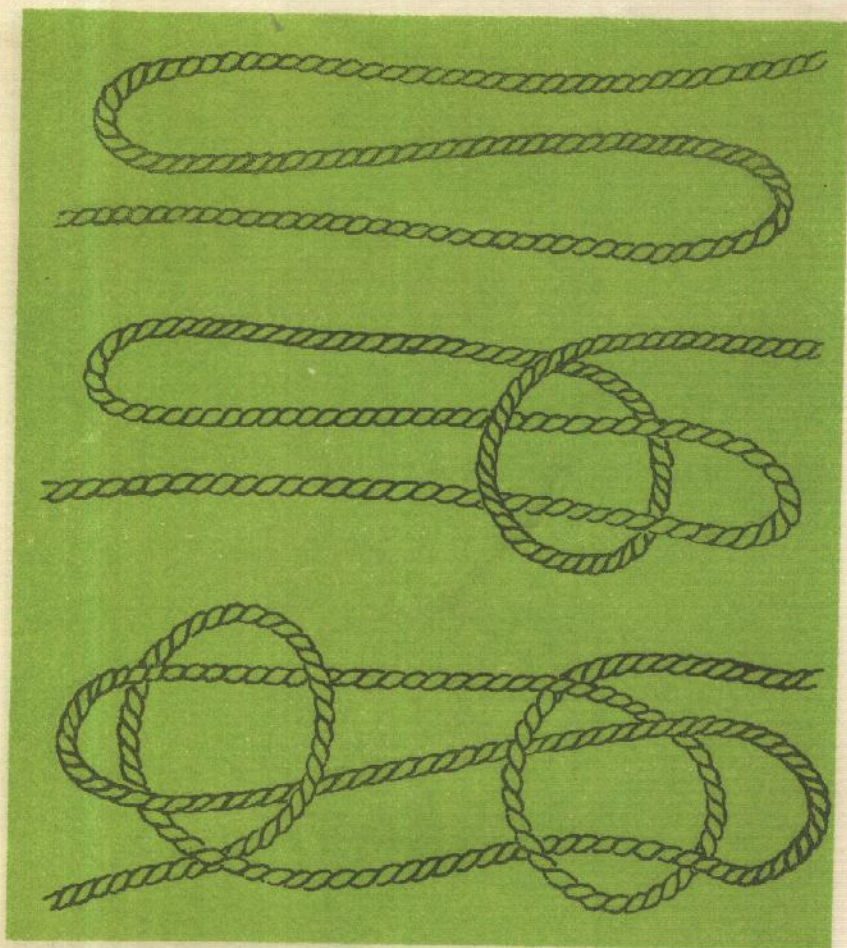


Fig. 57 Nudo de Margarita.

Uso: Este nudo tiene por objeto reducir la longitud de una cuerda; también se emplea para evitar la tensión a una parte de la cuerda que amenaza romperse. Para darle más seguridad al nudo, se pasan los extremos de la cuerda por los ojillos.

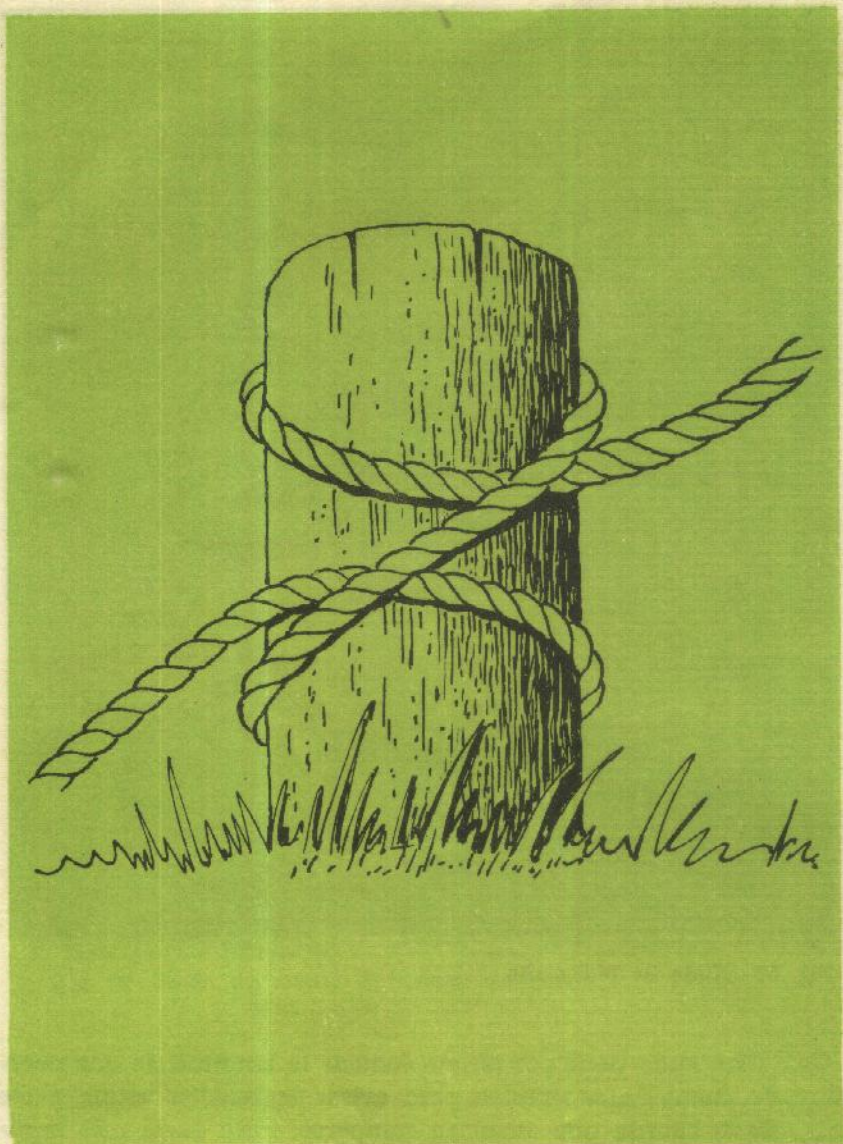


Fig. 58 Nudo de ballestrinque simple.

Uso: Es muy útil, ya que puede soportar grandes tensiones. Se emplea para atar cuerdas o postes, especialmente cuando las tensiones son constantes y en ambos chicotes, pues, caso contrario suele aflojarse como cuando se atan botes.

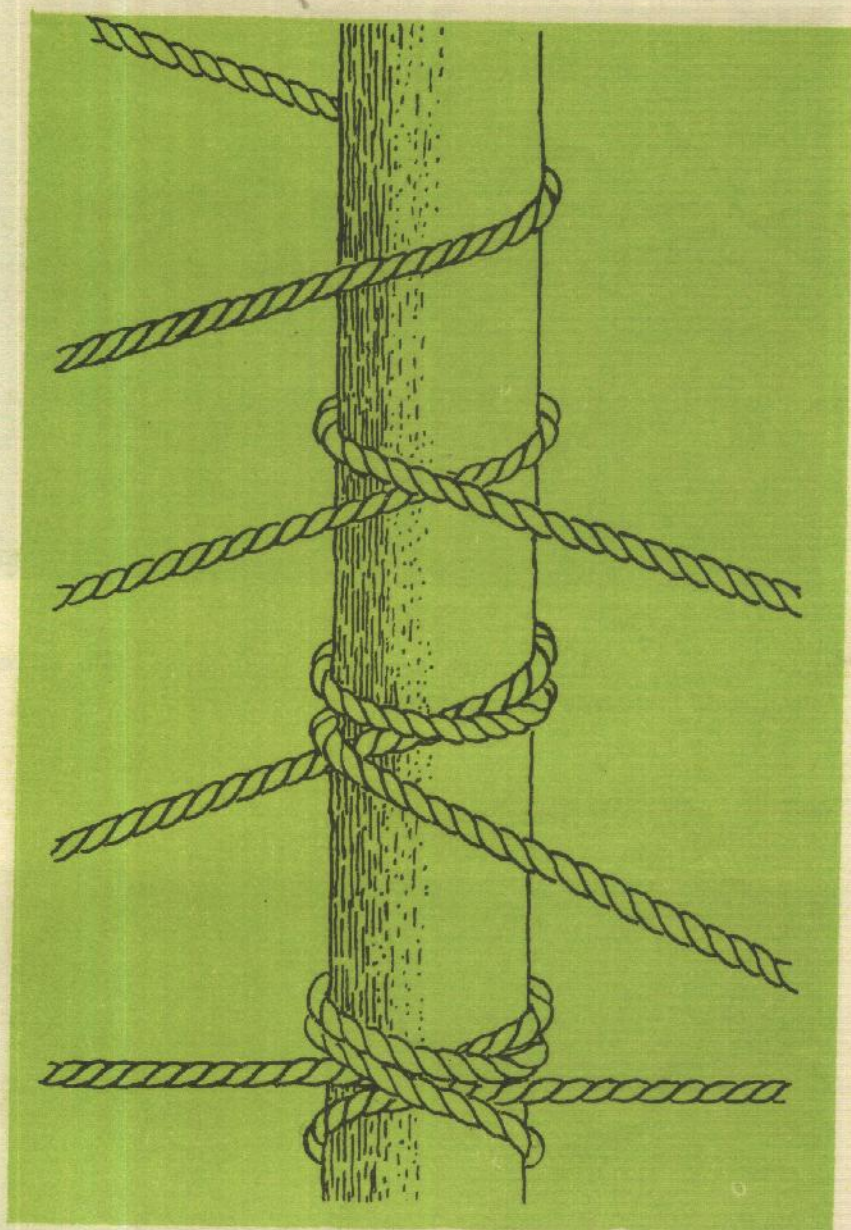


Fig. 59 Nudo de ballestrinque doble.

Uso: Se emplea para rematar el extremo de una cuerda o para atar una cuerda a un poste fijamente, que va a sufrir cierta tensión.

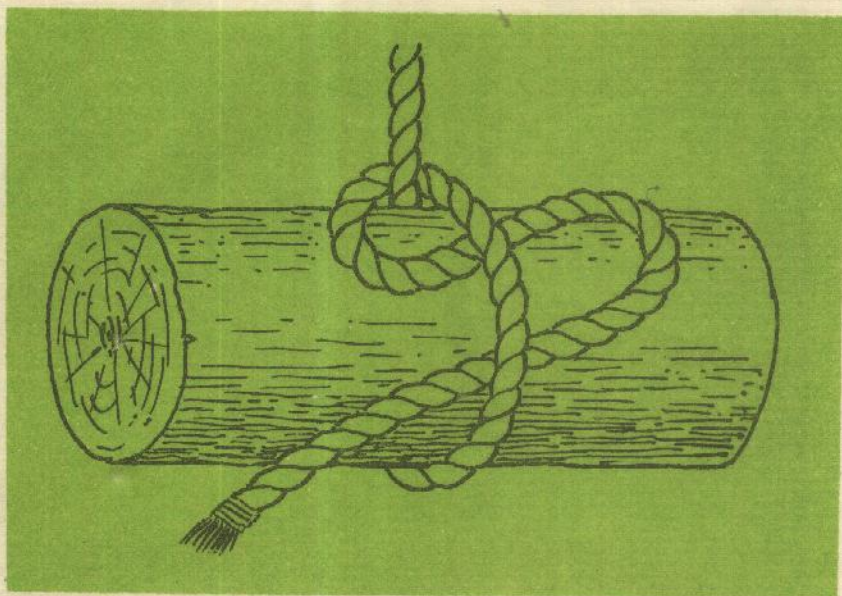
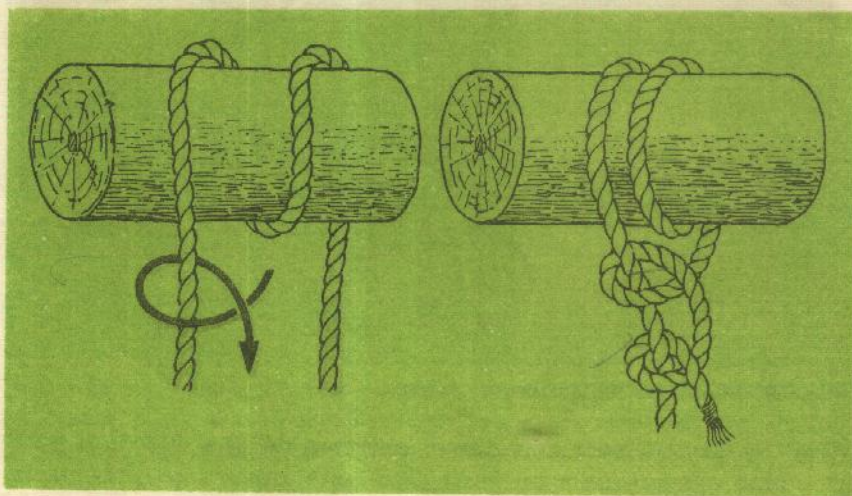


Fig. 60 Nudo de vuelta de un cote.

Uso: Es muy sencillo porque se desata fácilmente. Sólo sirve cuando la cuerda está en tensión.

Nombre: Dos cotes simple



120 Fig. 61 Nudo de dos cotes.

Uso: Se emplea para atar una cuerda a un tronco o argolla.

Cuando se realiza sobre un tronco hay que tener en cuenta que la tensión debe ser en ángulo recto, para así evitar su deslizamiento. Se utiliza también para atar los vientos de las tiendas.

Nombre: Nudo de ancla

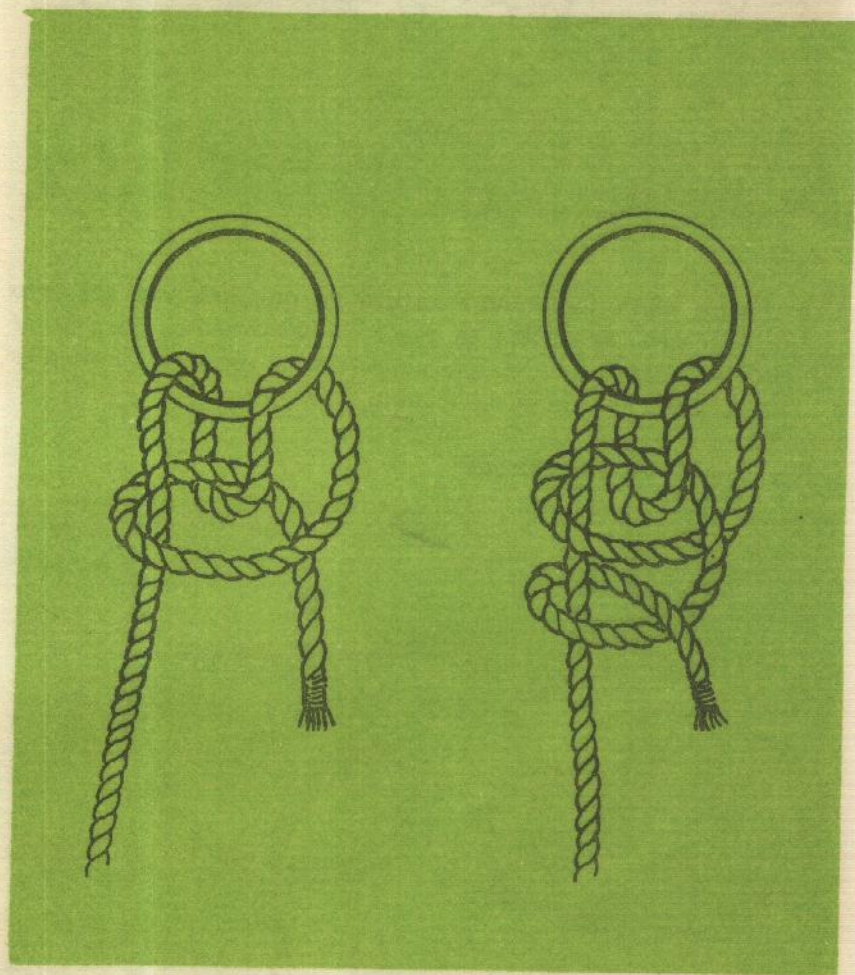


Fig. 62 Nudo de ancla.

Uso: Es muy parecido al de dos cotes. Sirve para atar una cuerda al ojo de un ancla o de un cubo.

En algunos casos se utiliza para atar los vientos de las tiendas.

Nombre: **As de guía**

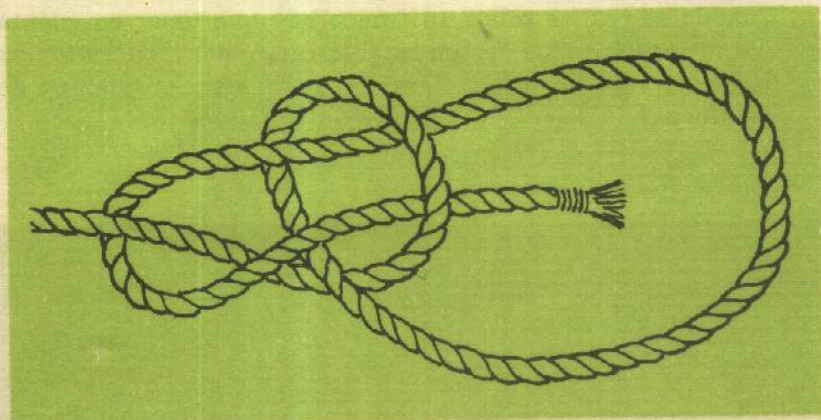
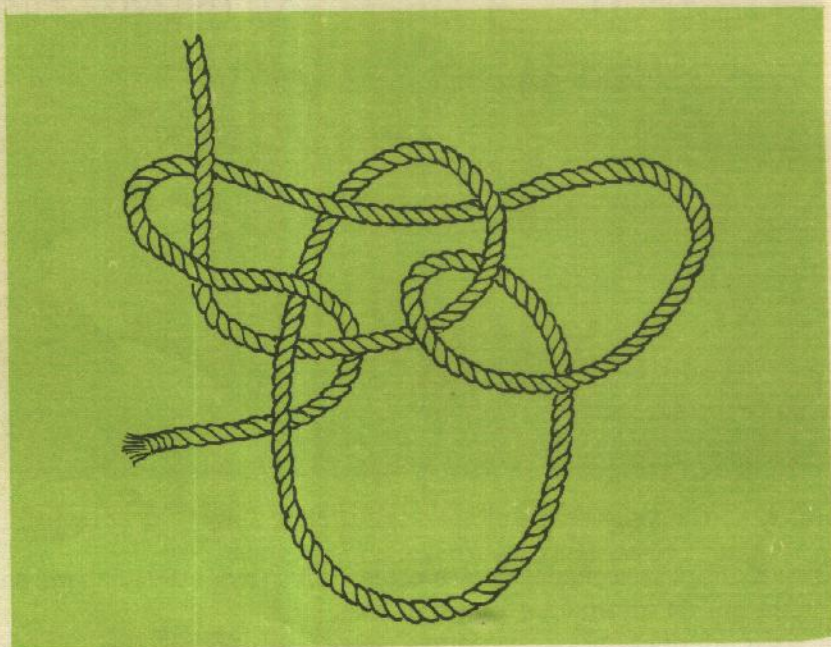


Fig. 63 Nudo As de guía.

Uso: Es un nudo sumamente seguro ya que una vez ajustado no se corre. Se utiliza en casos de salvamentos para sacar o bajar personas en estado consciente y para atar animales sin peligro de que se ahorquen.

Nombre: **Balso por chicote**



122 Fig. 64 Nudo balso por chicote.

Uso: Es más útil y seguro que el anterior, pues como no es necesario usar las manos para sujetarse, sirve para el caso de salvamento en que la persona está herida o inconsciente.

Nombre: Nudo corredizo o ahorcado

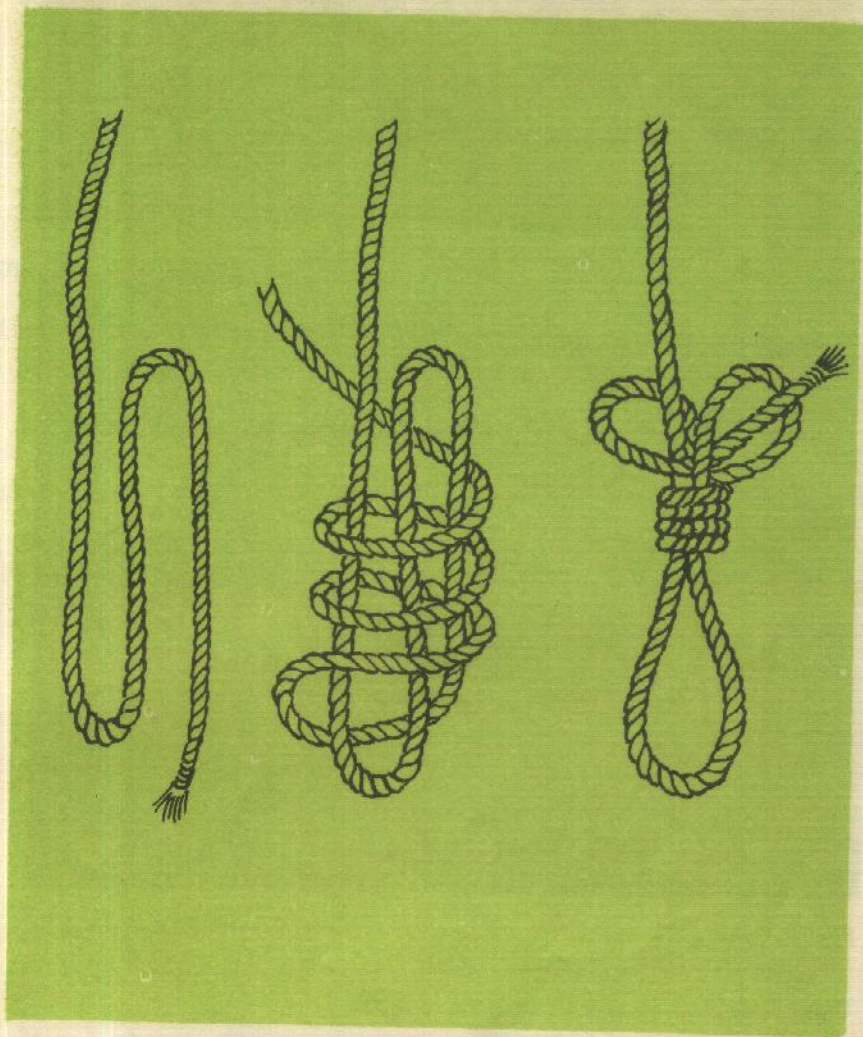


Fig. 65 Nudo corredizo o ahorcado.

Uso: Se utiliza en el extremo de la cuerda que haya que prepararse para sujetar objetos de diferentes diámetros o para sujetar varios en un mismo haz.

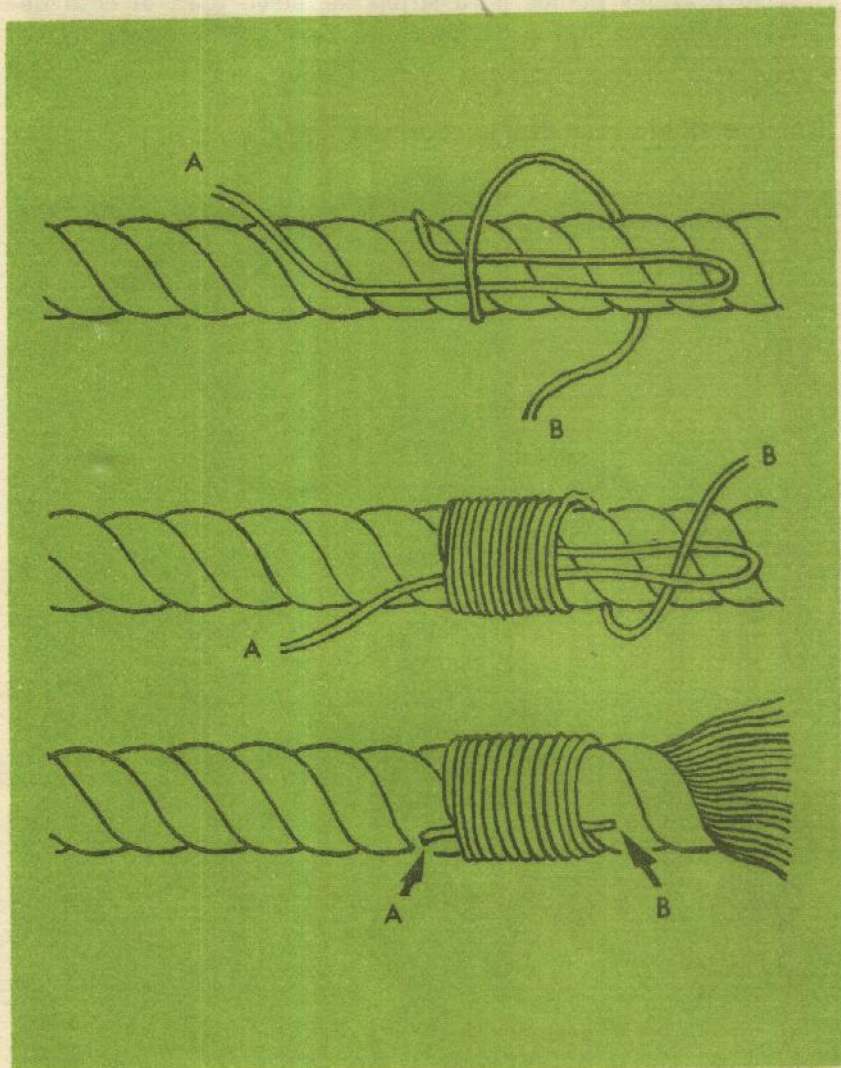


Fig. 66 Nudo de cabecear. *

Uso: Reforzar la punta de una cuerda.

Cuando el extremo (chicote) de una cuerda tiende a deshilacharse, se debe hacer este nudo que tiene dos maneras de hacerse; también, si vemos que la cuerda se descolcha o destuerce, puede ser utilizada para que permita mayor durabilidad a la misma. En marinería se le llama a esta labor, falcacear.

Nombre: Presilla de alondra

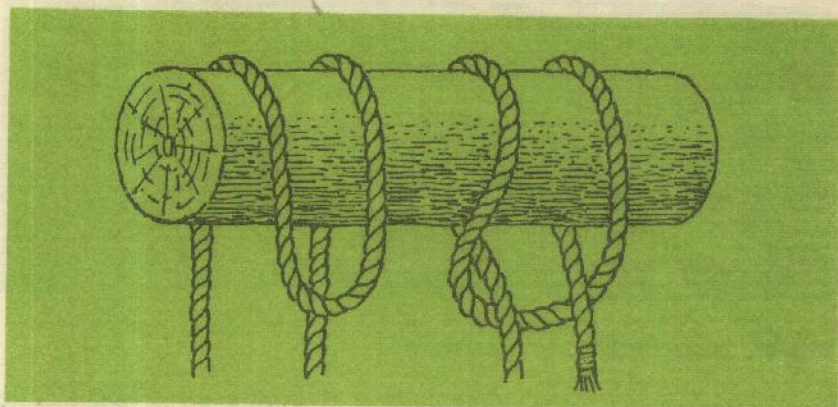


Fig. 67 Nudo presilla de alondra.

Uso: Se utiliza para sujetar una cuerda o una cinta a un objeto; también se emplea para fijar a un poste una cuerda cuando no va a sufrir fuertes sacudidas. Especialmente se usa para suspender un objeto por medio de una argolla a la que se aplica el nudo.

Nombre: Vuelta de braza

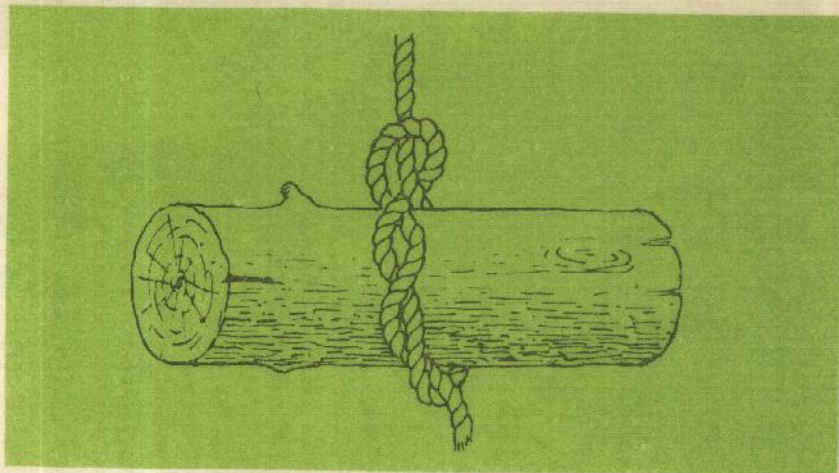


Fig. 68 Nudo vuelta de braza.

Uso: Este nudo se utiliza para atar una cuerda momentáneamente a un objeto, o cuando la soga va a estar sometida a una tensión constante.

Nombre: Leñador o de arrastre

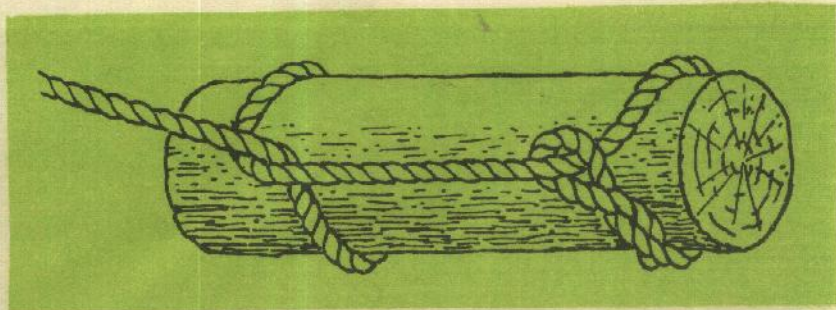
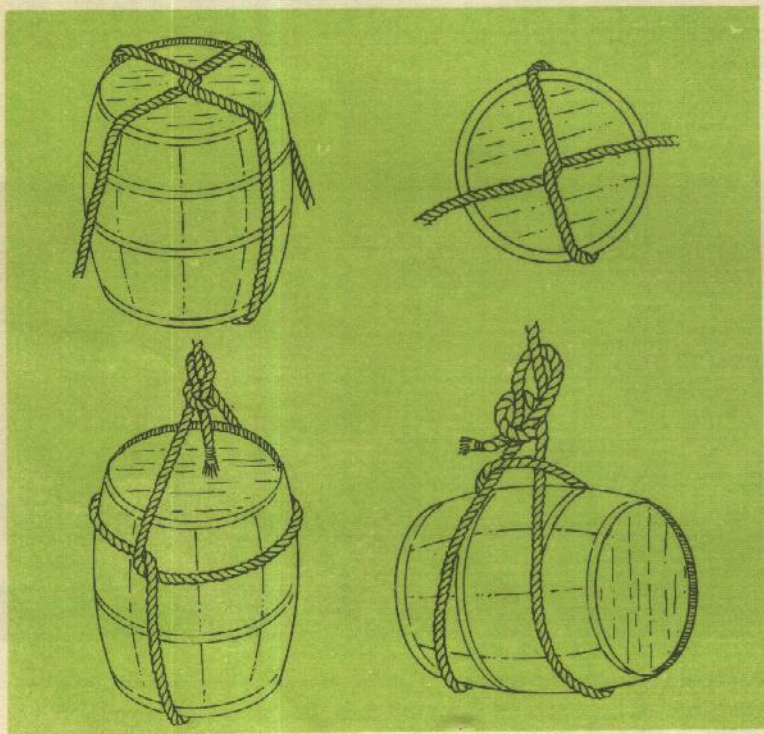


Fig. 69 Nudo de leñador o arrastre.

Uso: Este amarre tiene como básico el **vuelta de braza**, al que se le adicionan uno o más cotes.

Sirve para arrastrar o levantar troncos.

Nombre: Eslingas



Uso: Son amarres que se utilizan para izar o arriar objetos cilíndricos como barriles; este amarre tiene un nudo básico que es el as de guías.

Nombre: Arnés o artillero

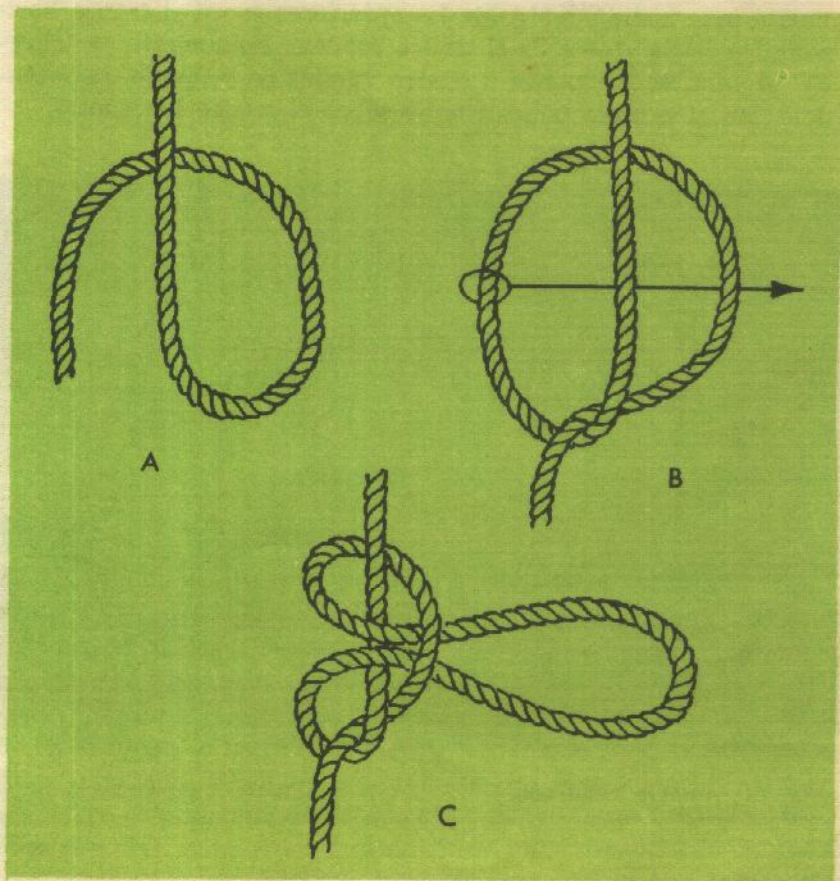


Fig. 71 Arnés.

Uso: Este sirve para mantener un cabo en tensión; es muy usado por los que transportan cargas en camiones, para sostener éstas fijamente.

Amarres

Los amarres nos sirven para atar por medio de sogas los troncos que necesitamos para construir mesas, puentes, cocinas, etc. Los más importantes son:

Cuadrado

Se usa para unir troncos cruzados en ángulo recto.

El primer paso para aplicar un nudo ballestrinque sobre el tronco vertical, posteriormente se rodean ambos troncos con cuatro o cinco vueltas completas de cuerda, cuidando que cada nueva vuelta pase hacia adentro de las anteriores sobre el tronco horizontal, y hacia afuera en el tronco vertical. Finalmente, se "ahorca" el amarre dando tres o cuatro vueltas en redondo, rematándolo con otro nudo ballestrinque sobre el tronco horizontal.

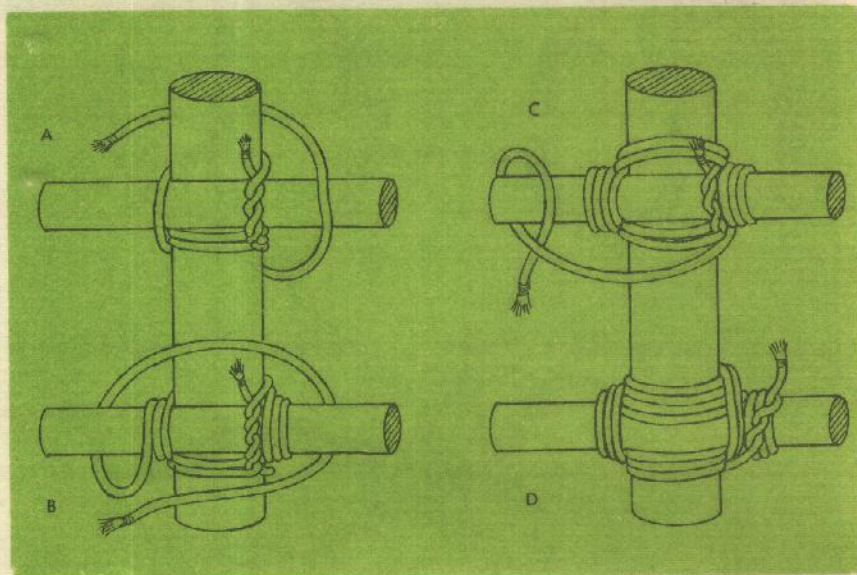


Fig. 72 Amarre cuadrado.

Diagonal

Este se emplea para unir dos troncos que forman entre sí un ángulo muy abierto (x), o cuando están sometidos a tensiones que tiendan a separarlas.

Se comienza con un nudo vuelta de braza aplicado en la intersección de los troncos, abarcándolos. También es posible comenzar con un ballestrinque en posición igual al anterior. Posteriormente se rodearán varias veces los troncos con la cuerda en las dos direcciones, cruzando las últimas sobre las primeras. Después se "ahorca" el nudo y finalmente se remata con un nudo

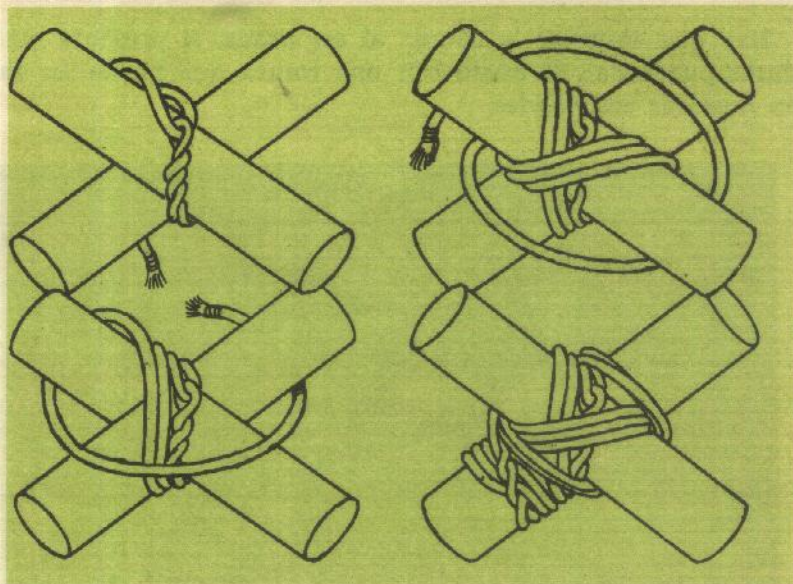


Fig. 73 Amarre Diagonal.

Redondo

Este amarre se utiliza para unir troncos paralelos haciéndose posible, con el uso de él, la confección de astas.

Se comienza su hechura con un nudo ballestrinque, sobre cualesquiera de los troncos, a continuación se rodean ambos con varias vueltas de la cuerda. Seguidamente se "ahorca" el amarre dándose dos o tres vueltas entre los troncos y sobre la cuerda antes enrollada; finalmente se remata con otro nudo ballestrinque sobre el tronco no amarrado al principio o con un nudo rizo. (Ver Fig. 74).

5.9 Cuidado de las cuerdas

Después de utilizada la cuerda debe ser enrollada y atada, de modo que pueda ser usada de nuevo con el mínimo de tiempo y de seguridad.

Se debe ir enrollando la cuerda anillo tras anillo, en una mano, si no es demasiado larga, teniendo cuidado que no se tuerza. Esta operación también se puede hacer en el suelo.

Las cuerdas no se deben guardar húmedas, éstas se deben suspender en un sitio ventilado; no se expondrán al sol o al fuego.

Hay que observar la cuerda al ser usada, si presenta melladuras puede dar al traste con una rotura que pueda ser fatal en nuestras actividades.

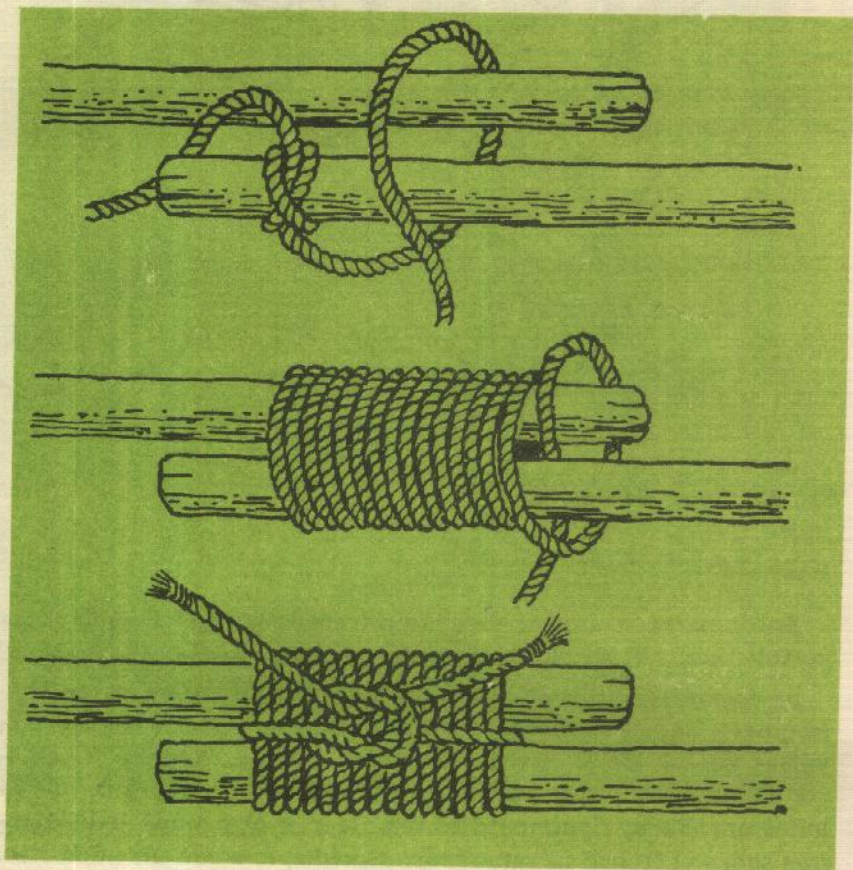


Fig. 74 Amarre Redondo.

6. SEÑALACIÓN¹

La señalación es una de las actividades que más agrada a los amantes del campismo. Su práctica nos permite desarrollar ciertas habilidades que son muy necesarias en los jóvenes, a la vez nos ayuda a coordinar el oído, la vista y los brazos-y nos obliga a concentrar nuestro pensamiento permitiendo a los que la practican desarrollar un trabajo inteligente o de observación.

Desde épocas remotas, el hombre se ha visto en la necesidad de mantenerse comunicado entre sí contra los peligros de los animales, para prevenirse de los ataques del enemigo.

La voz fue el modo natural que el hombre usó por primera vez, luego el fuego y siguieron los tambores. Estos medios y otros más de comunicación a distancia son tan antiguos que los encontramos ya desde épocas antiquísimas en la historia. En Persia se disponían cordones de centinelas que trasmitían órdenes por medio de gritos especiales. Entre los romanos, César empleaba, con el mismo objetivo, el fuego y los estandartes. Estas notas nos demuestran la antigüedad del uso de algo semejante a las banderas y gallardetes que se utilizan en la actualidad.

Es en el siglo XVIII cuando las señales, con la aparición de la telegrafía, comienzan a manifestarse como tales. Así, vemos cómo los hermanos Chappe, en 1794 idearon un sistema de semáforos entre Tolón y París. De ahí en adelante los siguientes pasos fueron en forma progresiva hasta llegar a Samuel Morse, a

¹ Este término carece del respaldo de la Real Academia de la Lengua Española, que usa **señalización**. (N. del E.)

D) **Por la voz:** Siempre se debe hablar claro. La distancia, cuando se utiliza este método, no podrá ser muy grande por la naturaleza de la voz.

E) **A brazos:** Se emplea el semáforo de banderas a mano. Es un sistema muy sencillo y rápido de aprender. Es muy usado en el ejército, la marina y en el campismo.

Semáforo de banderas a mano: Este sistema por ser tan sencillo es el que más utilidad tiene en el campismo; pero su uso es muy limitado, por las condiciones del terreno y la situación atmosférica.

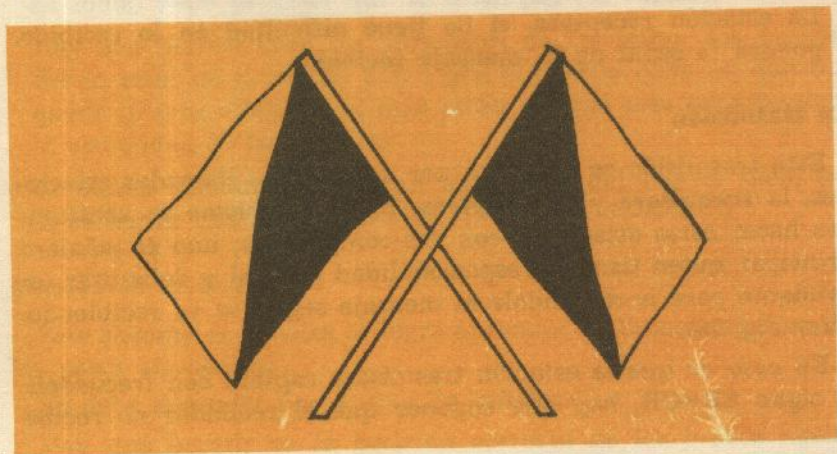


Fig. 75

Las señales a brazo se hacen por medio de un señalero que con una bandera en cada mano, representa las letras y signos con diferentes posiciones de sus brazos.

Las banderas que se utilizan pueden ser blancas y rojas o amarillas, divididas diagonalmente. (Ver Fig. 75).

6.2 Reglas importantes para la transmisión de señales por banderas

Para comenzar la transmisión, la señal de llamada se hará de varios segundos y la misma no empezará hasta que haya transcurrido un intervalo razonable o hecha la señal de inteligencia por la estación receptora.

El mensaje se transmitirá despacio o a una velocidad que pueda ser captada por el que está recibiendo.

Los números que figuran en el mensaje se transmitirán deletreando su denominación cardinal.

Al final de cada palabra, el que trasmite llevará los brazos a la posición de reposo. Cuando hayan letras dobles se pasará a la posición de reposo después de hacer la primera letra y sin hacer pausa se marca la segunda.

La señal de ERROR se hace marcando sucesivamente la letra E. La recepción de cada palabra se indicará por la estación receptora mediante la letra C. De no hacerse esta letra, debe repetirse la palabra.

La estación trasmisora al terminar el mensaje hará la señal de AR, fin de mensaje.

La estación receptora, si no tiene dificultad en lo recibido, pondrá la señal de R, mensaje recibido.

La transmisión

Esta transmisión se realizará por dos puestos llamados estaciones, la trasmisora y la receptora. En el campismo se acostumbra hacer estas estaciones con dos compañeros; uno el señalero principal, quien tiene la responsabilidad general y debe usar un ayudante para ir dictándole el mensaje según se va recibiendo. (Ver Fig. 76).

En caso de que la estación trasmisora captara con frecuencia el signo ERROR, hay que suponer que el receptor no recibe

Fig. 76



con la velocidad a que se trasmite, o bien la transmisión adolece de equivocaciones. La medida a tomar será transmitir con menos velocidad y marcar bien las posiciones de las letras.

Posición del señalero:

Posición de la transmisión con banderas.

a) Debe estar parado con una posición de 20 cm entre los pies. Los brazos bien extendidos y sujetas las banderas como si fuera una continuación de los brazos.

La vista al frente.

El fondo debe permitir que se distingan los colores.

Hay que marcar bien las posiciones de las letras, los brazos deben estar en el mismo plano que el cuerpo (esto es, que no quede ni más adelante ni más atrás, ya que esto hace perder la visualidad de las señales).

Si marca señales que tengan los brazos del mismo lado, se debe lograr una mejor posición. (Ver Figs. 77-A-B-C).

Manera de aprender:

Este sistema de señales se logra aprender fácilmente siguiendo los pasos siguientes:

Se debe aprender por grupos de señales.

Hay que insistir en la posición correcta de los brazos hasta lograr una perfecta colocación de los mismos.

La práctica se debe realizar con letras que no tengan un orden para evitar que el estudiante acabe de formar la palabra por deducción y como consecuencia, el viciarse en ello, imposibilitando la comprensión definida de las señales, ya que en muchos casos, se realizarán los mensajes en clave. (Ver Fig. 78).

6.3 El Código Morse

El conocimiento de la clave Morse tiene más utilidad por ser el sistema más conocido en el mundo y su conocimiento es de suma importancia para todos los que practiquen el campismo.

Todas las letras están formadas de la combinación de los signos punto (.) y raya (—). Ninguna letra, a excepción de la ñ, tiene más de cuatro signos. Los números sí cuentan con más de cuatro signos.

El sistema Morse es muy utilizado en la marina, el cual se realiza a través de los equipos de radiotelegrafía existentes a

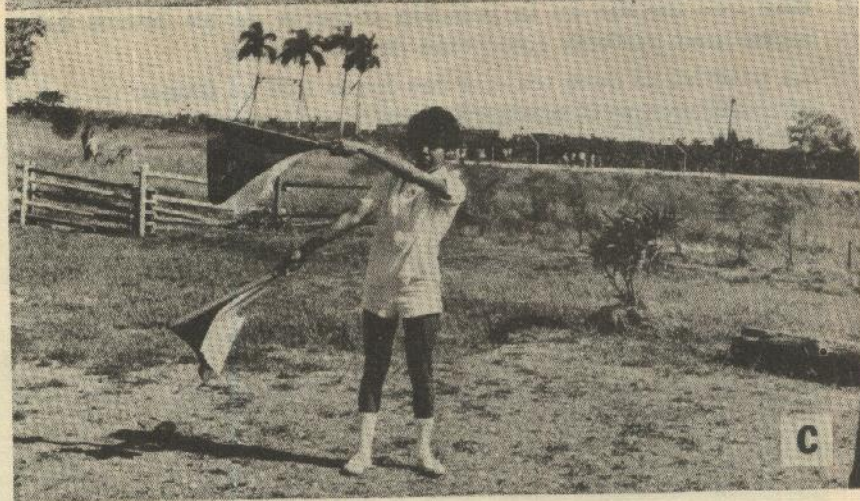


Fig. 77 Posición del señalero durante la transmisión con banderas.
a) Posición inicial para transmitir.
b) Colocación correcta de los brazos en la transmisión.
c) Forma incorrecta de colocar los brazos.

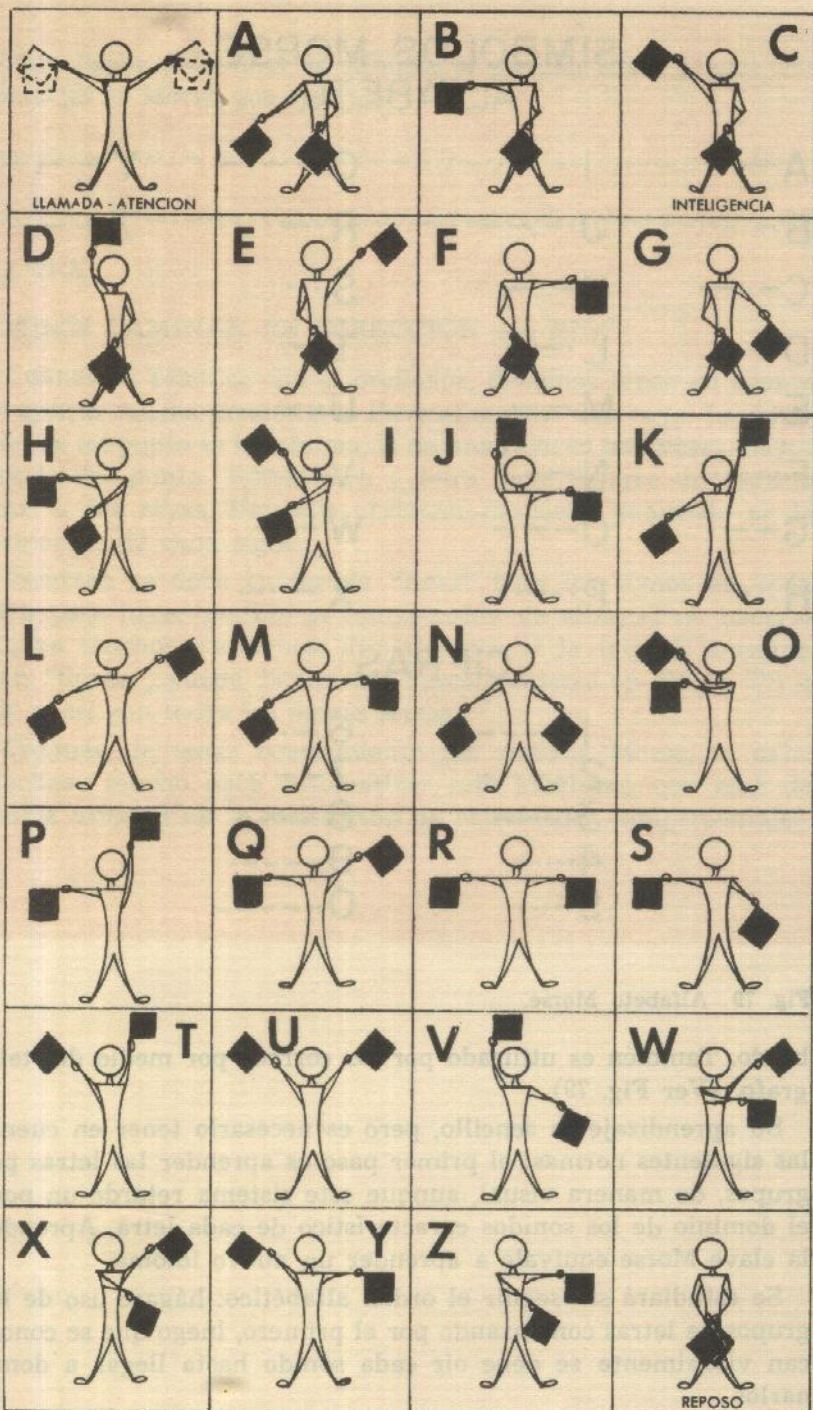


Fig. 78

SÍMBOLOS MORSE ALFABETO

A ·—	I ··	Q —·—·	Y —·—·
B —···	J —·—·	R ·—·	Z —·—·
C —···	K —·—	S ···	
D —··	L ·—··	T —	
E ·	M ——	U —··	
F ···	N —·	V ···—	
G —··	O ——	W ·—	
H ····	P ·—·	X —··	

CIFRAS

1 —·—·	6 —···
2 ···—	7 —···
3 ···—	8 —···
4 ···—	9 —···
5 ····	0 —···

Fig. 79 Alfabeto Morse.

bordo. También es utilizado por los correos por medio del telégrafo. (Ver Fig. 79).

Su aprendizaje es sencillo, pero es necesario tener en cuenta las siguientes normas: el primer paso es aprender las letras por grupos, de manera visual, aunque este sistema retarde un poco el dominio de los sonidos característico de cada letra. Aprender la clave Morse equivale a aprender un nuevo idioma.

Se estudiará sin seguir el orden alfabético: hágase uso de los grupos de letras comenzando por el primero, luego que se conozcan visualmente se debe oír cada sonido hasta llegar a dominarlos.

Seguidamente se estudiarán los números y después los signos convencionales.

7. LA OBSERVACIÓN

En muchas ocasiones, nos encontramos señales dejadas por personas y animales, ya sea en los caminos, orillas de los ríos o playas.

Seguir estas señales y deducir su significado, exige del observador inteligencia, así como poner en juego sus sentidos. Estas señales son el lenguaje que debe ser descifrado. En ellas también tendremos un amplio horizonte para dar rienda suelta al espíritu de fantasía y aventura de los muchachos.

Una de las cosas más importantes para un buen acampador, es no dejar que nada escape a su atención. Hay que tomar nota de cualquier detalle, por pequeño que sea, y deducir su significado.

Es necesario realizar muchas prácticas para que un principiante llegue a adquirir el hábito de advertir todo de manera que nada escape a su vista. Esta técnica puede aprenderse lo mismo en la ciudad que en el campo. Se puede impartir individualmente por pareja o en forma masiva.

La observación puede fácilmente inculcar en el muchacho el principio de la capacidad de conducir a cualquier compañero, despertando a su vez el sentido de la observación y la atención.

No será difícil crear en el muchacho el interés por la observación si mostramos la importancia que tiene en la vida militar, en las investigaciones, en las artes, en muchas otras disciplinas del saber humano.

7.1 Adiestramiento individual

Para demostrar cuán interesante y fascinadora es la observación, vamos a poner algunas preguntas en forma de juego para ver si las pueden responder:

1. ¿Cuál es la luz que viene si el semáforo está en la luz verde?
2. ¿Cuáles son las palabras que tienen las monedas de veinte centavos, por el lado del Apóstol?
3. ¿Cuántas aulas hay en tu escuela?
4. ¿De qué valor es el billete que tiene esta inscripción: "Entrada a La Habana, 8 de enero de 1959" ?
5. ¿Cuántos cuadros de Che tiene la escuela?

Bien, ¿cuántas preguntas respondieron correctamente? Seguramente que todas no fueron contestadas. No hay que desanimarse, ya que comenzamos a interesarlos en estas actividades.

Bueno, vamos a poner otras preguntas:

Describir a un compañero que previamente ha sido sacado del aula y ocultado con ese fin, sin conocimiento del grupo. Ellos deben notar, primeramente, la falta de ese compañero para después describirlo lo más exactamente posible: altura, color, facciones, color del pelo, algún hábito, etc. Si son capaces de hacerlo, se puede encontrar la persona perdida. La descripción debe ser hecha por escrito.

Hacer una lista lo más completa posible de los muebles de la sala de recreo de la escuela.

Tratar de recordar los nombres de las calles más cercanas a tu casa, así como las bodegas o mercaditos que existan.

Dibujar de memoria: la luna en cuarto menguante, la forma de la oreja, el disco del teléfono o varios objetos más. Luego comparar los dibujos con el objeto real.

Tratar de dibujar en la oscuridad varios objetos conocidos; después hacer la comparación.

7.2 Las pistas

Las pistas son huellas dejadas por el hombre o por los animales.

Existen dos tipos de señales de pistas: las artificiales o voluntarias y las naturales o involuntarias.

Las pistas artificiales son señales convenidas de antemano y colocadas por el hombre a su paso, en los lugares donde quiere

hacer constar el camino que ha seguido, lo mismo para regresar que para encontrarse con los seguidores en un punto previamente determinado.

Las pistas naturales son aquellas dejadas forzosamente por el acampador o animal sobre el camino por el que se desplaza. /

Las pistas artificiales

Para iniciarse en el difícil arte de rastreador, se debe comenzar con las señales de pistas artificiales. Así como conocer las reglas que hay que tener en cuenta para su trazado.

7.3 Reglas para su trazado

Las señales que se hacen ordinariamente al lado derecho del camino.

Las señales deben ser bien visibles, pero se tendrá cuidado de hacerlas de manera que no llamen demasiado la atención de personas ajenas a la actividad. El que traza la pista debe colocarlas de modo que no pueda encontrarla quien no esté familiarizado con ella.

Las señales se hacen en el suelo con la punta de una rama, piedras, ramas cortadas y dispuestas en el suelo, hojas y hierbas; en las paredes y rocas, con tizas y pinturas; en los árboles, con tiza y el cuchillo.

El paso debe ser moderado, ya que si se va corriendo, pueden omitirse algunas señales.

La distancia entre señales depende de la naturaleza del terreno, puede variar de 3 a 30 metros, de acuerdo a esto tenemos las siguientes distancias. Cuando el lugar es muy difícil de observar, las pistas se colocarán de 3 a 4 metros de distancia; en lugares rocosos de 8 a 9 metros; en los árboles, de 20 metros y en campos abiertos, de 30 metros.

Si atravesamos un pueblo se deja a la entrada un mensaje que indique con precisión el lugar donde continuar las pistas.

Las señales deben tener un tamaño aproximado de 10 a 15 cm.

El último en pasar borrará todas las señales y recogerá los mensajes y objetos que encontraron.

Se debe tener una significación inmediata y usar la lógica en el signo descubierto, así como recordar su colocación.

Las señales de socorro se hacen siempre con tres elementos similares colocados en orden. Así, también se hacen con tres disparos sucesivos o humaredas a intervalos regulares.

Aquí mostramos un cuadro de las señales de pistas artificiales con signos convencionales admitidos de forma general. (Ver Fig. 80).

Ahora bien, también las organizaciones militares y pioneriles pueden idear sus propias señales, convenidas de manera que les permita desarrollar la inventiva y la imaginación de sus miembros, a la vez que tienen fines específicos en dichas actividades.

7.4 Pistas naturales

Las huellas dejadas involuntariamente por cualquiera que se desplace, hombre o animal, pueden ser interpretadas por quien tenga alguna experiencia en ello. Si se conocen los rastros dejados por personas o animales, se podrán seguir y a la vez dar explicaciones sobre la actitud o intenciones que la causó.

Lo difícil no es encontrar las señales, sino identificarlas. Es preciso un largo entrenamiento para llegar a distinguir los signos dejados por un animal o persona.

En la vida de campamento y en las excursiones que se realicen, hay que acostumbrarse a observar pequeños detalles, reconocer huellas de diferentes animales. (Ver Fig. 80-A).

Las huellas y rastros humanos

Lo primero que hay que aprender, es distinguir la huella de un hombre de la de otro. Esto se logra midiendo la talla de la suela, su forma, huellas de los clavos, la longitud del paso. Lo mejor es dibujar un croquis de la huella, señalando en él todas estas observaciones y medidas para poder comparar con las siguientes huellas. (Ver Fig. 81).

Observar que las huellas de un hombre que camina es diferente a las del mismo hombre corriendo. En el primer caso, toda la suela se marca; en el segundo caso, la punta está más hundida y en la mayoría de las pisadas es lo único que se ve y si además se ha levantado un poco de polvo.

A veces un individuo puede tratar de despistar al que le sigue, marchando de espaldas. Pero un buen observador adivina pronto el juego; pues una persona caminando hacia atrás se delata, por ser sus pasos más cortos y dejará una huella más profunda con los talones y con las puntas vueltas hacia adentro. Hay que poner atención para no confundir las huellas de un hombre cargado, cuyas características son casi las mismas.

Las diferencias en los tipos de huellas humanas pueden expresarse en términos de sexo, edad, condiciones físicas o velocidad.

Llegar hasta la vía del ferrocarril	Llegar hasta el río	Nos hemos separados	Fin de la actividad	Esperar 20 minutos	Mensajero 10 pasos	Reunión en este punto
Bajar	Escalar	Dirección que hoy que evitar	Agua potable	Agua no potable	Peligro	Llegar hasta el pueblo
En esta dirección	Obstáculo a franquear	A la derecha	A la izquierda	De prisa en esa dirección	Regresar	Subir

Fig. 80









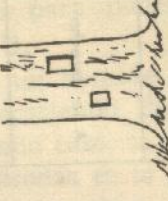








<p>Sobre la pista</p>				
<p>Desviarse a la derecha</p>				
<p>Desviarse a la izquierda</p>				
<p>En esta dirección</p>				 <p>1 Km.</p>  <p>3 Kms.</p>

Fig. 80-A



Fig. 81

La diferencia entre los sexos se reconoce fácilmente. El calzado de mujer es más angosto, la impresión del tacón es menor y se señala más profundamente; la longitud suele ser menor, así como el paso.

Las condiciones físicas afectan, naturalmente, el caminar de una persona, por lo tanto también la huella que deja en el suelo. Es bueno observar estas diferencias en personas ciegas, cojas, que tengan algún defecto en una pierna.

La profundidad de las huellas en terrenos blandos puede, en algunos casos, dar una idea del peso. Las personas gruesas tienden a dar sus pasos más cortos y más apartados.

Con respecto a la velocidad, cuando se camina a paso ordinario, el pie se apoya completamente en el suelo; corriendo, queda la punta de los pies muy marcada, los talones casi no se notan y desplaza tierra hacia atrás. La distancia entre las pisadas es mayor.



A

B

C

D

E

F

Fig. 82 Huellas para el aprendizaje.

- a) Caminando aprisa.
- b) Cuando estamos corriendo.
- c) Si llevamos carga.
- d) Cuando se camina para atrás.
- e) y f) Dos problemas de reconocimiento de huellas.
Piense cuáles son las dos situaciones planteadas.

Para lograr un adiestramiento en este sentido, podemos realizarlo en nuestras salidas a la playa o también preparando una cierta extensión de terreno; lo limpiamos bien, después lo mojamos convenientemente y luego se hace pasar un muchacho una vez con zapatos y otra sin ellos. Estas huellas deben ser bien examinadas, hacer dibujos, de manera que se vayan creando hábitos para descubrir y poder decir su significado en el rastreo de huellas humanas. (Ver Fig. 82).

Huella de pie descalzo

Para medir las huellas del pie, en el caso de una persona que va caminando descalzo; se trazará una línea desde el extremo del dedo pulgar a la punta del dedo pequeño; luego se hace un dibujo anotando la posición de los dedos con relación a estas líneas. La posición de los dedos del pie de cada persona cambia un poco. Otra forma para realizar esta observación es: la línea del frente, que está directamente abajo de los dedos, junto con la línea que partiendo del dedo pulgar sigue hasta el talón, todas éstas se unen y nos dan una idea de la huella. (Ver Fig. 83).

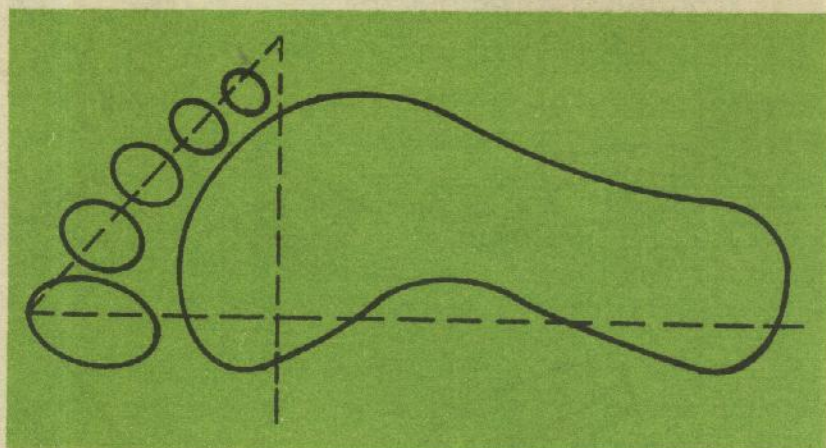


Fig. 83

El paso humano

Es importante adiestrarse en reconocer las huellas del paso de una persona, para eso vamos a seguir una huella fresca de un compañero y anotar sus características, que son: la longitud del paso, la línea o dirección de marcha, la andadura de la marcha, la nitidez de la impresión, la forma y las dimensiones de las huellas.

Paso. Es la distancia recorrida por cada pie alternadamente y se mide de talón a talón, mediante una perpendicular elevada sobre la "línea de marcha". El doble paso es la distancia recorrida por la misma pierna que vuelve a pisar el suelo, se le llama también **zancada**.

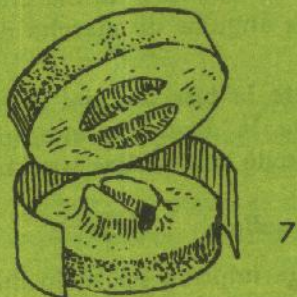
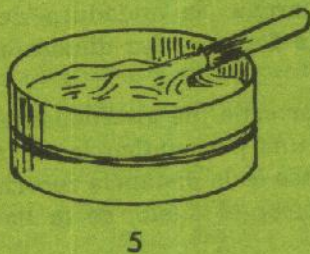
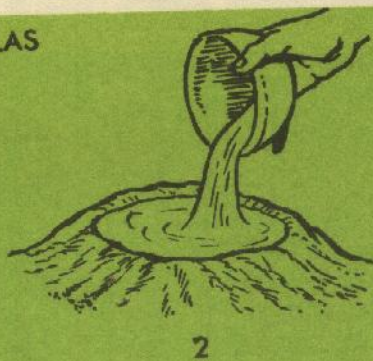
Ángulo de marcha. Está formado por el eje de la huella prolongado hacia la línea de marcha. La **apertura de marcha** es el ángulo total constituido por los dos ángulos de marcha de cada pie.

Línea de marcha. Es generalmente la bisectriz del ángulo de apertura de marcha; es igualmente la dirección que sigue el excursionista y que constituye el eje de sus huellas sucesivas.

Cómo obtener reproducciones de huellas

Hay que escoger una buena huella impresa en suelo duro, se retiran las piedras, se cortará la hierba que tenga a su alrededor; luego, con la misma tierra, se forma un montoncito a su lado como lo muestra el grabado, (ver Fig. 84), se rociará con

REPRODUCCION DE HUELLAS



154 Fig. 84 Pasos que debemos seguir para reproducir una huella de persona o animal.

talco, esto se hace para rellenar los agujeros que tenga la huella, de modo que debes tratar de usar la menor cantidad de talco posible.

Cómo preparar la mezcla: Vierte agua en una lata y después el yeso hasta que tenga consistencia; hay que remover la mezcla sin perder tiempo; ésta se vertirá cuidadosamente sobre la huella hasta que adquiera un espesor de unos cinco centímetros. Cuando hayan pasado unos veinte minutos, se cavará la tierra alrededor de la huella o placa negativa y se levantará con cuidado. Lavarla suavemente quitándole la tierra que se haya adherido.

Para obtener una reproducción real, deja secar la placa negativa, embadurnarla con aceite o solución muy espesa de jabón. Se colocará sobre ella un molde de cartón que adopte la forma deseada; se preparará nuevamente yeso; éste se vertirá en el molde, de esta manera tendremos el original. (Ver Fig. 84).

La antigüedad de una pista

Es muy interesante averiguar la antigüedad de una pista pero en muchos casos se requiere una larga práctica.

Todo depende de la naturaleza del suelo y del tiempo que hace o que ha hecho.

Si nosotros seguimos una huella en un día seco y con viento sobre un terreno variado, comprobaremos que cuando se pasa sobre un suelo arenoso parece más antigua. Esto se debe a que la tierra húmeda que se desplaza viene a la superficie y seca enseguida. Además, los bordes de las huellas se rompen fácilmente por el viento. Cuando esta huella pasa sobre un terreno más sólido y húmedo, parece mucho más reciente; esto se debe a que la tierra removida seca más lentamente y el viento no borra los contornos.

8. HACHA Y CUCHILLO

8.1 Generalidades

Para los amantes de la vida al aire libre, el hacha y el cuchillo son artículos que les resultan de gran utilidad en las actividades de campismo. Muchas de las comodidades que podemos lograr en nuestras salidas de campamento, se realizan con la ayuda del hacha y el cuchillo, los cuales nos permiten obtener una estancia agradable sin tener en cuenta las condiciones que nos presente el tiempo. Por ejemplo, cuando construimos un refugio, una balsa, la cocina o simplemente una tendedera para secar nuestras ropas mojadas.

Ahora bien, según son artículos útiles a los acampadores, también se convierten en un peligro en las manos de aquellos que desconocen toda una serie de normas indispensables, las cuales permiten un adecuado uso y mayor rendimiento de estas herramientas.

8.2 El cuchillo

El cuchillo más adecuado para estas prácticas, es el construido de una sola pieza de acero inoxidable, con el mango forrado de cuero endurecido, plástico, o con cachas de cuernos. La hoja debe tener unos 13 cm de largo y curva por la parte del filo. (Ver Fig. 85).

8.3 Reglas de uso para el cuchillo

Trabajar el cuchillo siempre con el filo en dirección contraria al cuerpo. (Ver Fig. 86).

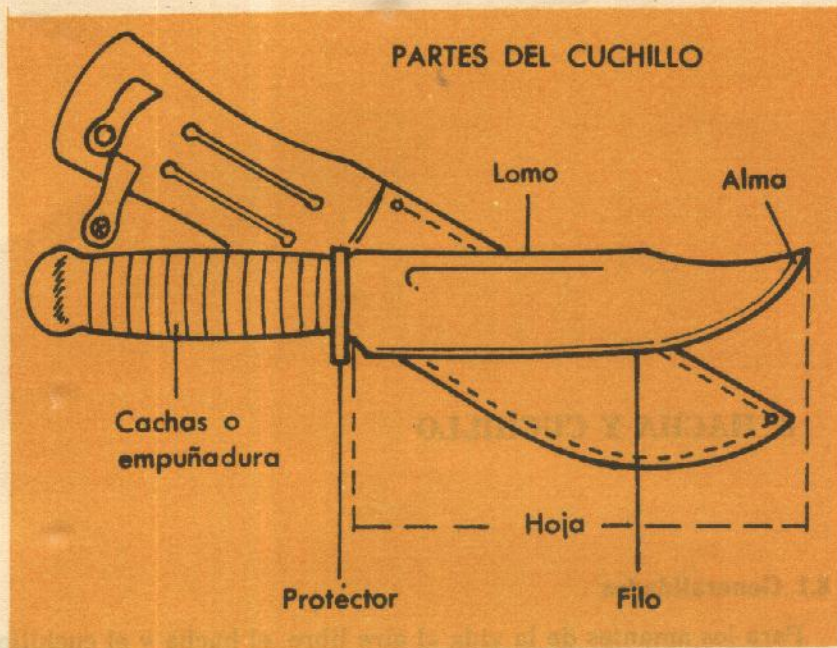
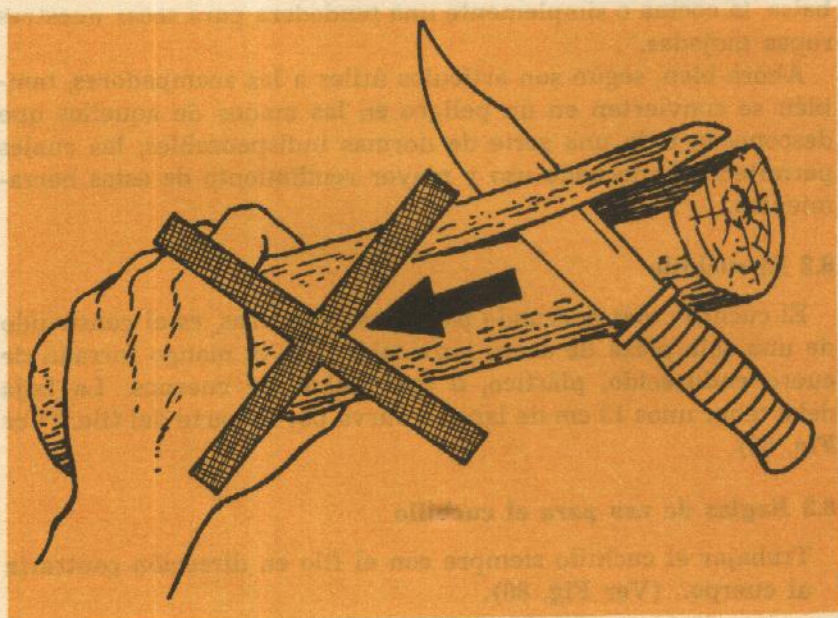


Fig. 85

Fig. 86



Tener cuidado de que no esté alguien frente o cerca de nosotros.

No introducirlo a martillazos en cualquier objeto.

No se debe usar como destornillador o abrelatas.

Evitarle contacto con el ácido y el fuego, ya que se destempla y se pone inservible.

Fuera de uso

Después de usados se deben limpiar cuidadosamente para evitar la oxidación.

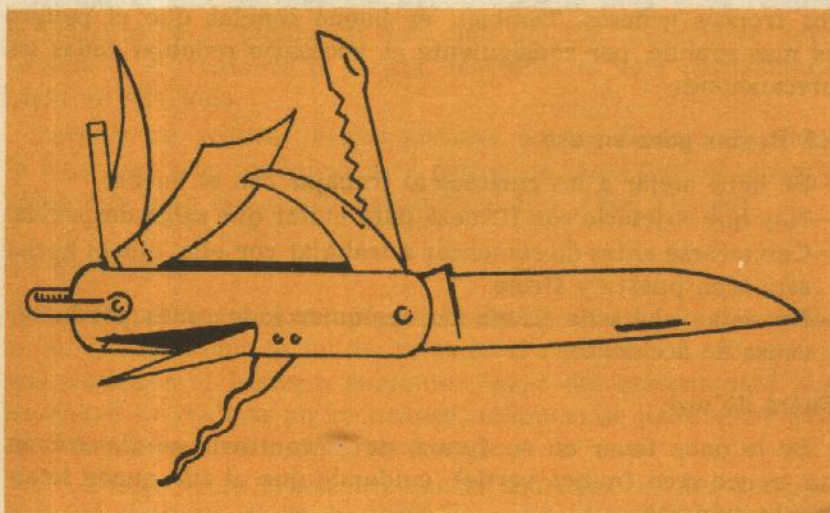
Al guardarlos en sus fundas, hay que lubricarlos con aceite comestible o talco; por supuesto, al cortar algún alimento hay que limpiarlos.

No se debe jugar con el cuchillo, éste no es un juguete.

La cuchilla

Es otro de los artículos de gran utilidad en el campismo, su tamaño, plegada, puede ser de unos 8 ó 9 cm. Se prefieren aquellas que tienen abrelatas, sacacorchos, destornillador y punzón. De esta forma tenemos un artículo que nos ha de resolver múltiples problemas en el campo. (Ver Fig. 87).

Fig. 87



8.4 El hacha

El hacha es una de las herramientas que más uso tiene en un campamento. Se utilizan dos tipos: una pequeña o hacha de mango corto, cuyo peso oscila entre los 500 y 700 gramos, para trabajos menores. Para realizar trabajos más grandes se utiliza el hacha de leñador que se caracteriza por tener un mango más largo; es más pesada que la de mano y se maneja con ambas manos y el peso es aproximadamente de 1 a 1.5 kg.

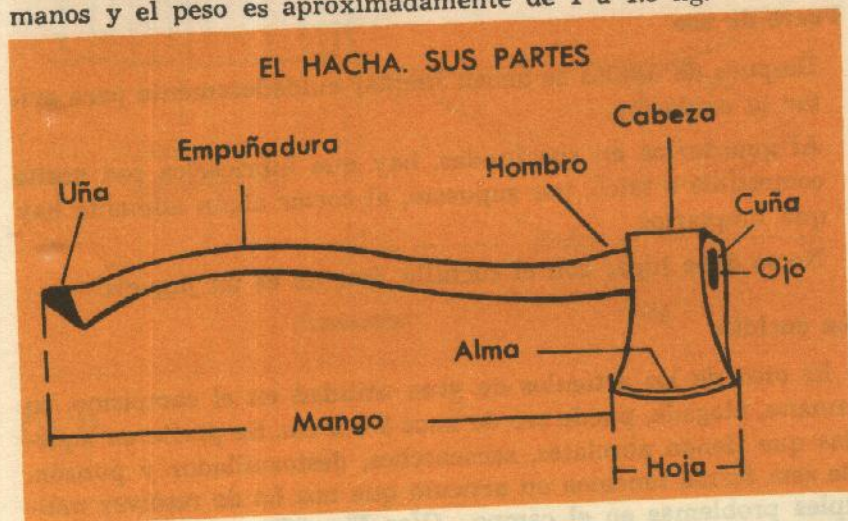


Fig. 88

El hacha de leñador, por ser la mayor potencia de corte facilita los trabajos de zapador o gastador, pues se usa para cortar los troncos gruesos. También es bueno señalar que el peligro es más grande, por consiguiente es necesario redoblar todas las precauciones.

8.5 Reglas para su uso

- Se debe alejar a los curiosos al trabajar con el hacha.
- Hay que sujetarla con firmeza para evitar que salga despedida.
- Cerciorarse antes de comenzar a trabajar con ella, que el hacha está bien puesta y firme.
- No dejar el hacha tirada en cualquier lado, pues puede ser causa de accidente.

Fuera de uso:

Se le debe tener en su funda, de lo contrario se clavará en un tronco seco (nunca verde), cuidando que el filo quede totalmente cubierto.

8.6 Manera de afilar el hacha y el cuchillo

Es necesario que estas herramientas tengan un buen filo, pues de lo contrario, se convierten en artículos poco útiles, para realizar los trabajos en el campamento.

Todo buen excursionista debe conservar su hacha y su cuchillo con el filo adecuado para garantizar un buen corte y larga duración. Cuando el filo es demasiado cerrado, el corte se realiza con mucha dificultad, si es muy grueso se gasta rápidamente mellándose con facilidad; lo mejor es darle un filo ligeramente redondeado.

Es importante aprender a dar el filo adecuado, para el hacha lo mejor es una lima. Se coloca la cabeza del hacha contra un tronco o una tabla, con el filo hacia arriba y sujetándola firmemente. En esta posición se toma la lima y con movimiento de arriba abajo se irá dándole a toda la región del alma. Se finaliza el afilado con una piedra de carborundo, empleando agua o aceite. El movimiento que se le imprime a la hoja del hacha debe ser hacia adelante y en forma circular, la inclinación será regular al fin de que resulte un filo uniforme.

No es recomendable que se afilen el cuchillo y la cuchilla, con lima, sino con piedra de amolar, usando agua o aceite. Al dar el filo, ha de sostenerse la hoja de manera que tenga una inclinación de unos 20° . La región del filo ha de estar vuelta hacia el centro de la piedra, cuidando que la hoja no quede demasiado tendida, pues no le dará filo, ni tampoco muy vertical, porque le quitará el que tiene.

Al dar el filo, se presiona ligeramente la hoja y se recorre la longitud de la piedra en dirección del filo. Cuando se haya llegado al extremo de la piedra, se voltea la hoja deslizándola hasta el otro lado.

Después de realizar varias pasadas en esa forma, se coloca la hoja algo más inclinada y se ejerce un poco más de presión sobre ella para que quede asentado el filo. (Ver Fig. 89).

8.7 Transporte

Cuando salimos de excursión, se ha de llevar el hacha o cuchillo en su correspondiente funda, colgada al cinturón. A veces hay que trasladar el hacha a cualquier lugar del campamento por necesidad de realizar algún trabajo; entonces se debe tener cuidado de observar una de estas formas:

1. Llevarla sobre el hombro con el filo hacia arriba. 2. Sujetarla al cinturón en la espalda, lo que nos permite tener las **163**

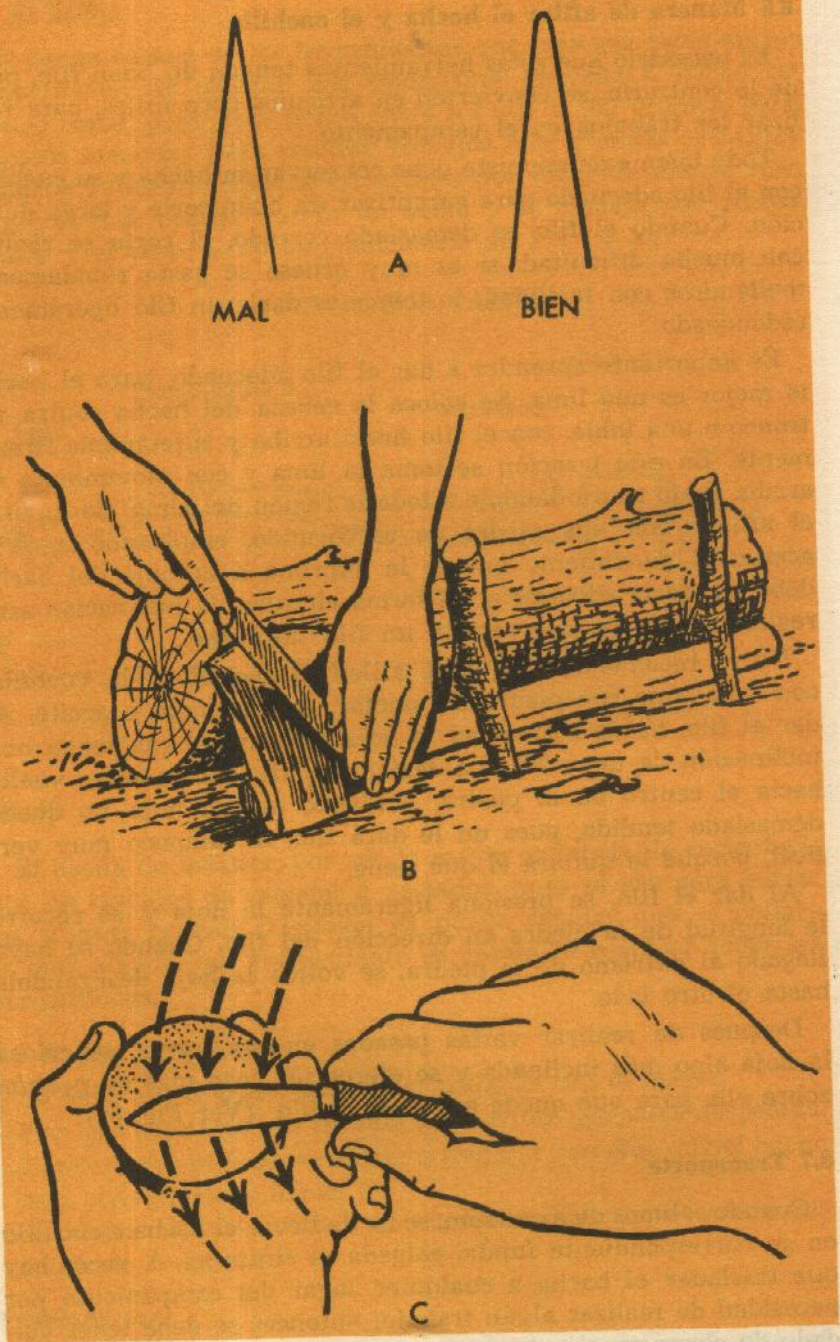
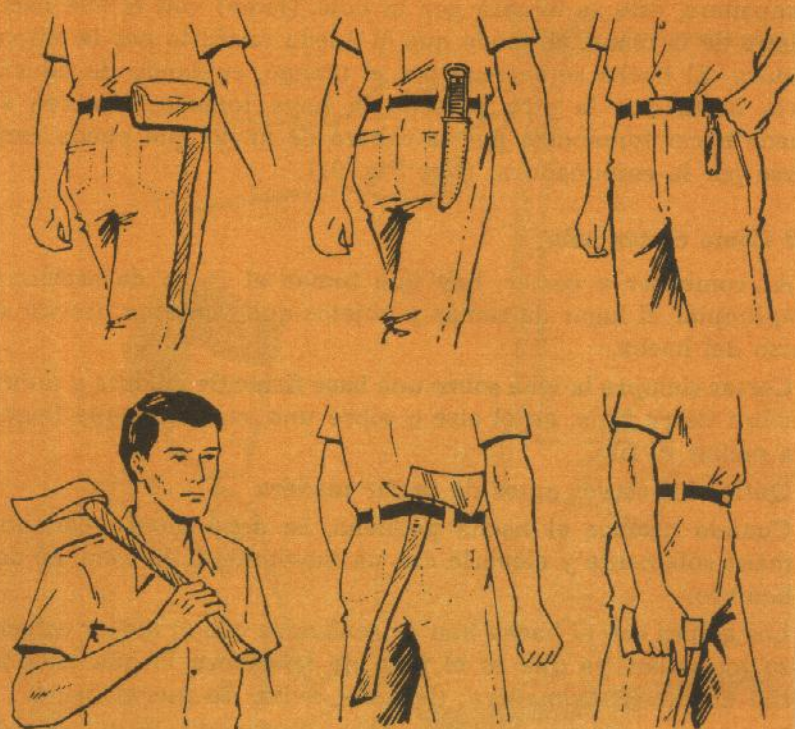


Fig. 89 Maneras de dar filo.

- a) Cómo debe quedar el filo en la región del alma.
 b) Forma de afilar el hacha. c) Cómo dar filo a la cuchilla.

MANERA CORRECTA DE LLEVAR EL HACHA



MANERA INCORRECTA DE LLEVAR EL HACHA



Fig. 90

manos libres. 3. Conducirla en la mano, con el cuidado de que la cabeza del hacha esté perpendicularmente con el costado del cuerpo y el filo hacia afuera. Si alguna persona nos acompaña debe caminar por el lado opuesto al filo del hacha.

El cuchillo nunca se debe llevar fuera de su funda.

8.8 Entrega del hacha y el cuchillo sin funda

Cuando se tenga la necesidad de pasar el cuchillo a cualquier compañero, éste se tomará por la hoja (lomo) con el filo hacia afuera de la mano, de modo que él pueda recibirlo por la empuñadura. El hacha se entrega por el mango, cuidando de no soltarla hasta que la otra persona la haya tomado; también se puede hacer tomándola por la cabeza de modo que pueda recibirse por la empuñadura. (Ver Fig. 91).

8.9 Cómo cortar leña

Al comenzar a cortar, hay que tomar el radio de acción, o sea, limpiar el lugar de ramas y objetos que pudieran desviar el curso del hacha.

Cortar siempre la leña sobre una base firme de madera y nunca sobre tierra floja, en el aire o sobre una superficie que llegue a mellar el filo.

Quitar los clavos antes de partir madera.

Cuando usamos el hacha pequeña, se debe mover con una mano solamente y elevarla con un movimiento de codo, no del hombro.

Los golpes con el hacha han de realizarse con el menor esfuerzo muscular, ya que es el peso de la cabeza lo que hace al filo entrar en la madera; debemos evitar la fuerza bruta.

Los cortes se ajustarán siguiendo una inclinación de 45° aproximadamente, es decir, en forma de "V". Los golpes se darán alternativamente de derecha a izquierda, nunca se deben dar verticalmente.

Cuando se está fatigado, hay que descansar, pues el hacha se hace peligrosa. (Ver Fig. 92).

8.10 Cómo derribar un árbol

El derribar un árbol parece a primera vista muy fácil. Sin embargo, si no se tienen los conocimientos elementales se pone en peligro la seguridad del cortador y la de otras personas.

Hay que observar los siguientes pasos:

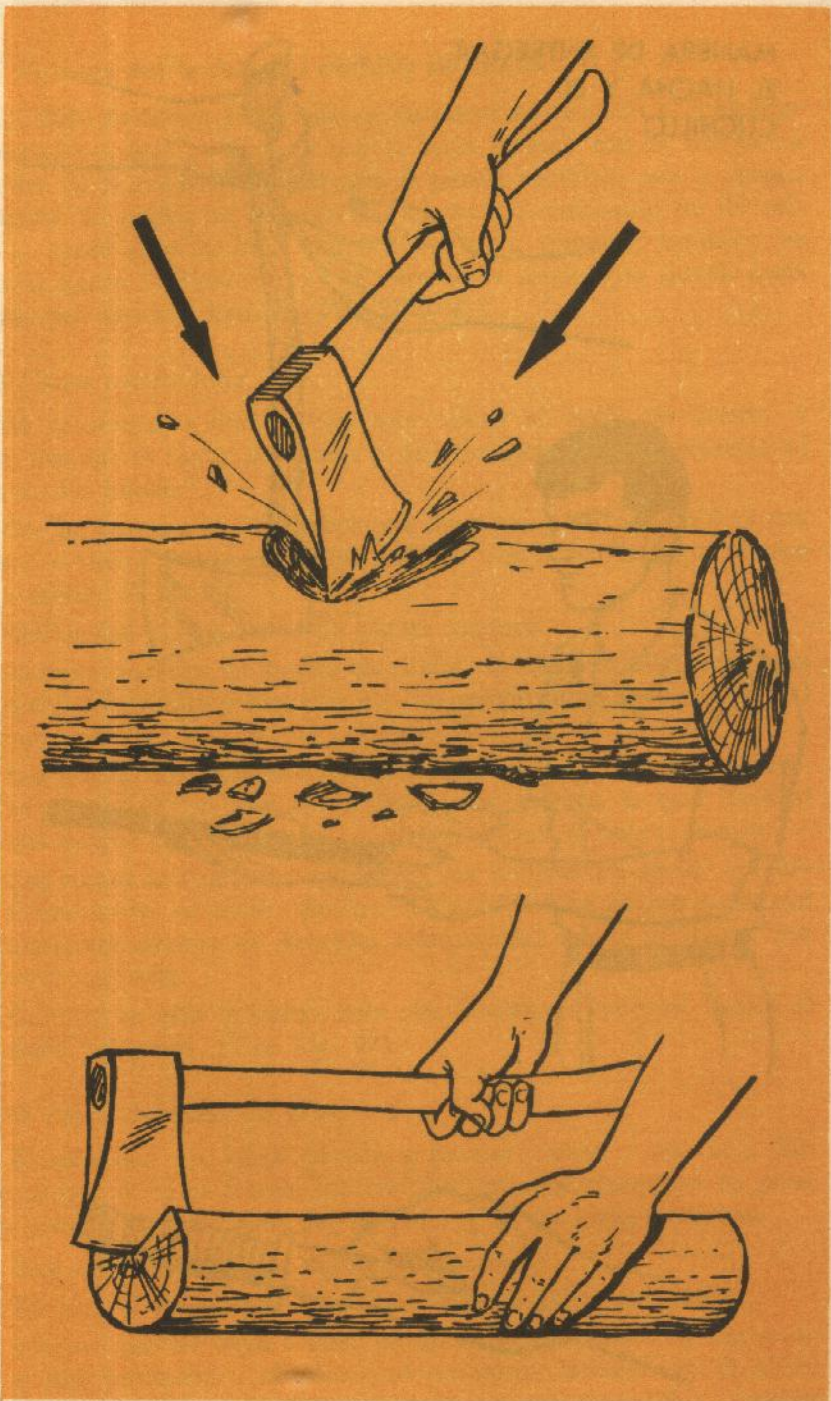
Decidir el lugar más adecuado para la caída del árbol.

Cuidar que no vaya a caer en un campo cultivado y observar si hay personas u objetos que pudieran dañarse. Si el árbol está inclinado, conviene tumbarlo en esa dirección; también se le puede atar una cuerda en el tercio superior para guiar su caída.

MANERA DE ENTREGAR
EL HACHA Y EL
CUCHILLO



Fig. 91



168 Fig. 92

Despejar el área de maleza y todo lo que pueda estorbar. Se verificará el radio de acción tomando el hacha por la hoja; lentamente, con el brazo extendido, darle una vuelta por encima de la cabeza y en otras direcciones. Todo lo que estorbe debe eliminarse, los curiosos deben alejarse tres veces la distancia del radio. (Ver Fig. 93).

Dos cortes para derribar un árbol

Primero, hay que hacer un corte profundo y cerca de la base del lado al cual se desea que caiga. Luego, del lado opuesto y

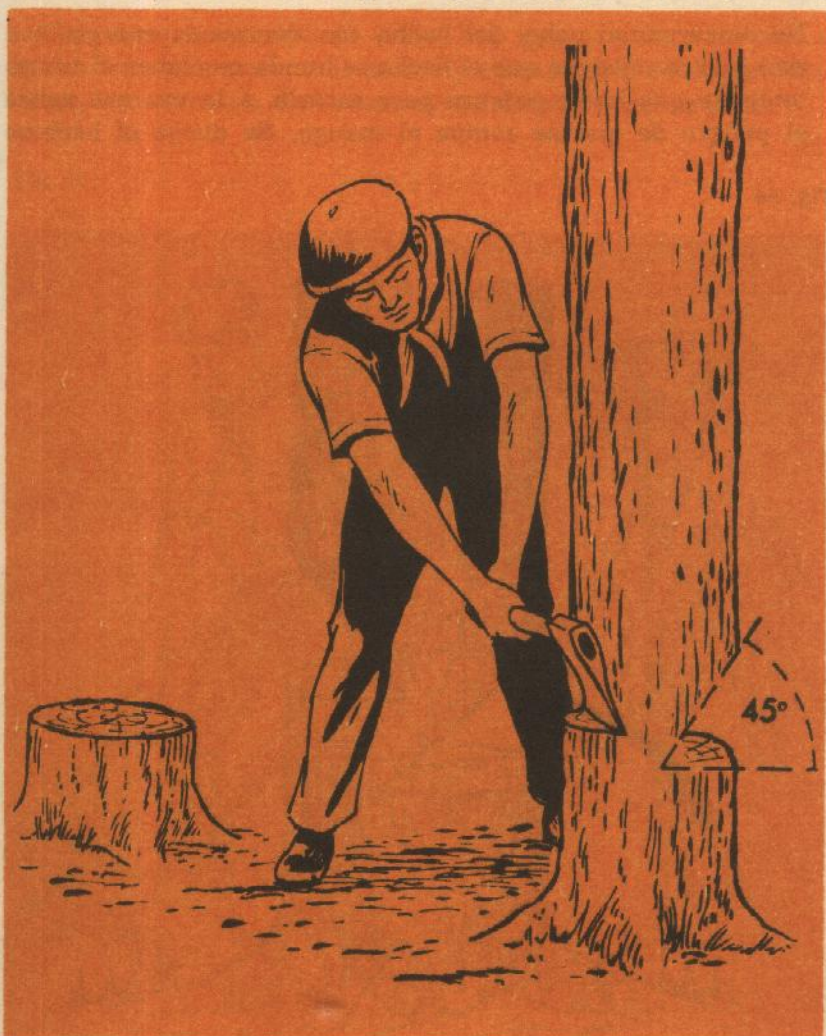


Fig. 93

unos centímetros arriba, se realizará el segundo corte, hasta que caiga el árbol.

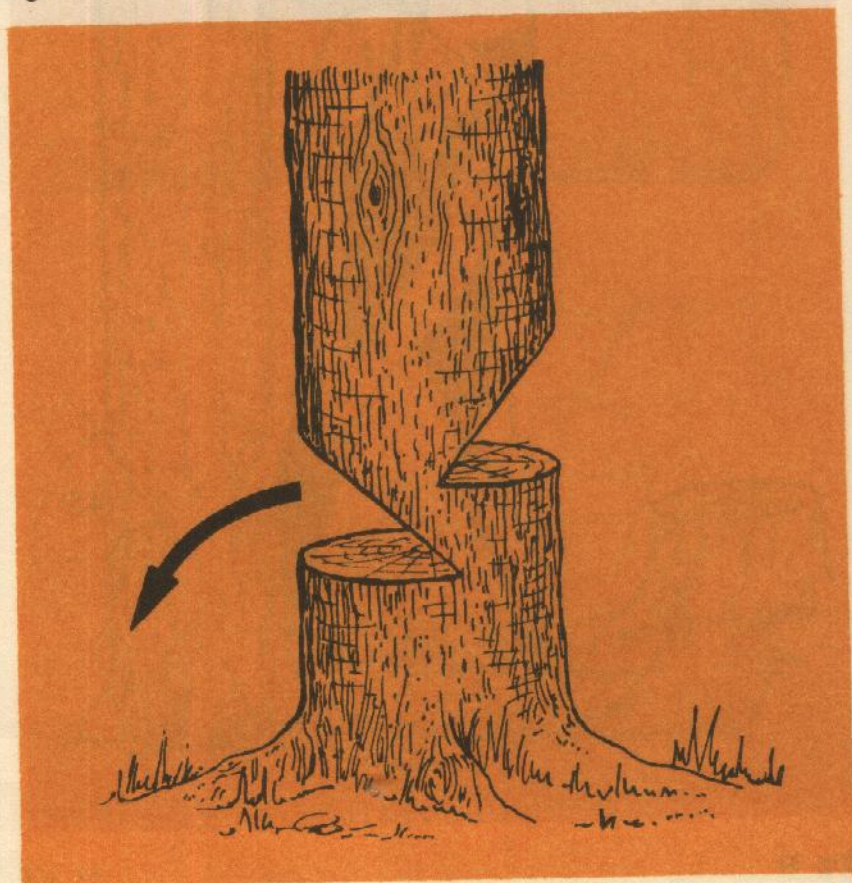
Los árboles de tronco delgado se derriban practicando el corte a una misma altura.

Cuando el árbol comienza a caer, el compañero que esté realizando el derribo del árbol debe estar en atención, y cuando el tronco cruje y comienza a inclinarse hay que moverse rápidamente hacia adelante y a un lado, y al mismo tiempo dar un grito de:

¡LEÑAAAA! ¡CUIDADO!

No descargar el golpe del hacha con demasiada energía, con esto sólo se consigue que el hacha se hunda mucho en el tronco teniendo que hacer palanca para sacarla, a la vez que existe el peligro de que se rompa el mango. Se dirige el hachazo

Fig. 94



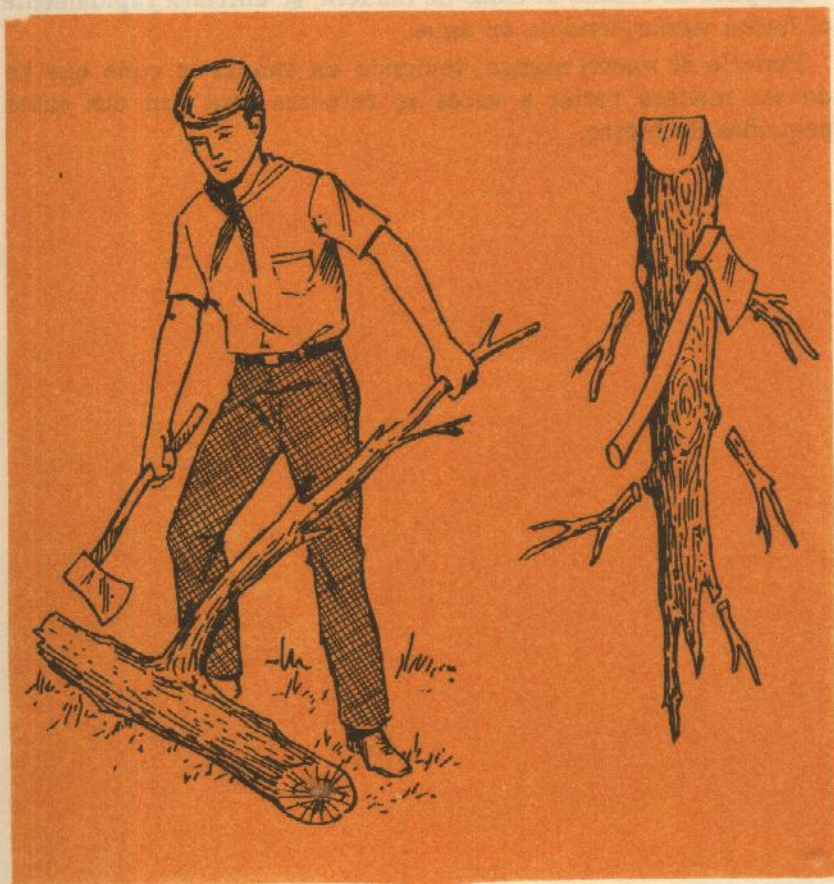
de modo que el filo siempre penetre en la madera; si resbala puede causar una herida en las piernas al mismo que esté trabajando.

Firmemente parado, mantener la vista en el lugar que se quiera dar el golpe. El balance del hacha y su propio peso harán el resto. Los buenos leñadores, usan con la misma habilidad la mano izquierda que la derecha, esto se consigue con un poco de práctica. (Ver Fig. 94).

Un árbol convertido en leña

Una vez que el árbol ha caído, hay que pelarlo, para esto se cortan todas las ramas tan cerca como sea posible del lugar donde nacen, y se trabaja de la base hacia la punta del tronco.

Fig. 95



Al tener el árbol podado, se corta en rajadas, lo que se denomina hacerle leña. Hay que dividirlo en secciones señalando el corte con dos hachazos, separados por una distancia igual a la del grueso del tronco...

Si el corte comienza muy cerrado, al poco rato el hacha caerá perpendicularmente contra las fibras de la madera, y hace más difícil el trabajo.

Los cortes se harán de un lado hasta el centro del tronco. Esta misma operación se realizará del otro lado. (Ver Fig. 95).

Qué debemos hacer si el mango del hacha se nos rompe

A veces no es fácil sacar la parte del hacha que ha quedado dentro del ojo cuando ella se parte. Si no es posible hay que enterrar la hoja en tierra húmeda, dando candela a la madera que quedó en el ojo. Esto permite que el pedazo que ha quedado del mango se carbonice, sin que se destemple el hacha.

Después de sacado el trozo de madera, se enfriará rápidamente el hacha sumergiéndola en agua.

Ponerle el nuevo mango, teniendo en cuenta la cuña que ha de ser madera recia; a veces se refuerza ésta con dos cuñas pequeñas de hierro.

9. FUEGO DE CAMPAMENTO

9.1 Importancia

La idea del campismo nos hace pensar inevitablemente en el fuego de campamento, aunque no toda actividad al **aire libre** exige la construcción de un fuego.

Es bueno que distingamos entre una actividad turística al campo, donde el fuego que se necesita en estos casos debe ser práctico, sin muchas complicaciones; este fuego no exige tener grandes conocimientos para su preparación. Pero el fuego que se utiliza en las diferentes actividades de campismo, requiere un mínimo de conocimiento para tener éxito.

Por lo general, muchos turistas, amantes al excursionismo, han generalizado el uso de la hornilla de campamento. Estos equipos modernos de cocina también se utilizan, en algunos casos en actividades de campismo.

Ahora bien, el buen excursionista, que sólo acampa en lugares apartados, se ha de ver muchas veces en la necesidad de encender un fuego con leña, ya sea para cocinar, ya para secar la ropa mojada, o simplemente para la fogata nocturna donde, alrededor de las llamas, los excursionistas pasan un rato de alegría.

Todo Camilito o Pionero, así como aquel excursionista con aspiración de llegar a convertirse en un buen acampador, debe conocer los diferentes fuegos conocidos con el fin de poder construir el adecuado, de acuerdo a la necesidad del momento.

Preparar una fogata parece, a primera vista, la cosa más sencilla, pero, ¿cuántas veces hemos visto una caja de fósforo gas-

tarse sin que se logre prender la leña, tan necesaria en ese instante?

Los excursionistas han preparado, de acuerdo a su experiencia, varios tipos de fuegos para campamentos de acuerdo a las necesidades que han tenido. Pero hay que conocer las ventajas y desventajas que nos ofrecen dichos fuegos según las circunstancias en que nos encontramos y de acuerdo al material que se tenga a mano, a la naturaleza del terreno y al propósito que se persigue.

9.2 Selección del lugar del fuego

(El lugar para construir el fuego, depende de donde estemos, tipo de fuego y el tiempo. Si el tiempo está claro y hay poco viento se escogerá cualquier lugar del campamento que esté despejado y no ofrezca peligro. En días lluviosos o fuertes vientos, se busca un lugar protegido. Ejemplo, una hondonada o el saliente de una roca.)

Cuando la lluvia ha sido intensa y tenemos necesidad de hacer fuego, podemos preparar una plataforma con ramas verdes y sobre éstas construirlo. (El lugar donde se haga el fuego debe estar limpio de toda maleza o piedra que puedan provocar un incendio o estorbar.)

Recolección del material

No se debe encender un fuego si no tenemos material suficiente para mantenerlo, por tanto, es necesario recolectar la cantidad que nos permita garantizarlo.

Para iniciar el fuego, es necesario un material que sea muy combustible como pajas o musgos secos, virutas o pedazos de corteza y hasta excrementos secos de animales. Si no encontramos suficiente yesca, tomaremos una rama bien seca y haremos un encendedor sacándole virutas a la misma.

Condiciones de la leña

Para obtener luz en las fogatas, debemos usar una madera blanda que prenda rápidamente. Las leñas que mejor queman son: pino, sauce, haya, almácigo, cedro. Para la cocina, es necesario tener brazas porque la llama ensucia los cacharros de cocina, y en algunos casos le da sabor a los alimentos. En nuestro país tenemos muchas maderas apropiadas para cocinar, entre ellas tenemos el guayabo, marabú, júcaro, etc.

Debemos observar que las leñas verdes o húmedas arden mal, y crean humo por lo cual deben ser eliminadas. Si la leña que tenemos está húmeda y es necesario utilizarla se pelará, pues generalmente en el interior se encuentra seca.

Cuando la leña lleva mucho tiempo en el suelo no es muy buena para el fuego; la mejor es la de los árboles y se cortan de ramas bajas y por los extremos.

9.3 Tipos de fuegos

El tipo de fuego está determinado por la actividad a realizar. En el teatro de campamento, la fogata, el fuego, se ha de preparar con dos objetivos:

Dar luz y calor a los participantes cuando se reúnen alrededor de la misma. Cuando es para cocinar, se necesita construir un fuego que mantenga un mínimo de condiciones y garantice el cocido de los alimentos, así, debe tener:

1. buen tiro
2. aprovechar bien el calor
3. de fácil alimentación
4. que los sartenes y ollas tengan estabilidad completa.

Los tipos más usados de fuego son:

Pirámide. Se construye este fuego en forma de cono. Encima de la yesca se colocan ramitas más finas y de mayor a menor, según el grueso de la leña, hasta dejarla terminada. Hay que tener en cuenta dejarle una entrada de aire y limitar sus alrededores con piedras. (Ver Fig. 96).

Consejo o de Caravana. Es el fuego propio para actividades de campismo como la fogata, donde es necesario tener luz por una hora y media o dos horas. Su construcción se hace de la manera siguiente: alrededor de una pirámide, se colocará una caravana de leña hasta llegar arriba, la cual será de un material más grueso. (Ver Fig. 97).

Estrella. Es buena para cocina y también para buscar un fuego de larga duración o cuando tenemos poco combustible. Su construcción es de la siguiente manera: las leñas se colocarán de forma que converjan al centro donde se preparará una pequeña pirámide. (Ver Fig. 98).

Este fuego nos permite calentar una olla o sartén en el centro, así como darnos calor en la tienda de campaña en una noche de mucho frío.

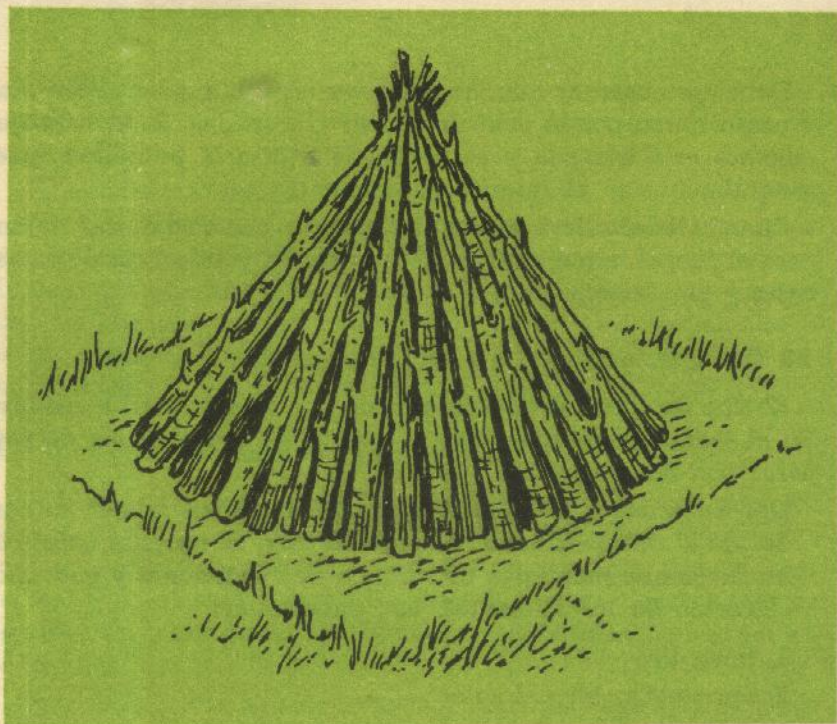


Fig. 96



Fig. 97



Fig. 98

Cazador. Se colocan dos troncos, verdes o húmedos paralelos con una separación del tamaño de cualquier utensilio de cocina. En el centro de los troncos se colocará la leña seca para ser encendida. Estos troncos verdes o húmedos duran varios días.

También se puede utilizar una hilera de piedras o ladrillos en sustitución de los troncos. (Ver Fig. 99).

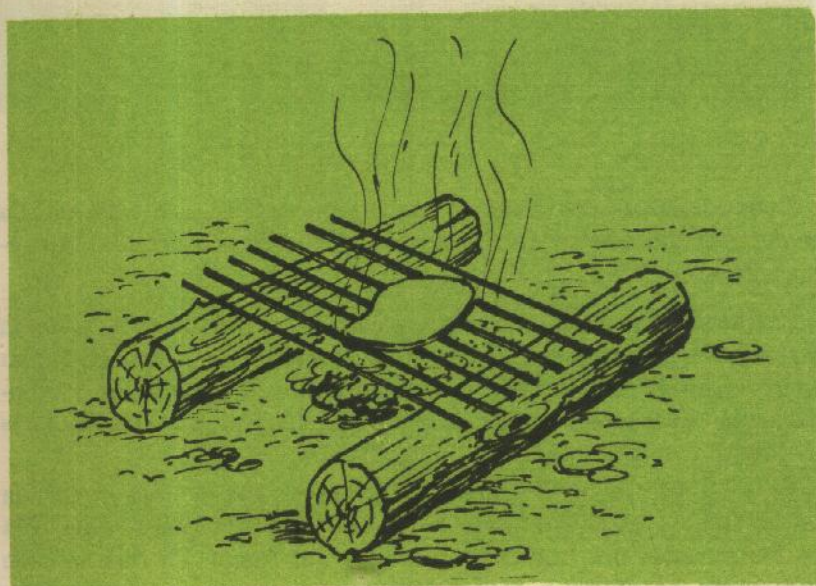


Fig. 99

Este fuego tiene la ventaja de no necesitarse mucha experiencia y se construye rápidamente. La desventaja se debe a la necesidad de limpiar continuamente el espacio donde se prende.

Zanja o Marmita. Esto lo utilizamos cuando no tenemos troncos ni piedras que nos garanticen un buen fuego, o también cuando soplan fuertes vientos. Se abrirá una zanja de unos veinte centímetros de profundidad, con la entrada hacia donde sopla el viento y siguiendo un declive suave. Es bueno tener en cuenta que la mayoría de las ollas y sartenes son pequeños, por eso debemos darle un ancho regular o colocar una barra encima de la zanja. (Ver Fig. 100).

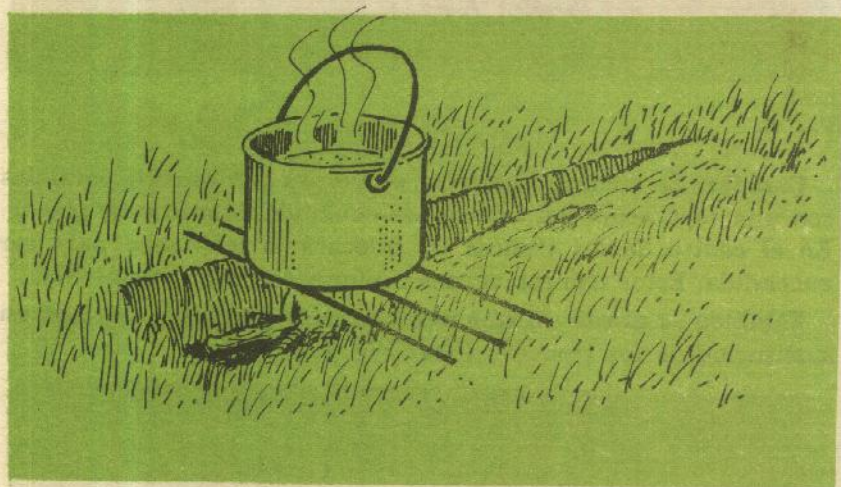


Fig. 100

Leñador. Es la combinación del fuego de cazador, pero la olla se colgará del centro del fuego por dos estacas colocadas convenientemente. (Ver Fig. 101).

Polinesio. Es fuego de larga duración e independiente de la dirección del viento. Se hará un agujero en la tierra en forma de cono de 40 centímetros de profundidad, un radio de 50 centímetros y un ancho de 30 centímetros. También podemos darle el tamaño de un cubo. (Ver Fig. 102).

En el fondo le pondremos piedra o pedazos de lata y encima se construirá el fuego. Este fuego se alimenta poniéndole leña en las paredes del hueco y alrededor del fuego. La olla se debe suspender de algún modo o también se puede colocar encima de las brazas.

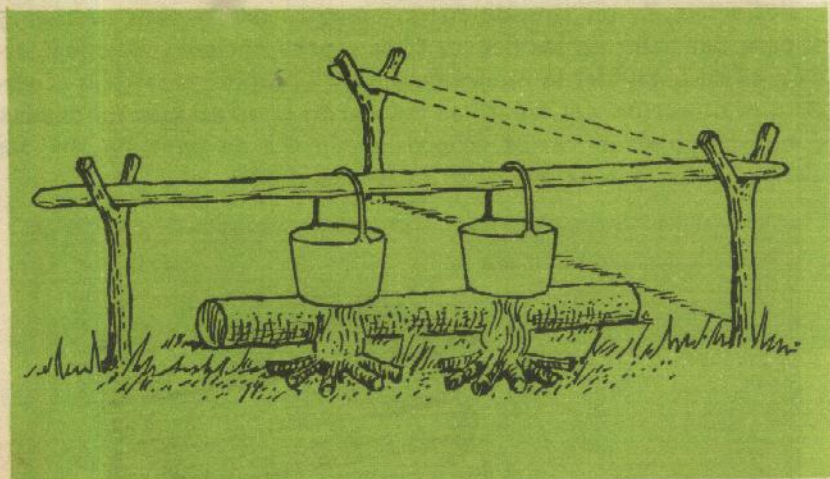


Fig. 101



Fig. 102

Fuego

Reflector. Es un tipo de fuego no muy usado para cocinar y sí para dar calor en las noches frías o para hornear. Su construcción es de la siguiente manera: se hará una pirámide y de acuerdo a la dirección del viento se colocarán unas estacas inclinadas, donde se pondrán varios troncos en forma de pantalla, así nos dará el calor que se necesita. (Ver Fig. 103).



Fig. 103

9.4 Construcción y encendido del fuego

Clavar una estaca en el centro de lo que será el fuego.

Alrededor de la estaca colocar la yesca: hojas secas, astillas.

Formar un pequeño cono sobre la yesca con ramitas más gruesas.

Hay que dejar una entrada para el aire.

Seguidamente se colocará más leña gruesa, hasta dejarla terminada a la altura deseada. A esta forma se le llama de pirámide. (Ver Fig. 104).

Encendido

Un buen acampador utiliza un solo fósforo para prender el fuego. Si el fuego no progresa, algo sucede con la construcción.

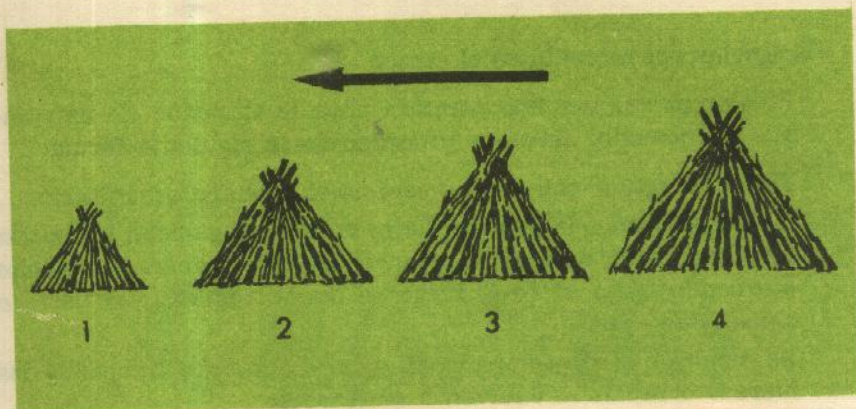


Fig. 104

Si tiene aire suficiente, la solución es:

Arreglar mejor la leña para dar mejor paso al viento.

No aplastar el fuego con la cacerola.

No hacer demasiado estrecho el fuego.

Si el aire es demasiado y se apaga, debe procederse de la siguiente forma:

Limitar en algo la entrada del aire con una valla de cualquier clase.

Si la leña está muy esparcida y las llamas no llegan de un tronco a otro, debemos unir más los troncos.

9.5 Cuidados que hay que observar para evitar un incendio

Antes de preparar un fuego en el campo hay que tomar todas las precauciones para evitar un incendio. Puntos a observar:

No se debe hacer un fuego entre la vegetación, maleza ni entre los árboles.

Limpiar bien el área a utilizar.

Jamás deje un fuego sin vigilancia.

No tirar el fósforo sin antes cerciorarse que esté bien apagado; para ello tóquelo primero, es preferible una pequeña quemadura que no un incendio en el bosque.

Si hay piedras rodee el fuego con ellas.

Para apagar el fuego separe las brazas, rocíele agua, tierra o arena.

Los tizones grandes deben mojarse bien.

Todos los troncos apagados deben colocarse en lugares seguros.

Extinción del incendio en el campo

Si alguna vez nos encontramos ante la situación de un principio de incendio, debemos proceder de la siguiente forma:

Hay que actuar con mucha serenidad y buena organización.

Se cortan ramas largas con hojas verdes, se golpean los bordes del fuego para detener su avance. De esta manera nos vamos acercando hacia el foco, luego se puede reducir con tierra o agua, si es posible.

Se tendrán otros compañeros detrás que irán apagando las hierbas o ramas si vuelven a encenderse.

Si las proporciones son tales que el incendio aumenta, hay que variar la operación. Es necesario hacer una trocha o corta fuego a una distancia tal que dé tiempo a terminar su aislamiento.

... Esto consiste en limpiar de vegetación una faja de terreno de una anchura regular, que no permita al fuego seguir su avance.

Ahora, todos estos medios son innecesarios si se observan las reglas tan sencillas planteadas por nosotros.

10. ORIENTACIÓN

El hombre a través de su historia, se ha visto en la necesidad de superar los obstáculos que la naturaleza le ha presentado. Así vemos cómo ha tenido que recurrir a infinidad de medios para poder subsistir, acordes con su tiempo y desarrollo.

Entre esos medios se encuentra el de guiarse por indicios naturales para desplazarse con seguridad por lugares desconocidos, y dar origen con ello a lo que se conoce en nuestros días como **orientación**.

Es de tanta importancia la orientación, que sin ella el hombre no hubiera podido crear los medios de transportes, de los cuales se ha servido a través del tiempo. Es usada por marinos, pilotos aéreos, ejércitos, etc. . . y, por los amantes de las excursiones.

A los excursionistas les es necesario para sus desplazamientos, y para situaciones donde se encuentren lugares de difícil reconocimiento, con dificultad para hallar la pista a seguir.

De ahí la necesidad de tener conocimiento de los diferentes medios de orientación que se conocen para su utilización conveniente.

Estar orientado significa conocer la situación de nosotros en relación con los puntos cardinales, en un sitio y momento determinado.

10.1 Métodos de orientación

Es de suma importancia poseer diversos conocimientos sobre el modo de orientarse. Para lograr estos conocimientos existen varios métodos y entre los más importantes están:

Por el Sol

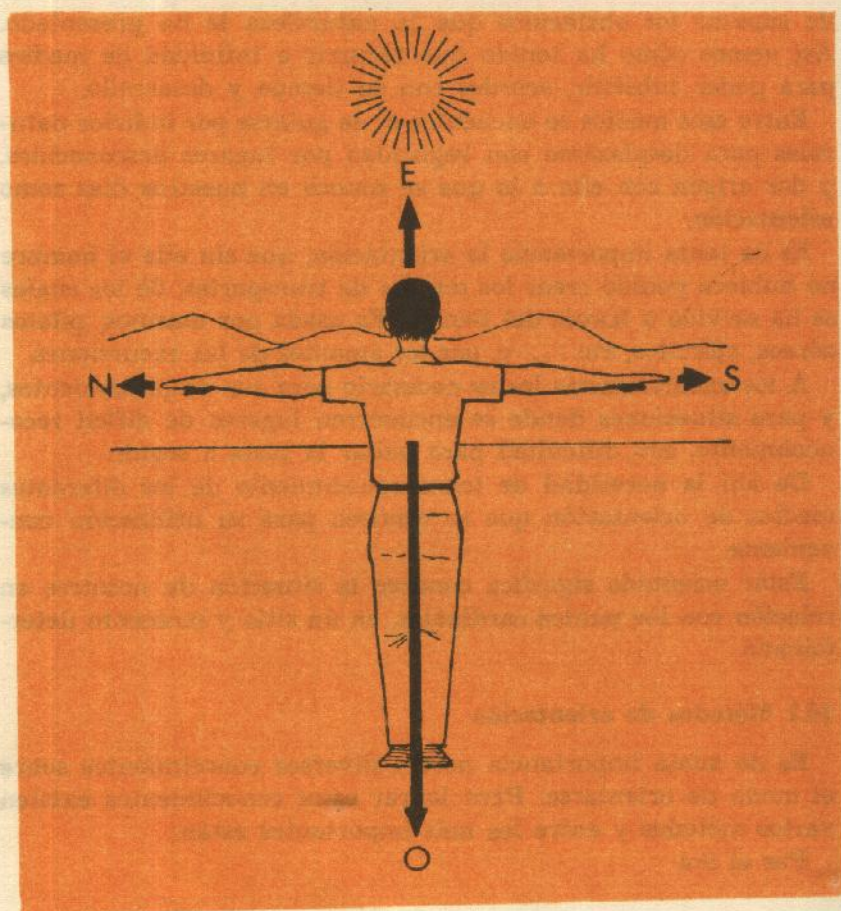
Por las sombras
Por las estrellas
Por la brújula
Por indicios naturales

Por el Sol

El Sol, en su movimiento por la esfera celeste (aparente, pues en realidad es la Tierra la que se mueve alrededor del Sol) aparece por el **Este** (saliente u **oriente**) elevándose paulatinamente hacia el centro (**cenit**), para después ir descendiendo hacia el **Oeste** (**poniente** u **occidente**), por donde desaparece.

De esto se deduce, si nos paramos durante la mañana de cara al Sol, que tendremos el **Este** al frente, el **Oeste** detrás, el **Sur** a la derecha y el **Norte** a la izquierda. (Ver Fig. 105).

Fig. 105



Por las sombras proyectadas por el Sol

Este método se fundamenta en el anterior, es más exacto y se realiza en la forma siguiente: se clava una estaca de regular tamaño en el suelo, en lugar plano y desprovisto de árboles cercanos. Por la mañana se traza un círculo en el suelo; se toma como radio la longitud de la sombra proyectada por la estaca y en ese lugar se clava una pequeña estaca. Esta operación se hace varias veces en el transcurso del día. A medida que el sol se eleva hacia el cenit la sombra se hará cada vez más corta, para aumentar por la tarde su longitud. Cuando la sombra de la tarde haya alcanzado la misma longitud de la primera sombra matutina, es decir, del arco marcado en el suelo, se clava otra estaca. (Ver Fig. 106).

Si trazamos la bisectriz del ángulo formado por las marcas primera y última de la sombra, hallaremos que ésta se encuentra orientada en la línea Norte-Sur y el Norte se encontrará hacia el lado donde se proyectaron las sombras.

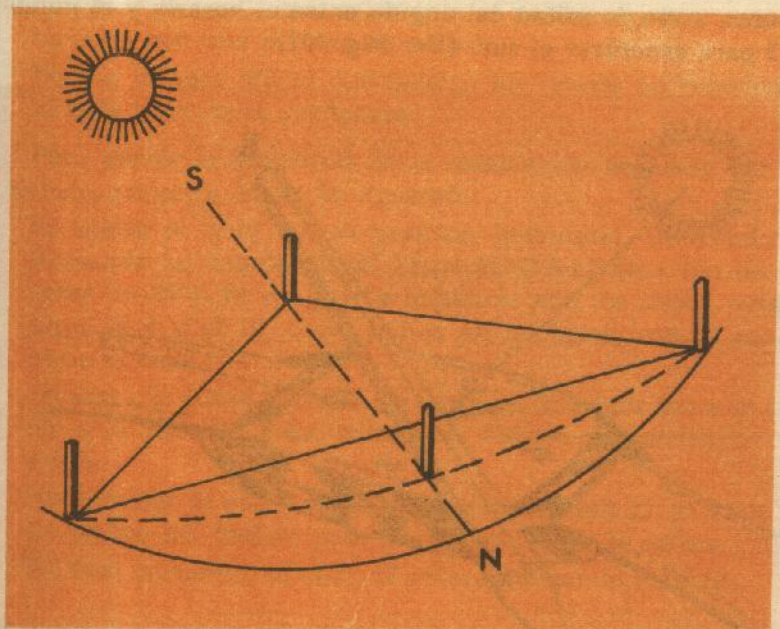


Fig. 106

Con el sol y un reloj

En una emergencia es posible localizar el Norte usando un reloj de bolsillo o de pulsera. El reloj debe tener la hora correctamente astronómica y el Sol estar brillando.

Coloca el reloj en la palma de la mano, con la esfera hacia arriba y con la manecilla pequeña (horario) señalando al Sol. Esto último se logra con exactitud poniendo un fósforo o un palito en el borde del reloj, en posición vertical, se girará el reloj hasta que la sombra proyectada por el palito cubra la manecilla pequeña.

En estas condiciones, sin cambiar la posición del reloj, se divide en dos partes iguales el ángulo entre el horario y el número 12 del reloj. La línea entre el horario y el número 12 quedará orientada hacia el Sur en el Hemisferio Norte y hacia el Norte en el Hemisferio Sur.

El método se fundamenta en lo siguiente: el sol está hacia el Sur al mediodía, a las 12 horas en el Hemisferio Norte. En esta operación el sol toma 24 horas en volver a esta posición; mientras el horario del reloj habrá dado dos vueltas. Si el reloj tuviera 24 horas, solamente se dividiría en 24 partes, todo lo que tendrías que hacer sería señalar hacia el sol con el horario, el número 12 indicaría el sur. Debido a que el reloj tiene 12 horas, o sea, la mitad del ángulo entre el horario y el número 12 para encontrar el sur. (Ver Fig. 107).

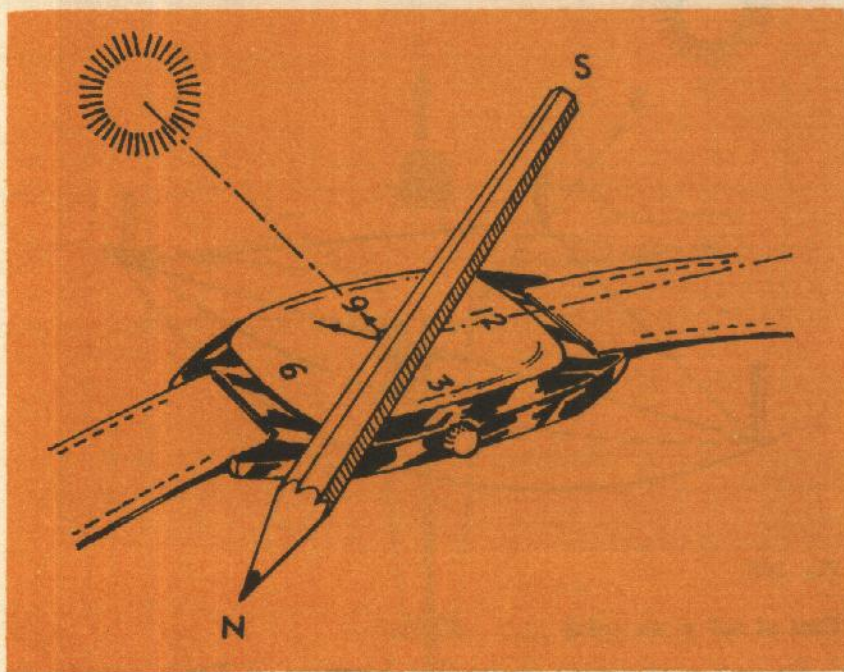


Fig. 107

Aquí ponemos algunos ejemplos de la posición del sol según la hora y los meses del año.

Posición del Sol	Meses	Horas
Este	Abril	7 am
Este	Junio, Julio y Agosto	6 am
Sur	Marzo y Setiembre	12 m

Sí, es importante tener en cuenta que la orientación determinada por este método es bastante aproximada, y que el error no es tan grande como para inquietar al excursionista. Lo fundamental es tomar precauciones para evitar caer en direcciones equivocadas. Este método, en general, es menos exacto, y en verano aún más por las razones siguientes:

La esfera se sitúa paralelamente al plano del horizonte, mientras que el curso del sol sólo se encuentra formando con el horizonte diferentes ángulos y sólo en el polo coincide horizontalmente por lo que solamente es posible orientarse correctamente por este método en el polo.

Porque la hora oficial que indican los relojes no coincide con la hora solar local verdadera.

Para elevar la exactitud de la orientación señalada por este método, podemos hacer lo siguiente:

Se coloca el reloj, no en posición horizontal, sino inclinado, formando un ángulo de 25° respecto al horizonte (en las latitudes de 25°). El reloj debe sujetarse con los dedos pulgares junto al 4 y al 10, como indica en la figura, con la cifra 12 hacia el cielo.

Se busca la mitad del arco formado en la esfera entre el horario y la cifra 12, y se coloca un fósforo perpendicular a la esfera.

Sin cambiar la posición del reloj, éste se hace girar hasta que la sombra del fósforo pase por el centro de la esfera.

En este momento, la cifra 12 estará indicando el SUR.

Por las estrellas

En este método, podemos orientarnos por las constelaciones y estrellas siguientes:

Osa Mayor

Osa Menor

Casiopea
Dragón
Cisne
Orión

Las estrellas se mueven en sentido opuesto al de la tierra con excepción de la Estrella Polar que permanece fija.

Cómo podemos localizar a la Estrella Polar:

a) Por la Osa Mayor.

El método más fácil se logra por medio de la constelación de la Osa Mayor. Lo primero que debemos hacer es localizar la constelación, la cual se parece a una carretilla o una cacerola, formada por siete brillantes estrellas. Siguiendo la dirección de

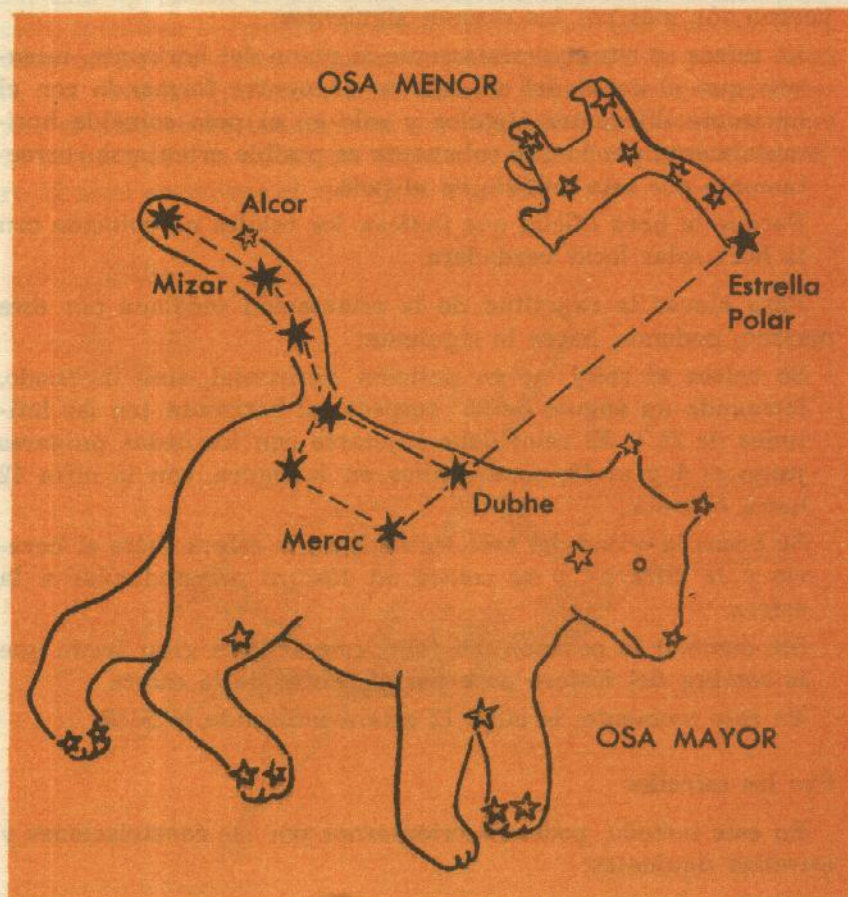


Fig. 108

sus estrellas "señaladoras" (Marac y Dubhe); se toma mentalmente la distancia desde estas dos estrellas y se prolonga la línea que forman, hasta aproximadamente una distancia de cuatro veces mayor de la que separa las estrellas señaladoras, como se ve en la figura. (Ver Fig. 108).

Si no es posible localizar la Osa Mayor, utilizaremos los sistemas siguientes: b) por la Osa Menor, c) por el Cisne, d) por el Dragón, e) trazando imaginariamente una línea de la estrella MIZAR de la Osa Mayor al punto más alto de la "W" de la constelación Casiopea, conseguiremos la Estrella Polar, f) por la constelación de Orión.

Después de haber localizado la Estrella Polar, hay que llevar esta dirección al suelo para señalar mejor los puntos cardinales. Esto se realiza de la manera siguiente: se clavará en el suelo una vara como de un metro y medio de largo, se tomará otra vara más corta de unos 30 a 50 cm, y sentado en el suelo se mirará hacia la Estrella Polar a través de los extremos de las dos varas, que estarán en posición vertical y coincidiendo en la misma dirección igual que si miramos por la mirilla de un rifle. Cuando los extremos de las varas y la Estrella Polar queden en línea recta, se clava la vara corta en el suelo. Luego de realizada esta operación se traza una línea que una las dos bases de estas varas, la cual señalará el norte; seguidamente, se traza otra línea en ángulo recto la que indicará el este y el oeste. (Ver Fig. 109).

Orión

La constelación de Orión está constituida por un grupo de estrellas que representan a un hombre con espada al cinto.

Es fácil de reconocer, pues posee tres estrellas en línea (el cinto) y tres estrellas más pequeñas y cerca de las anteriores (la espada). (Ver Fig. 110).

Si trazamos una línea imaginaria que pase por la cabeza (la última estrella de la espada y la central del cinto) su continuación llegará hasta una cuarta, la Estrella Polar.

Este método es el único aplicable para los dos hemisferios, porque Orión se ve en ambos. (Ver Fig. 111).

Usando cualquier estrella

Puede darse el caso de que no sea visible el norte por las nubes, árboles o montañas, pero esto se puede resolver momen-

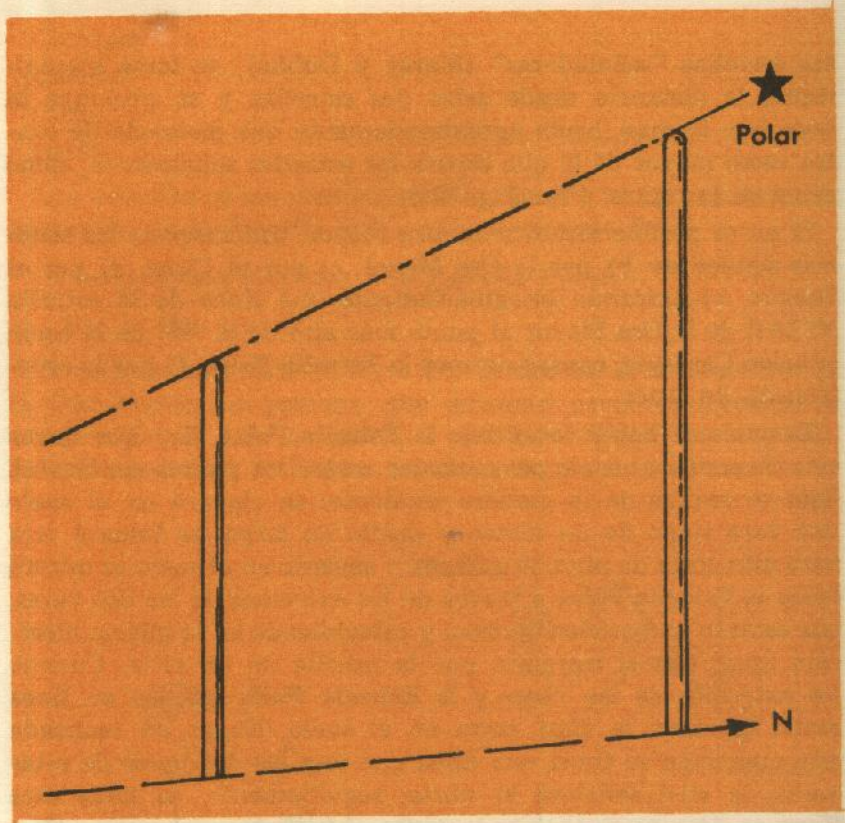


Fig. 109

táneamente de la forma siguiente: si puedes ver alguna estrella se podrá encontrar una dirección aproximada. Cuando se haya localizado una estrella por los extremos de las dos varas, como en el ejemplo anterior, se debe esperar varios minutos para comprobar que se mueve. La dirección del movimiento te dirá la dirección que vas encontrando.

Si la estrella se mueve hacia arriba, la dirección es este. Cuando se mueve hacia abajo estás en una dirección oeste. Si la estrella hace un movimiento en arco hacia tu izquierda, la dirección es hacia el norte y si el movimiento del arco es hacia tu derecha la dirección encontrada es hacia el sur.

10.2 La brújula. Utilización

El otro método de orientación que existe es la brújula, instrumento que está basado en el magnetismo, propiedad que posee un mineral de hierro llamado magnetita, por el cual son atraídos el hierro y otros minerales.

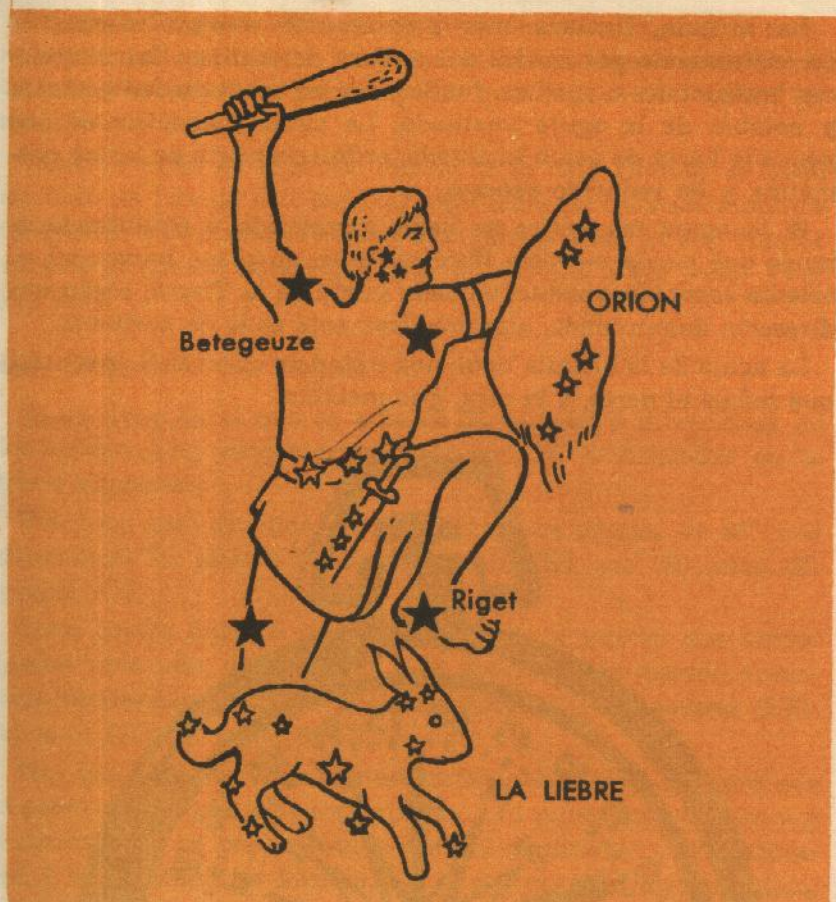


Fig. 110

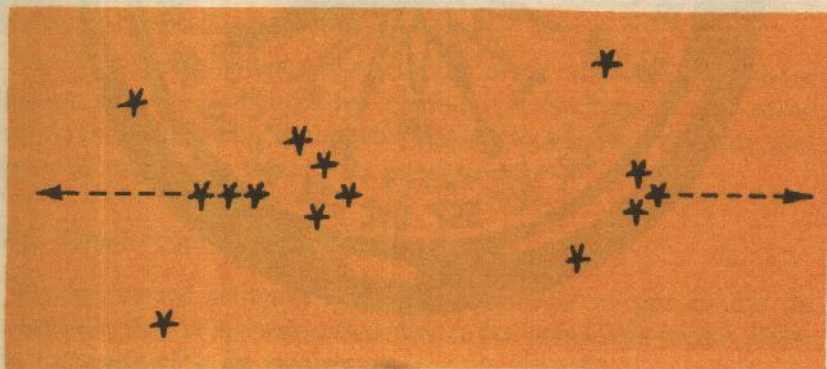


Fig. 111

La brújula, llamada más propiamente **compás marino**, es un instrumento por medio del cual se determinan las direcciones horizontales o rumbos, fundándose en la propiedad conocida y notable de la aguja imantada. La aguja magnética es una pequeña barra de acero imantado, ordinariamente de forma prismática y de reducido espesor.

Si la aguja magnética se halla suspendida y equilibrada de modo que pueda moverse libremente en un plano horizontal, se orienta espontáneamente, en cada punto de la Tierra, según una dirección determinada, que prácticamente es la de norte-sur.

La aguja de la brújula tiene una mitad de color azul pavonado, que señala el norte, y la otra, gris metálica.

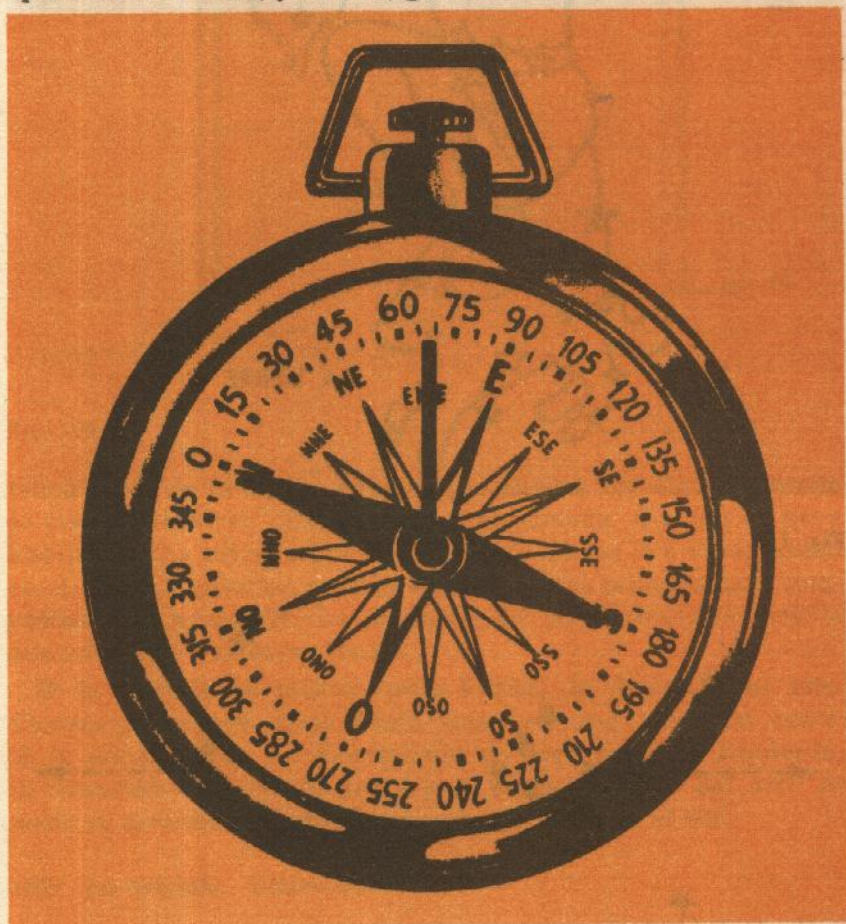


Fig. 112

La aguja descansa sobre un eje llamado estilo, el cual va atornillado en el centro de una caja cilíndrica llamada mortero, cerrada por un vidrio para impedir que lleguen al interior los movimientos del aire.

Generalmente, en el fondo mismo de la caja (limbo) se halla marcado un círculo con especial indicación de los cuatro puntos cardinales; o casi siempre lleva dibujada la Rosa de los Vientos dividido el círculo en 360° , el S a 180° y el O a 270° , etc. (Ver Fig. 112).

10.3 La Rosa de los Vientos

Es un disco en el que se señalan 32 rumbos o direcciones de los vientos. Los puntos principales son 16, distribuidos en la forma siguiente:

Ese disco está dividido en cuatro ángulos iguales de 90° que determinan los puntos cardinales: norte (N), sur (S), este (E) y oeste (O).

Estos cuatro ángulos están divididos a su vez en dos partes iguales cada uno, dando lugar a la aparición de nuevos miembros intermedios llamados laterales: noreste (NE), sureste (SE), suroeste (SO), y noroeste (NO).

Hay que observar que su nomenclatura se inicia siempre por el punto cardinal de más importancia. Los puntos colaterales son 8 rumbos que se encuentran entre los cardinales y los laterales, y sus nombres se forman por el del cardinal más próximo, seguido del nombre del lateral más cercano, estos son: Nornor-este (NNE), Estenoreste (ENE), Estesureste (ESE), Sursureste (SSE), Sursuroeste (SSO), Oestesuroeste (OSO), Oestenoroeste (ONO) y Nornoroeste (NNO). (Ver Fig. 113).

Las brújulas grandes suelen llevar otras divisiones llamadas cuartos, intermedias entre los rumbos ya descritos. Como sabemos, la circunferencia tiene 360° , por tanto, el valor de cada uno de los 32 cuartos es de $11^\circ 25'$ exactamente.

10.4 Sistema de medidas angulares

Existen varios sistemas de medidas angulares por medio de la brújula, siendo los más importantes los conocidos como: sistema sexagesimal y de milésimos.

Sistema sexagesimal es el que hemos explicado anteriormente, que divide la circunferencia en 360° .

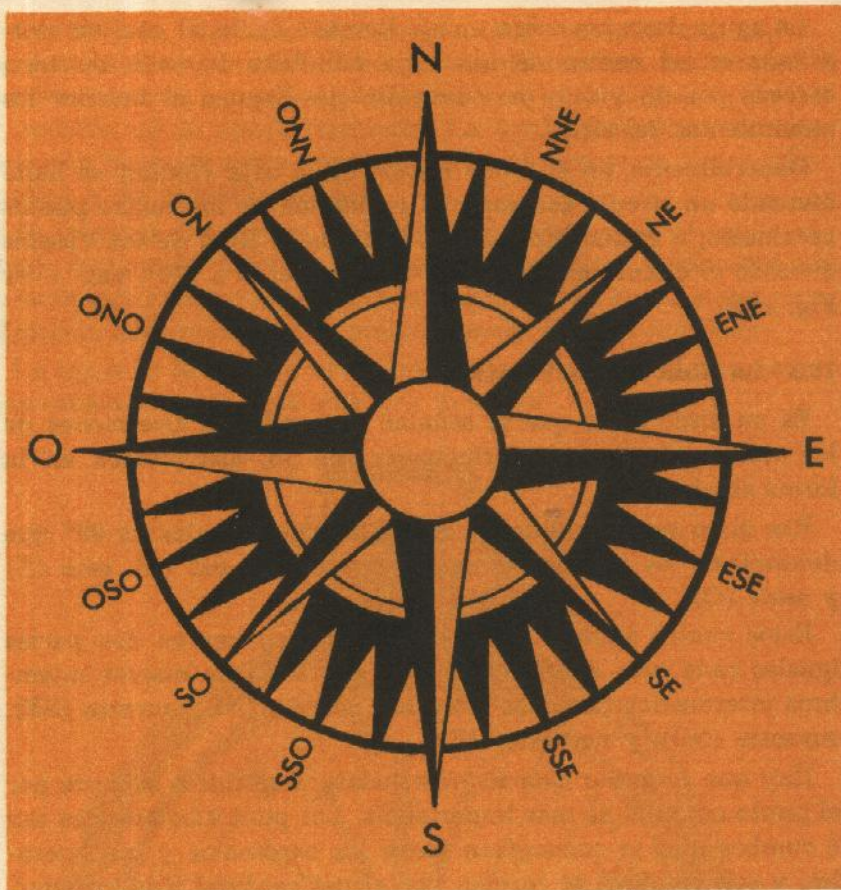


Fig. 113

Sistema de milésimos en éste, la brújula está dividida en milésimos o sea, su circunferencia está dividida en 6 283 milésimos.

Esta división se hace para facilitar los cálculos y hay fabricantes que hacen las divisiones en 6 000 milésimos, y otros en 6 400 milésimos.

En este tipo de brújula el limbo está graduado en 60 partes correspondientes a los 6 000 milésimos, con un valor de 100 milésimos cada división.

Si tomamos un **azimut** o ángulo de dirección y la brújula nos marca 55, debemos saber que ese número hay que multiplicarlo por 100 para que nos dé el azimut buscado, o sea, 5 500 milésimos.

Como en algunas ocasiones los datos que poseemos para seguir una dirección puede no ajustarse al sistema que marca la brújula

jula en nuestro poder, se hace necesario conocer la fórmula de convertir los datos de un sistema a otro. La conversión se hace de grados a milésimos y viceversa.

La fórmula de conversión es la siguiente:

$$M = \frac{6000}{360} \times 17 \text{ milésimas}$$

De donde 17 milésimas es igual a un grado. Por tanto, para convertir grados sexagesimales a milésimas debemos multiplicar estos grados por 17. Ejemplo:

$$90 \text{ grados es igual a } 90 \times 17 = 1530 \text{ milésimos}$$

En la brújula esto se encontraría expresado con un valor de 15.

10.5 Cuidado de la brújula

La brújula es un instrumento algo sensible y requiere ciertos cuidados especiales.

Cuando no se use la brújula la aguja mediante el seguro que la misma posee se debe mantener inmovilizada. No se debe transportar en el bolsillo si tiene cerca objetos metálicos.

La aguja de la brújula se mantiene en su lugar por la acción de las líneas de fuerza del campo magnético de la Tierra. Estas fuerzas son perturbadas localmente por pequeñas cantidades de hierro, en tal forma que la aguja imantada de la brújula puede desviarse por la atracción que ejercen estos elementos.

Las grandes masas de hierro, los cables de alta tensión, las edificaciones con estructuras de acero pueden desviar la aguja de la brújula. También los espejos, por el mercurio que contienen pueden hacer variar la aguja de la correcta orientación.

Cuando notemos que la aguja está siendo influenciada por algún objeto extraño, se debe caminar con la brújula en la palma de la mano hasta notarse el movimiento libre de ella.

10.6 Los rumbos y el azimut

El azimut puede definirse como el ángulo de dirección, que partiendo de la línea base se extiende hasta la línea de dirección, y se mide hacia la derecha (en sentido de las agujas del reloj). Azimut magnético es aquel que toma como base la línea observador-Norte Magnético.

El rumbo es, probablemente, el método más antiguo comúnmente usado para expresar direcciones. El rumbo es el ángulo

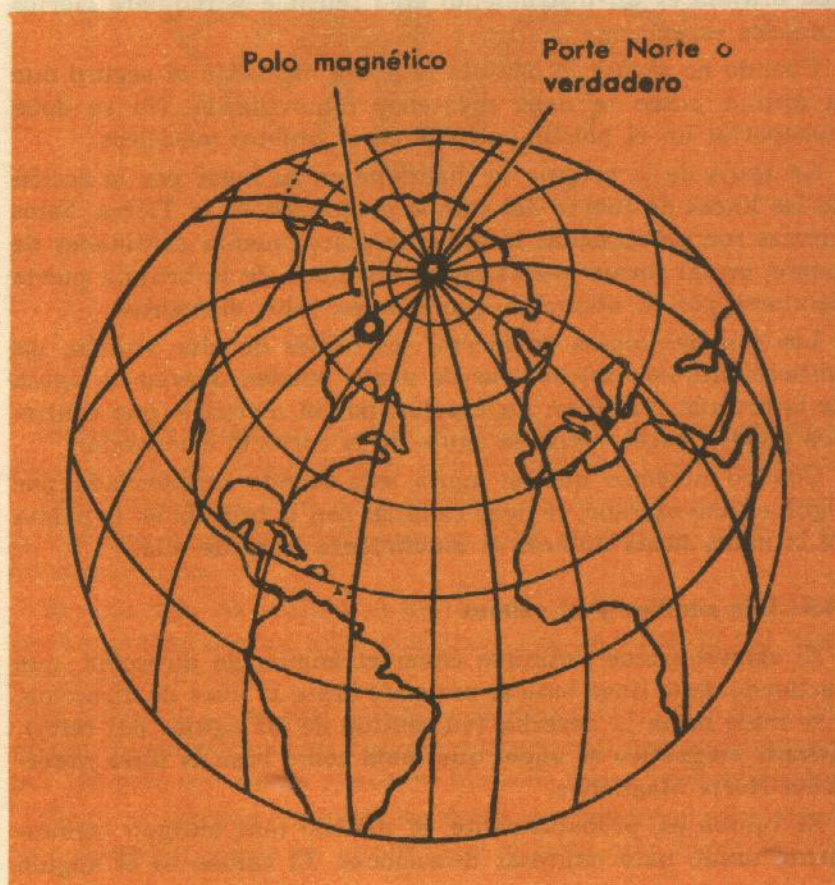
horizontal medido en una dirección Este u Oeste desde una línea base Norte-Sur. Ejemplo rumbo oeste.

Nortes

El Norte verdadero o Norte geográfico es centro del casquete polar situado al norte del planeta, que es donde convergen los meridianos. Esto está dado por los puntos de menor rotación de la tierra, que son el Polo Norte y el Polo Sur.

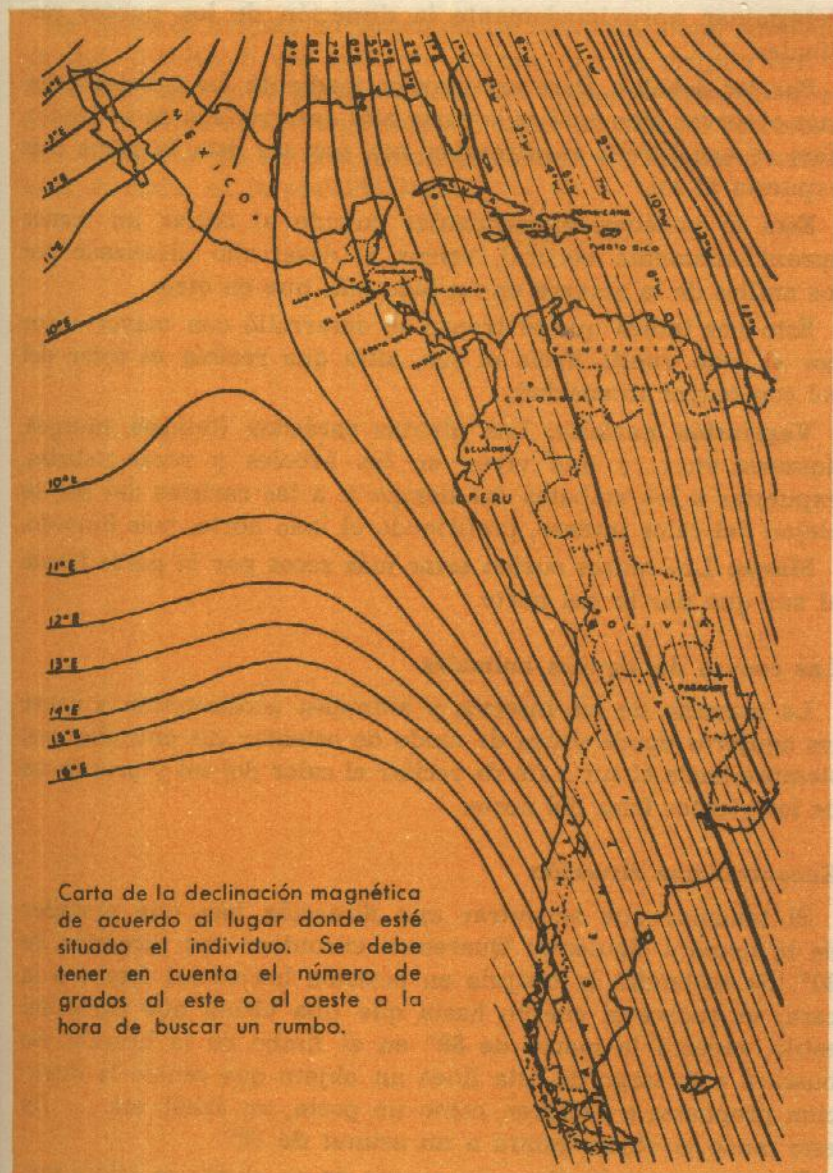
Norte magnético: es el norte marcado por la brújula, o sea, es el centro de atracción magnética de nuestro planeta, pues la tierra es como un imán gigante que tiene en sus polos la máxima atracción. Todo esto se debe a la influencia que ejercen sobre la aguja de la brújula los grandes yacimientos de hierro de la Península de Botnia, Canadá, haciendo que ella indique siempre hacia ese lugar. (Ver Fig. 114).

Fig. 114



La diferencia entre el polo magnético y el geográfico trae consigo la llamada **declinación magnética**, que en La Habana es de 4 grados en dirección Este. (Ver Fig. 115).

Existe además, el Norte astronómico y se obtiene por medio de la Estrella Polar, posee una declinación de 2 grados.



Carta de la declinación magnética de acuerdo al lugar donde esté situado el individuo. Se debe tener en cuenta el número de grados al este o al oeste a la hora de buscar un rumbo.

10.7 Orientación por indicios naturales

En caso de que el cielo esté nublado y no se pueda, por tanto, hacer uso de los sistemas indicados, la naturaleza o la construcción suelen facilitar algunos indicios, que, si bien muy poco exactos, pueden servir en algunos casos, a falta de otros, para determinar aproximadamente la dirección de los puntos cardinales.

Por los árboles: Para orientarnos mediante los árboles debemos observar bien cuál es la parte más desarrollada de su tronco, Esta se encontrará en dirección sur, por ser ésta la parte más expuesta al sol.

Esto lo podemos experimentar cuando al cortar un tronco aproximadamente vertical, vemos el desarrollo alcanzado por los anillos de la madera en un lado más que en otro.

Esto nos indica que el tronco se desarrolló con mayor vigor por el lado vuelto hacia el sur, sitio que recibía el calor del sol con mayor intensidad.

Vegetación parásita: Las plantas parásitas (hongos, musgos, líquenes, etc. . . .) que viven en los árboles y rocas aisladas, expuestas a los embates del tiempo y a las caricias del sol, se alejan del calor intenso, prefiriendo el lado norte, más húmedo.

Muros: Los muros suelen estar más secos por la parte frente al sur que por la del norte.

Las cuevas de algunos animales

La mayoría de los insectos y animales acostumbran a cavar los agujeros donde viven de modo de orientar sus entradas casi siempre hacia el sur a fin de recibir el calor del sol y protegerse de los vientos fríos del norte.

Encontrar una dirección

Si tenemos que encontrar una dirección hay que proceder de la manera siguiente: Queremos encontrar una dirección de 80° . Se sostendrá la brújula en posición horizontal frente a la cara, se vuelve el cuerpo hasta que una visual que parte del estilo, recorra la marca de 80° en el limbo de la brújula. Se buscará a lo largo de esta línea un objeto que señale la dirección propuesta a recorrer, como un poste, un árbol, etc. . . . De este modo el objeto estará a un azimut de 80° .

Para encontrar la dirección exacta de un objeto se coloca uno frente a él sosteniendo la brújula en la mano o descansándola en algo plano. Cuando la aguja ya ha alcanzado una posición

normal, se mira a lo largo de ella y se lee el número de grados que separa la línea de la aguja con una línea imaginaria extendida de estilo al objeto cuya dirección se desea encontrar.

Formas de orientar el mapa

Se coloca la brújula horizontalmente sobre un plano cuidando de que coincida el eje norte-sur trazado por la brújula con el norte marcado en la parte superior del mapa; se debe tener en cuenta la declinación magnética del lugar para hacer la corrección necesaria. Es en este momento cuando el mapa está orientado, es decir, en la posición real.

11. PRIMEROS AUXILIOS

En las realizaciones de las actividades campamentales, prácticas de los deportes, caminatas, juegos etc., pueden originarse situaciones de peligros ante las cuales los muchachos deben aprender a desenvolverse, por eso es necesario obtener los conocimientos y las prácticas más elementales de primeros auxilios, para poder socorrer inmediatamente a cualquier compañero con seguridad.

Los primeros auxilios consisten en tratamientos de emergencias presentados antes de la intervención del médico a personas que se encuentran heridas o enfermas, las cuales necesitan de cuidados inmediatos.

11.1 Conducta ante un accidente

Antes de actuar en un caso de accidente debemos tener en cuenta:

Que el acierto de la primera intervención puede depender muchas veces, la evaluación mala o buena de la lesión.

Que ha de procurarse, ante todo, no perjudicar; es preferible no hacer nada. En los casos de emergencia es más importante saber lo que no se debe hacer que, incluso, conocer las indicaciones adecuadas en cada caso.

Además de poseer los conocimientos mínimos indispensables y tener la máxima prudencia en la aplicación de los mismos, es fundamental conservar en todo momento la tranquilidad. La serenidad en la actuación permite imponerse ante quienes intentan actuar desordenadamente y sin conocimientos.

Alejar a los curiosos, quienes además de sustraer el aire al accidentado, minan su ánimo muchas veces, con comentarios que acobardan al paciente.

Siempre que sea posible, como medida general, acostar al lesionado, aflojándole todo aquello que pudiera apretarle o entorpecerle los movimientos respiratorios o la circulación.

Examinar cuidadosamente al accidentado. Hay que suprimirle todo movimiento superfluo. Se observará si hay heridas, fracturas, quemaduras, etc., así como solicitar datos sobre la naturaleza del accidente, pues ayuda en la función de emergencia.

Hay cuatro emergencias que deben recibir atención inmediata, para prevenir la muerte: a) Los casos de hemorragia, b) cuando se ha suspendido la respiración, c) si se ha ingerido algún veneno, d) cuando se presenta una conmoción seria.

Tratar de no transportar a un herido si no existe la certeza de no agravar su situación con el movimiento. Si ha de trasladarse el paciente como para retirarlo del tránsito, se procurará hacerlo con mayor cuidado y así evitar toda clase de movimiento innecesario.

Si se manda a buscar el médico, proteger apropiadamente al lesionado mediante los siguientes medios:

- a) Mantenerlo acostado, en la posición más cómoda.
- b) Si presenta la cara congestionada colóquese algún objeto debajo de la cabeza para levantarla. Si al contrario, está pálido, es necesario bajársela.
- c) Si la persona está inconsciente, no se le debe obligar a tomar agua o cualquier estimulante porque puede ahogarse. Una vez que esté consciente se le podrá dar agua despacio, a pequeños sorbos.

11.2 Heridas

Las heridas son aquellas lesiones que producen una ruptura de los tejidos y la piel. Los peligros más sobresalientes de este accidente son las hemorragias y la infección.

Existen diversas clasificaciones de las heridas. Entre las más importantes y de acuerdo a los objetos que la producen, están: heridas punzantes, heridas incisas o cortaduras, heridas contusas, escoriaciones y mordeduras.

Heridas punzantes, son las producidas por un instrumento agudo y sin filo como un aguijón, punzón o aguja. Tienden a mantenerse cerradas y no permiten la entrada del aire, por lo cual se infectan fácilmente.

Heridas incisivas o cortaduras, son aquellas que producen un corte limpio de la piel, como ocurre con las ocasionadas por cuchillos, cristales y demás objetos cortantes.

Heridas contusas, son las que ocasionan, además de la rotura de la piel, la destrucción de los tejidos alrededor de la zona lesionada, como sucede en las producidas por piedras, palos, caídas, etc... Estas heridas suelen estar siempre sucias y, por consiguiente su principal peligro es la infección.

Escoriaciones, son las heridas producidas por frotamiento de la piel contra una superficie dura, como los arañazos y las raspaduras. Debido a su considerable extensión, quedan fácilmente expuestas a la infección. En este caso, es muy recomendable el empleo del agua oxigenada para lavar la herida.

Mordeduras, estas heridas se presentan accidentalmente al sufrir el ataque de un animal. Las más frecuentes son las causadas por animales domésticos (perro, gato, caballo), que son susceptibles de contraer la rabia.

La rabia o hidrofobia es una enfermedad terrible que pueden contraer los animales anteriormente mencionados. La enfermedad puede transmitirse por mordedura o por contacto de la baba con una parte herida.

Hay que desconfiar de un perro que echa espuma por la boca y se muestra quieto, o camina tambaleándose con la cabeza baja y la cola entre las patas, pero muerde a toda persona que se le acerca. Otro tipo de perro rabioso es el que corre sin dirección determinada, babeándose y mordiendo a las personas y animales que encuentra a su paso.

Cuando alguien ha sido mordido por un perro del cual se sospecha que está rabioso, se debe atender primero al animal y después a la persona mordida, porque la rabia tardará cuando menos unos veinte días para desarrollarse. Hay que procurar coger al animal vivo o matarlo. Si se mata, hay que mandar la cabeza, por lo menos a un centro de salud pública donde atienden estos casos, para detectar si efectivamente se está ante un caso de rabia.

El tratamiento urgente a dar al lesionado, es dejar sangrar la herida, lavarla bajo un chorro de agua fría sin hacer contacto con ella. Después, se sigue con el tratamiento general para curar una herida.

Si el análisis realizado al perro es positivo de rabia, el lesionado debe someterse a tratamiento urgente.

Hincadas, las mismas son producidas por objetos punzantes. La lesión es mínima, pero no exenta del peligro de infección, pues no sangra libremente y son difíciles de limpiar. A esta herida se le limpia con agua oxigenada y después aplicarle tintura de yodo o mercurocromo.

Picaduras, cuando es una picadura de insecto, éste, por lo general deja su aguijón en la piel, el que es necesario extraerlo mediante presión digital, del fondo hacia arriba.

Siempre quedará un líquido irritante inyectado en la piel que produce a menudo ronchas dolorosas. El tratamiento es muy sencillo: se debe limpiar la picadura con alcohol, bicarbonato de sosa o jabón a fin de neutralizar el veneno antes de que la inflamación haya cerrado el diminuto orificio hecho en la piel; por último se le dará un toque de tintura de yodo.

Si la picadura es de **alacrán**, se le dará al paciente 20 gotas de tintura de yodo en medio vaso de agua; también se le suministrará bastante líquido a fin de que orine en abundancia.

Hay que tener alguna precaución en nuestro campo, ya que en algunas zonas, podemos encontrar arañas ponzoñosas como la **viuda negra** de picada muy molesta y dolorosa. El tratamiento a aplicar es el mismo que señalamos en la picadura de alacrán.

11.3 Control de la hemorragia

Una de las principales complicaciones de las heridas es la hemorragia.

Consiste en la salida de la sangre del interior de los vasos donde está contenida. En relación con su origen, las hemorragias pueden ser arteriales, venosas o capilares.

Hemorragia arterial. Es la ocasionada por la ruptura de una arteria. Se caracteriza por el color rojo púrpura de la sangre expulsada a borbotones a cada latido del corazón.

Hemorragia venosa. Es la producida por la rotura de una vena. En este caso la sangre es de color rojo oscuro y sale de un modo lento y continuado, a diferencia de la arterial.

Hemorragia capilar. Es originada por la rotura de los vasos capilares. La sangre es roja como la arterial. Sale de un modo lento formando pequeñas gotas por toda la superficie de la herida.

Tratamiento de las hemorragias. Evitar la hemorragia es la atención más urgente en la asistencia a un herido que sangra.

En los casos de pequeñas heridas, es suficiente, por lo general, colocar un vendaje compresor después de haber realizado la cura correspondiente. El tratamiento se realizará de la forma siguiente:

Se debe lavar las manos con agua y jabón, antes de tocar la herida para evitar en lo posible una infección por esta vía.

La herida se dejará sangrar por un momento para que sean arrastrados los gérmenes que pudieran estar en ella. Si la herida contiene grasa o aceite, se limpará con éter o bencina. El alcohol es la mejor preparación para remover polvo o tierra de los alrededores de la herida. La limpieza se realizará con un pedazo de algodón o gasa esterilizada, mojada en agua oxigenada, comenzando del centro hacia la periferia, nunca en sentido inverso.

Se lavará la herida retirando todo cuerpo extraño que haya en su interior (tierra, vidrios, etc.). Si los cuerpos extraños no salen, se extraerán con unas pinzas pequeñas pasadas previamente por alcohol. Este lavado se hace del centro de la herida hacia el borde, con la precaución de no tocar dos veces el mismo lugar y evitando que el agua escurra hacia la herida. Después se aplicará tintura de timerosal, tintura de yodo o mercurocromo. Esto podrá hacerse con un aplicador de madera envuelto en algodón estéril o un palillo de dientes. No debe usarse un exceso de estos medicamentos ni echarse directamente sobre la herida, así como procurar dejar la herida seca, no humedecida con el anti-séptico.

La herida se cubrirá con un apósito formado con un pedazo de algodón envuelto en gasa esterilizada, sostenido por tiras de esparadrapo. La gasa esterilizada se saca de su caja tomándola por una esquina, cuidando que la parte que va a estar en contacto con la herida no haya tocado antes ninguna cosa. (Ver Fig. 116).

En los casos de hemorragias intensas se hace necesario la aplicación de ligaduras-torniquetes, así como el empleo de presión manual.

Los puntos de presión son los sitios en donde las arterias se encuentran más próximas a los huesos, pudiendo presionarse con los dedos para detener el flujo de la sangre. Para aplicar correctamente la presión digital, se requiere el conocimiento exacto de los puntos de presión. En la figura aparecen indicados los puntos principales de presión, en el caso de hemorragia arterial, donde se debe aplicar presión inmediatamente entre el corazón y la herida. (Ver Fig. 117).

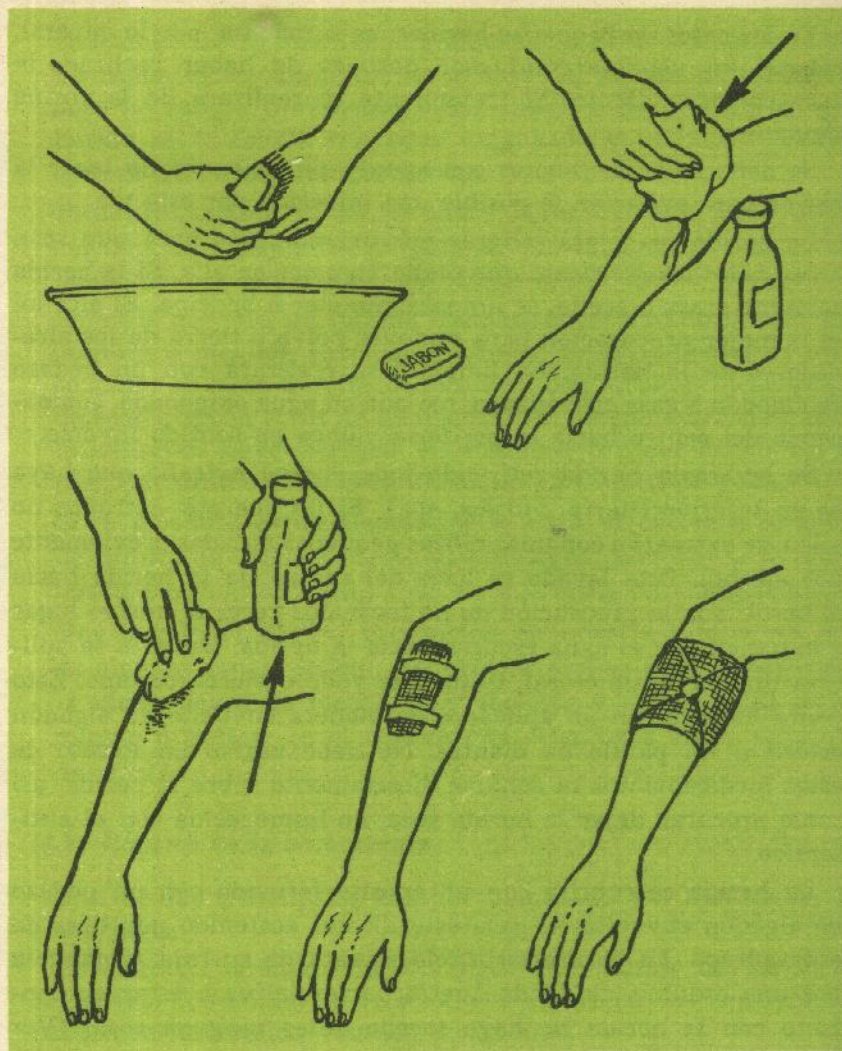


Fig. 116

La presión estará determinada por la región en que tenga lugar el sangramiento y se hará en los siguientes puntos:

En la región temporal (ambos lados del cráneo), la presión se debe hacer frente al pabellón de la oreja. Fig. 118-A

En la cara por debajo de los ojos, hacer la presión sobre la mandíbula inferior. Fig. 118-B

En la garganta, poner la punta de los dedos a los lados del cuello y apretar hacia atrás. Cuidar de no apretar la laringe

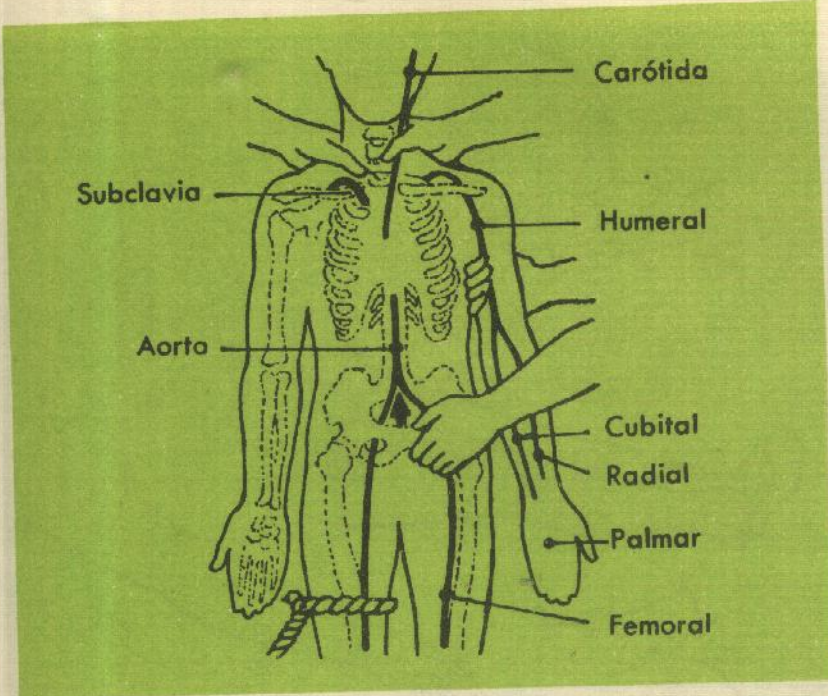


Fig. 117

y tráquea, que forma un tubo central desde la "nuez de Adán" hacia abajo, obstruyéndose la respiración. Fig. 118-C

En las extremidades superiores apretar hacia abajo, debajo y detrás del tercio interno de la clavícula. Fig. 118-D

En la mano o en el antebrazo, hacer presión con los dedos de la mano sobre la parte interna del brazo. Fig. 118-E

En las extremidades inferiores, hacer presión con la mano en la parte media de la ingle. Fig. 118-F. (Ver Figs. 118-A-B-C D-E-F).

Si el sitio del sangramiento no permite compresión sobre alguno de los lugares antes indicado, sólo podemos hacer presión directa sobre la herida con una compresa.

La mayor parte de las heridas se controlan así, solamente cuando se lesiona una gran arteria o vena se necesitan otros métodos. Si la presión con los dedos es difícil de mantener y el sangramiento sucede en una de las extremidades se recurre al torniquete.

El torniquete

Es un aparato usado a voluntad para detener las hemorragias importantes del brazo o de la pierna, cuando la salida de la san-

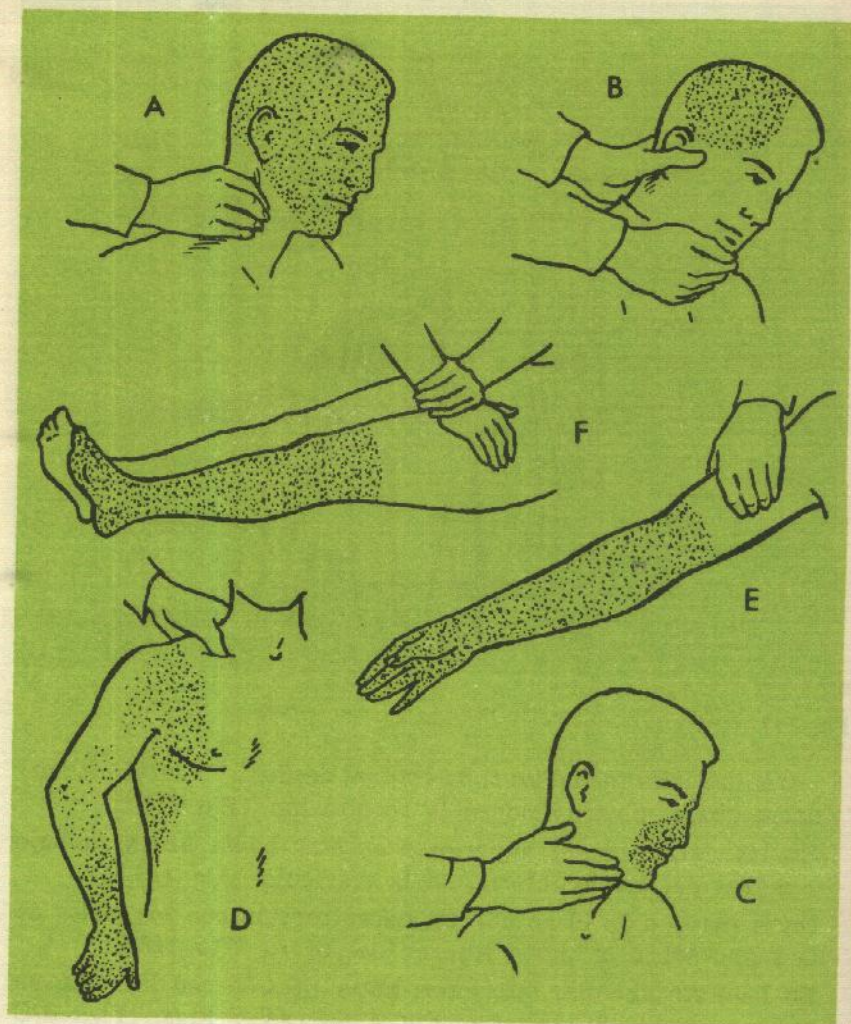


Fig. 118

gre se ha controlado en parte por la presión ejercida con la mano.

El **torniquete** es una banda plana de no menos de una pulgada de ancho que se aplica fuertemente dando la vuelta al miembro lesionado para que comprima los vasos sanguíneos y evite el sangramiento.

Puede ser sustituido por un vendaje, un cinturón, una media, pañuelo o algo similar, pero nunca por una cuerda, alambre, ni nada que pueda lesionar los tejidos sobre los cuales se aplica. (Ver Fig. 119).

En las hemorragias arteriales de los miembros, los lugares más convenientes para colocarlo son: alrededor del brazo, a la dis-

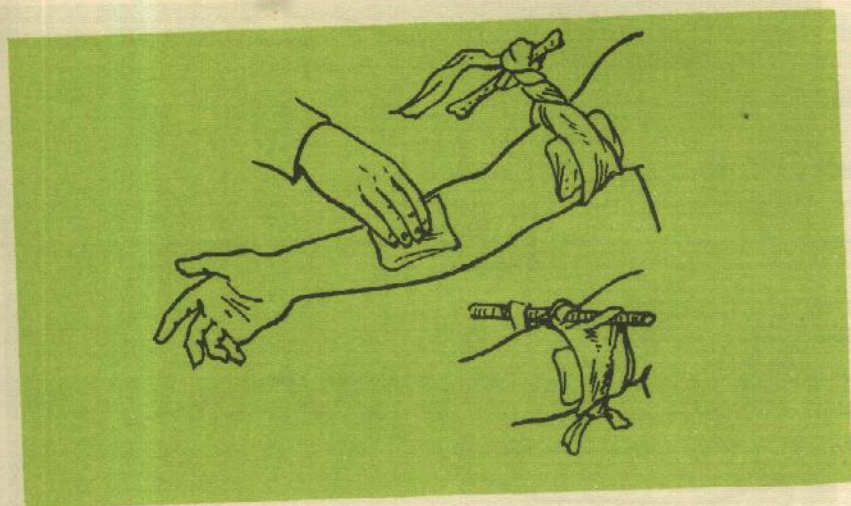


Fig. 119

tancia del ancho de una mano por debajo de la axila; y en el muslo, a igual distancia por debajo de la ingle.

Debe usarse preferiblemente con una compresa o un rollo de venda sobre el sitio donde pasa la arteria principal del miembro. Debe cuidarse, sin embargo, de no poner con estos elementos ningún objeto duro que pueda lesionar el vaso sanguíneo.

El torniquete puede impedir la circulación a todo un miembro; si esto sucede mucho tiempo, toda la zona que está por debajo de dicho torniquete muere por falta de nutrición y sobreviene la gangrena. Por lo tanto, hay que aflojar bien el torniquete cada 15 minutos.

Sin embargo, no conviene quitarlo, sino sólo aflojarlo, pues es posible que comience a sangrar de nuevo, en cuyo caso tendrá que ajustarse nuevamente. Si no ocurriera así, se deberá dejar flojo.

Debe considerarse el torniquete como un instrumento peligroso y no debe emplearse cuando otros medios resultan eficaces.

11.4 Fracturas

Las fracturas son las roturas de los huesos. Se llaman fracturas cerradas, o simples cuando la piel se mantiene intacta; y abierta, cuando existe una herida causada por el hueso.

Las fracturas son completas cuando el hueso está separado en dos o más fragmentos, e incompletas cuando afectan únicamente a una parte del hueso. (Ver Fig. 120).

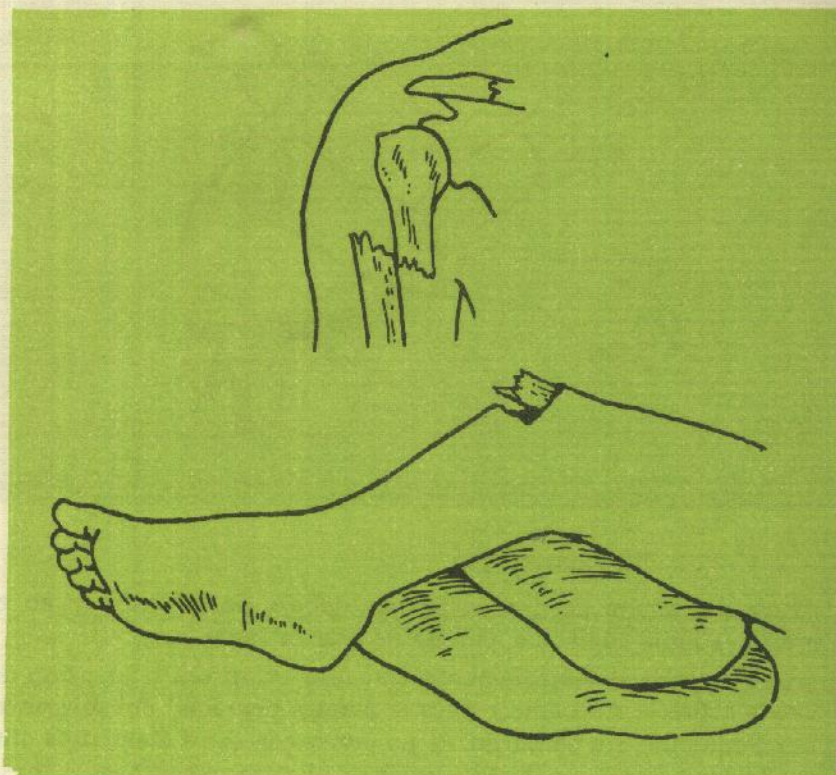


Fig. 120

Los signos más importantes para determinar si hay fractura son:

Cuando el lesionado se queja de un dolor fijo y violento en el mismo lugar de la fractura.

La región afectada no puede moverse o presenta una disminución de la amplitud de sus movimientos habituales.

Si la lesión es en una pierna, el lesionado no puede mantenerse en pie.

El miembro fracturado no constituye un eje rígido, sino que se dobla por el lugar de la fractura.

El miembro fracturado presenta una desviación de su posición normal lo cual puede apreciarse por inspección comparándolo con el miembro sano.

La hinchazón es de alto grado a los pocos minutos.

Primeros auxilios para las fracturas

216 El tratamiento de urgencia de las fracturas se reduce a la

inmovilidad del miembro fracturado, y realizar el transporte del lesionado al centro de asistencia.

Se debe mantener cómodo al lesionado hasta que se traslade al hospital o esperar la llegada del médico.

Cuando hay hemorragia y aparece desde su principio, se atenderá inmediatamente. Si el hueso roto sale afuera de la piel, se aplicará un antiséptico sobre la herida y luego se coloca una compresa de gasa esterilizada.

El lesionado se dejará en el mismo lugar donde se encuentra, si esto es posible; se le aplicarán los primeros auxilios. Este se moverá cuando haya sido entablillada la parte fracturada.

No se tratará de acomodar el hueso roto, pues sólo se conseguirá agravar la lesión. Hay que recordar que éste es un trabajo del médico.

11.5 Entablillamiento

En caso de extrema urgencia, cuando sea absolutamente necesario mover al paciente antes de la llegada del médico, o cuando haya que transportarlo hacia el cuerpo de guardia, habrá que entablillarse antes, el miembro fracturado. El entablillamiento se hace para que realice la función del hueso mediante el conjunto de tablillas que se usan para inmovilizarle el brazo.

Si no se dispone de los instrumentos adecuados, llamados férulas, se utilizarán medios improvisados, como palos de escobas, tablas, ramas de árbol, cartón grueso, bastones, trozos de caña de azúcar, periódicos enrollados, pencas de guano, etc... El entablillamiento se hará de forma que quede inmovilizado el miembro fracturado, no solamente en el segmento roto, sino también en las articulaciones situadas por encima o por debajo de la fractura.

Cómo colocar la tablilla: Se rodea primero el miembro afectado con algún material blando como tela, algodón, gasa, hierba, pañuelos o medias. Si hay herida, se cubrirá con gasa, cuidando que el vendaje no quede muy apretado. Las tablillas se atarán al miembro roto, usando pañuelos, vendas de rollos, tiras de telas o cinturón. Las tablillas no deben ejercer presión sobre la parte rota.

En la fractura de clavícula, no se usan tablillas, sino, el brazo en **cabestrillo** con un pañuelo grande; en caso de no tenerlo, se meterá la mano del miembro lesionado entre dos botones de la camisa y se volverá hacia arriba parte de la camisa que queda abajo, rodeando el antebrazo, para prenderla con un imperdible.

Cuando se usa el **cabestrillo**, se coloca en la axila del paciente una almohadilla y con una venda de corbata se vendará el brazo al costado; esto conseguirá mantener separado los extremos de la clavícula rota. El antebrazo se colocará en el **cabestrillo triangular**, cuidando que la mano quede más alta que el codo. (Ver Fig. 121).



Fig. 121

Fracturas del brazo: Se inmoviliza el brazo colocando 2 tablillas, una de la axila al codo, sobrepasándolo ligeramente, y otra, por su parte externa, desde el hombro al codo.

Cuando es en el antebrazo, éste se pone en ángulo recto con el brazo y se le coloca el **cabestrillo**. Se colocan dos tablillas, una por la cara palmar y otra por el dorso, que vayan desde el codo hasta el comienzo de los dedos. El brazo se sostendrá con un **cabestrillo**. (Ver Fig. 122).

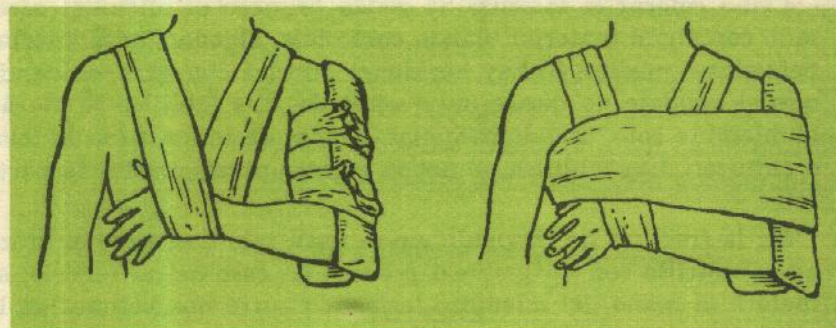


Fig. 122

Si uno de los dedos se fractura, el entablillamiento es muy sencillo; se coloca una tablilla desde la palma de la mano al extremo del dedo, como señala la siguiente figura. (Ver Fig. 123).

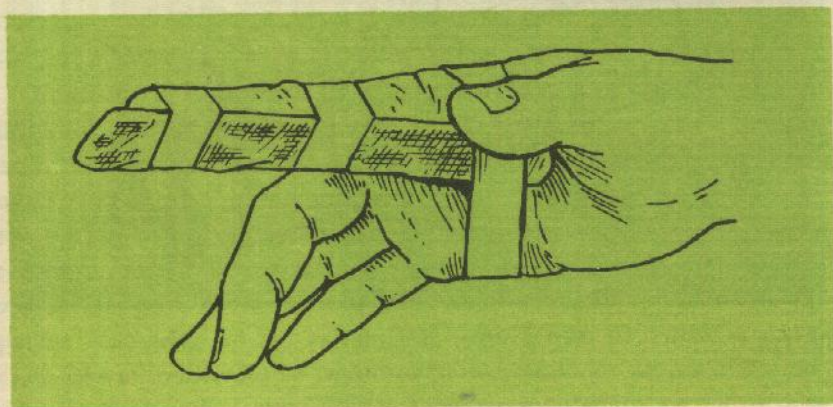


Fig. 123

Fractura del muslo: En esta fractura se fija una tablilla por la parte externa del muslo, que vaya desde más arriba de la cadera hasta el pie, y otra por su parte interna, desde la entrepierna hasta el pie. Si carecemos de tablillas, se fijará el miembro lesionado al otro sano logrando con esto una menor movilidad. (Ver Fig. 124).

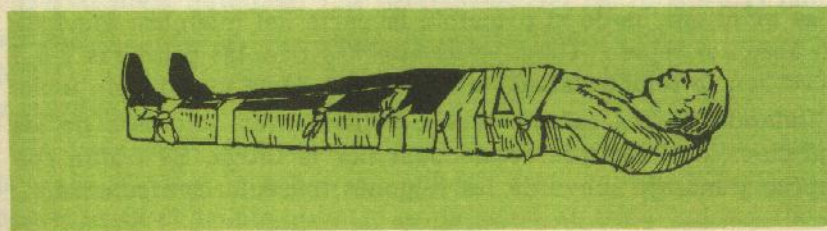


Fig. 124 Varios usos de la venda enrollada.

Fractura de la pierna: En esta fractura se fijará una tablilla a cada lado de la pierna que vayan desde más arriba de la rodilla hasta sobrepasar el pie. (Ver Fig. 125).

Luxaciones: Las luxaciones son posiciones anormales que adoptan los huesos cuando se salen de su sitio. Se caracterizan porque producen incapacidad de movimiento y dolor intenso.

Nunca debe intentarse volver a colocar en su sitio el hueso lesionado, esa es labor del especialista.

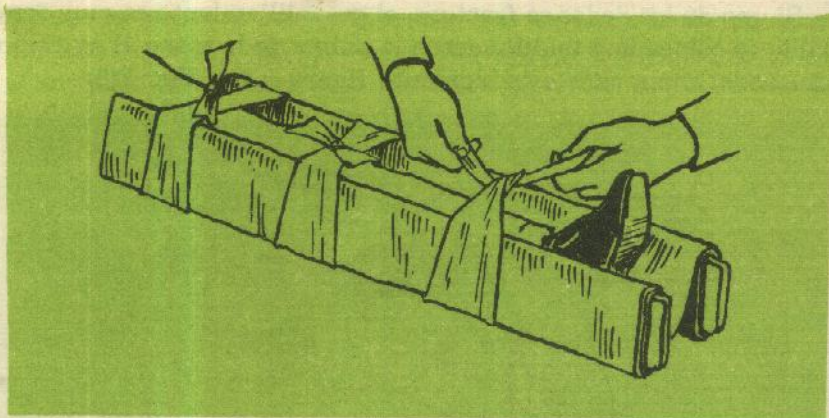


Fig. 125

Ante una luxación se procederá a inmovilizar el miembro del mejor modo posible y trasladar el lesionado al médico.

Esguince: Es una torcedura o distensión violenta de las coyunturas, sin llegar a la fractura, que desaparece cuando cesa la causa que la ha motivado. El dolor que produce puede llegar a ser tan agudo que imposibilite la movilidad del miembro, debido a la hemorragia producida por la rotura de algún ligamento y de fibras musculares próximas. Las más comunes ocurren en las muñecas y los tobillos.

Para tratar la torcedura, se venda la articulación lesionada y se mantiene desde el principio la parte del miembro afectada en absoluto reposo. También se aplicará frío, las primeras 2 ó 3 horas, en la región dañada o mejor aún, darle masaje con hielo.

Calambres: Los calambres son contracturas dolorosas de los músculos, casi siempre ocasionadas por la fatiga. Se tratan con reposo y masaje suave de las regiones musculares afectadas.

11.6 Quemaduras

Las quemaduras se producen de diferentes modos. El contacto de una persona a una llama o un objeto caliente produce la quemadura ordinaria.

El vapor o líquido caliente origina una **escaldadura**. Si tocas un alambre que conduzca corriente eléctrica puede sufrirse una **quemadura eléctrica**.

Una sustancia cáustica puede producir una **quemadura química**. El estar expuesto por mucho tiempo a los rayos del sol, puede ocasionar una **quemadura de sol**.

Las quemaduras se clasifican con relación a su gravedad, así tenemos que pueden ser:

Quemaduras de primer grado: la piel se pone colorada y a menudo se hincha la zona quemada. No es peligrosa, en este caso se puede usar unguento apropiado para quemaduras.

Quemaduras de segundo grado: se forman ampollas con un líquido claro que pueden romperse y entonces están en peligro de infección. Se atenderá tan pronto como sea posible. Al lesionado se le quita la ropa suelta y se deja adherida la que se encuentra pegada a la piel, cortándola con unas tijeras. No es recomendable aplicar grasa sobre estas quemaduras, sobre todo si son serias, para evitar que al intervenir el médico, encuentre las partes afectadas en un estado deplorable que dificulte la curación. Las ampollas no se reventarán, así como no se pondrá algodón directamente sobre las quemaduras, porque se adhiere a ella y es difícil retirarlo. El tratamiento es colocar una gasa esterilizada y llevar el paciente al médico.

Quemaduras de tercer grado: cuando existe destrucción de tejidos, la piel asume una apariencia tostada y son dañadas muchas terminaciones nerviosas. Este tipo de quemadura es considerada grave y deja el área afectada muy sensible al tacto. El primer auxilio se reduce a cubrir la parte lesionada con una gasa esterilizada y traslado al cuerpo de guardia.

Quemaduras químicas: Las principales son las producidas por sustancias cáusticas tales como los ácidos (fénico, muriático, sulfúrico); y también algún álcali (sosa cáustica, potasa, amoníaco y cal viva).

En estos casos, el tratamiento de urgencia se aplica inmediatamente, lo más práctico es aplicar gran cantidad de agua corriente. Si el agente químico es un ácido, se trata con bicarbonato disuelto en agua, con solución de sulfato de magnesia con jabón, excepto cuando la quemadura es producida por ácido fénico que se debe tratar con alcohol. Por el contrario, si el agente es un álcali, se tratará con vinagre o jugo de limón.

Quemaduras producidas por el sol: Esta se debe a la exposición prolongada de los rayos del sol. Para evitar esta quemadura se debe ir acostumbrando a la epidermis a los rayos del sol de una manera progresiva.

Como tratamiento para evitar quemaduras, se aplica crema o aceite apropiados para estos casos.

11.7 Vendajes

El vendaje triangular es practicado en primeros auxilios con mucha efectividad.

El vendaje puede hacerse con una venda cuadrada, la cual se dobla diagonalmente en forma de triángulo, de aproximadamente 40 pulgadas de lado por 50 pulgadas de base.

La venda triangular se usa de cuatro maneras: Abierta, plegada, ancha y en corbata o angosta. (Ver Fig. 126).

Los principales usos de la venda triangular son los siguientes: sostener las curaciones, mantener las compresas en su lugar, detener las hemorragias por presión, soportar miembros dislocados, sostener tablillas, etc.

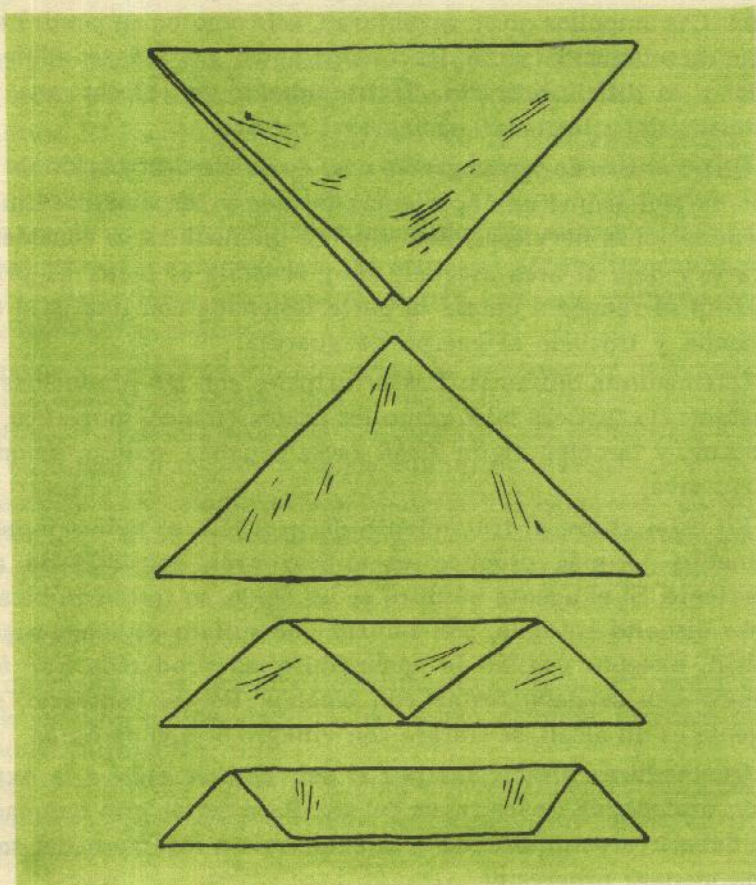
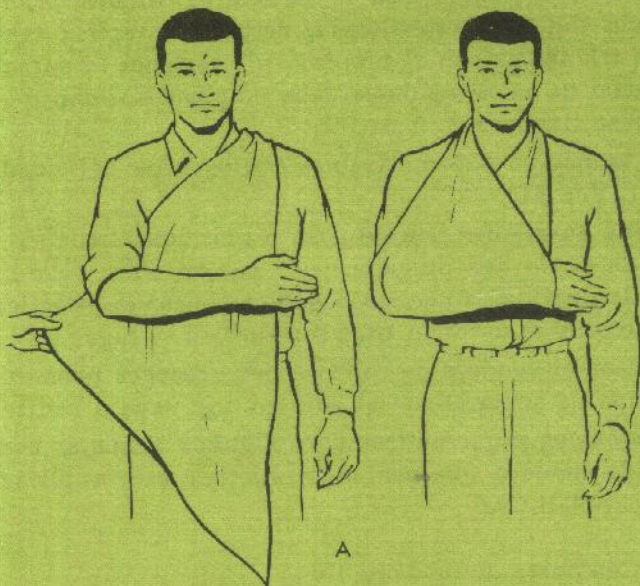


Fig. 126



A



B

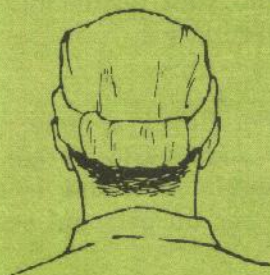


Fig. 127 Usos del vendaje triangular.

a) Vendaje para el brazo.

b) Vendaje para la cabeza.

No debe olvidarse que la herida se tratará primero hasta cubrirla con gasa esterilizada, después se aplica sobre ella la venda triangular con el propósito de sostener la curación. En la ejecución de estos vendajes debe emplearse siempre el nudo de rizo para finalizar.

En la página 223 mostramos varios usos del vendaje triangular. (Ver Fig. 127).

Venda enrollada: Son de gasa o muselina, teniendo un ancho variable desde una pulgada hasta cuatro. Para usar hábilmente un rollo de gasa es necesario dedicar horas de práctica. El vendaje de rollo es lo mejor para sostener en su lugar las curaciones.

Al usar el vendaje de rollo se debe escoger primero el ancho de venda de acuerdo con el sitio en que vaya a utilizarse.

Exponemos esquemáticamente algunos vendajes con rollo de gasa, de manera que sea más objetiva esta explicación. (Ver Figs. 128-A-B-C).

11.8 Contenido de un botiquín

En toda actividad de campismo debe existir un botiquín con un mínimo de medicamentos y materiales:

Vendas y gasa esterilizadas.

Antisépticos: oxigenón, alcohol, timerosal, mercurocromo, yodo.

Pinzas, tijeras, alfileres, aplicadores.

Frasco con solución de amoníaco.

Polvo de sulfatiazol.

Algodón.

Oleogadus A, producto propio para quemaduras; rojo escarlata, paba-compuesta, rojo aseptic, etc.

Espadrapo.

Los botiquines no deben tener llaves, aunque pueden contar con algún cerrojo que permita mantenerlo cerrado. En los campamentos permanentes, el botiquín se tendrá lo más completo posible, y debe estar atendido por un personal calificado.

11.9 Transporte de heridos

Transportar un herido por una sola persona requiere mucha fuerza y habilidad. Se facilitarán mucho las cosas si el herido puede montarse a horcajadas sobre la espalda del transportador, si está consciente, y en el hombro si no puede sujetarse.

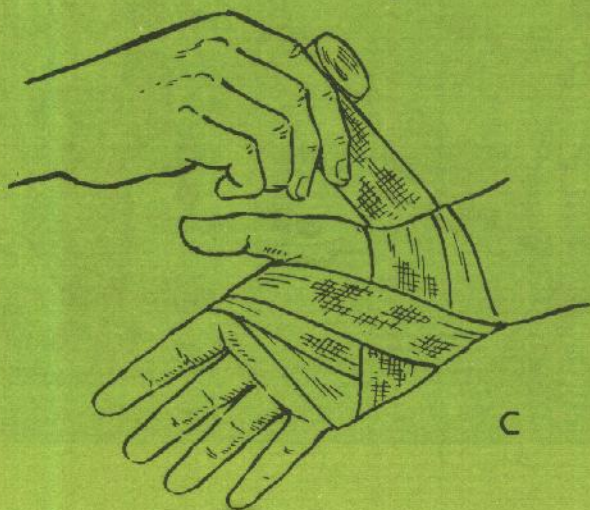
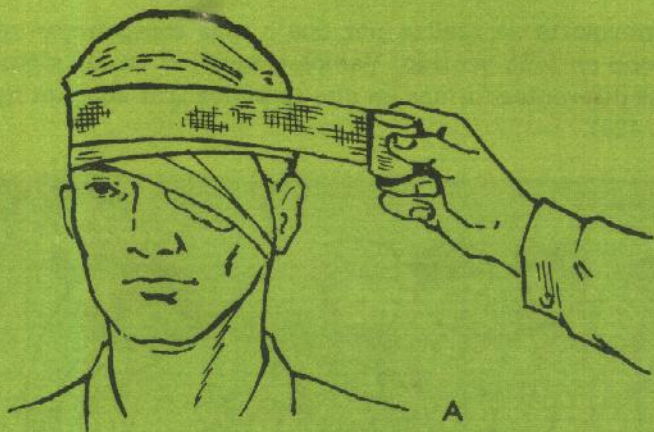


Fig. 128 (a-b-c)

Si el transporte se realiza por dos o más compañeros resulta más cómodo en todo sentido. Vamos a mostrar en las siguientes figuras las diferentes formas en que se puede trasladar un herido. (Ver Fig. 129).

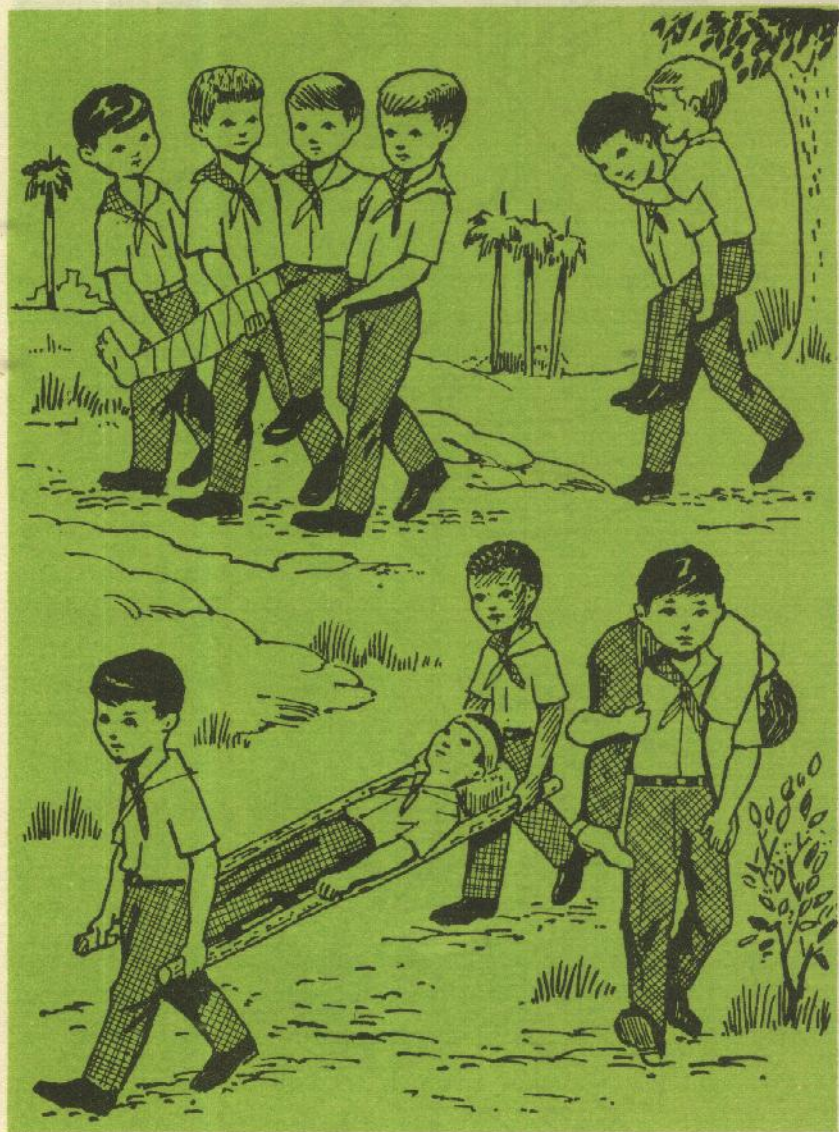


Fig. 129

12. JUEGOS AL AIRE LIBRE Y CANCIONES

12.1 Juegos

El juego y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa. Nos permiten a la vez estudiar las expresiones lúdicas y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento del niño, prestando cierta tónica al hecho de la educación. De ahí que entre las actividades del campamento se encuentre, en un lugar destacado, el juego.

Pero ha de tenerse en cuenta que un juego dirigido por un adulto aburre pronto a los niños, sin embargo, precisa de su dirección para que el cuerpo se desarrolle en el sentido que interesa a la salud y a la conducta. Es por eso que se aconseja al realizar los juegos, que el profesor dé las indicaciones necesarias para la enseñanza, y luego hábilmente se quede en un segundo plano mientras el juego se realiza, interviniendo solamente cuando la situación así lo exija.

El juego podemos catalogarlo como provisto de verdaderos valores tanto biológicos, como sociales y mentales. En el primer aspecto facilita el aumento de la actividad de todas las funciones vitales, principalmente, la respiración, la circulación y las eliminaciones a través de las distintas secreciones. La sangre desprovista de productos tóxicos y rica en oxígeno, alimenta, robustece y construye los nuevos tejidos.

Atendiendo al valor social vemos cómo contribuye a la formación de nuevos hábitos que influyen de manera notable en la integración de la personalidad del niño y del adolescente. Así, la modestia, el respeto a los demás, la honestidad, la justicia, el

saber tomar la victoria con humildad y la derrota sin contrariedad, son cualidades aceptables a las que contribuye y van a dotar al joven de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad.

Desde el punto de vista del valor mental, es sabido que todo niño que juega agudiza su inventiva ante las situaciones que continuamente le plantea el juego, está alerta y se antepone a dar soluciones a problemas que tiene que resolver de inmediato, poniendo en acción rápidas reacciones mentales.

En cualquier aspecto de la labor educativa es necesario dar al aprendizaje cierta organización, es decir, proceder con métodos y todo ello para obtener con menor esfuerzo los objetivos propuestos. Para que los juegos resulten una práctica verdaderamente educativa, para poder aprovechar los momentos preciosos que esta actividad ofrece a fin de ejercer la acción formativa que reclaman los muchachos, es necesario organizar la participación. Es por eso que para la enseñanza de los juegos se utiliza la metodología siguiente:

I. Iniciación:

- a) Selección del juego
- b) Motivación
- c) Organización:
 - distribución
 - formación requerida
 - elección del líder
 - materiales

II. Enseñanza del juego:

- a) Demostración
- b) Práctica (reglas)
- c) Ejecución

III. Aplicación o evaluación:

- a) Fijación de las reglas
- b) Correlación con las materias del aula

I. Iniciación

a) Selección apropiada del juego

Al hacer la selección del juego el profesor debe tener presente aspectos tales como el grado de interés, las facilidades del área

destinada a la actividad, los materiales de que disponen y las posibilidades físicas de los alumnos.

b) Motivación

Esta consiste en la conversación o cuento que hace el profesor previo a la realización del juego, con el fin de interesar en la actividad a todos los alumnos. Muchas veces se dice que de una buena motivación, en parte depende el éxito de la actividad. El profesor debe tener esa habilidad para entusiasmar a todos los niños ya antes de entrar directamente en el juego.

c) Organización

Por medio de la organización atendemos todos lo concerniente a la distribución, selección de jefes de grupos y formación de equipos con igual cantidad de componentes, buena distribución del alumnado atendiendo a las condiciones físicas para evitar equipos desnivelados y que decaiga el interés por el juego. También en esta fase el planteamiento del local y la localización oportuna de los materiales como son: las pelotas, vallas, bastones, banderitas, distintivos, etc.

II. Enseñanza del juego

a) Demostración

Esta consiste en aclarar los objetivos del juego y explicar de forma muy sencilla, con algunos alumnos por separado la forma de su realización y cómo se obtiene la victoria.

b) Práctica del juego

Una vez hechas las explicaciones del juego y realizadas algunas pruebas se procede a su práctica. A la señal del profesor el juego comienza, aprovechándose todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerlo, y hacer las aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo. Se procurará que desde la primera oportunidad todos los niños participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad. El profesor actuará como árbitro y atento al desarrollo del juego enmendará las faltas cometidas.

c) Ejecución del juego

Esta no se realizará hasta que la totalidad de los participantes hayan comprendido el juego, ocupen sus posiciones y estén aten-

tos. En las prácticas iniciales puede intervenir el maestro como juez o guía y con la discreción del caso ir dejando sentir menos su presencia a medida que la habilidad se abra paso.

III. Aplicación o evaluación

a) Fijación de las reglas

Al concluir la actividad se procederá a sugerir una serie de preguntas sobre el juego con el fin de tener al seguridad de que se han comprendido todas las reglas y lógicamente, el juego.

b) Correlación de las materias del aula

Esta consiste en asociar la actividad con las materias de aprendizaje (geografía, matemática, etc.).

También se procurará establecer interrelaciones con elementos de la vida social que nos rodea. Nunca se forzará la situación, tratando de establecer correlación en juegos que no se presentan para esto.

A continuación ofrecemos algunos juegos de diversos tipos que son aplicables durante la realización de campamentos, esperamos que éstos enriquezcan el contenido de actividades prácticas a realizar.

Nombre: El caballito ciego

Tipo: Sensorial.

Material: Una venda

Organización: Formación de los alumnos en un círculo, excepto uno que será el caballito, y se colocará en el centro con los ojos vendados. (Ver Fig. 130).

Desarrollo: A una señal del maestro todos se mueven dentro del círculo haciendo ruido y el caballito tendrá que detectar la trayectoria de los alumnos para atraparlos. Cuando el caballito atrape a un jugador se intercambian las funciones.

Reglas: El niño que sea atrapado por el caballito hará las veces de éste y el primero se incorporará al círculo.

Variantes: Se puede realizar en cuadrupedia, en un solo pie
232 y puede jugarse con tres o cuatro caballitos dentro del círculo.



Fig. 130

Nombre: **El túnel**

Tipo: **Competitivo**

Materiales: **Ninguno**

Organización: Se dividirán los alumnos en dos equipos, los cuales se formarán, cada uno en dos filas frente a frente. Extendiendo los brazos arriba y tomándose las manos formarán un túnel entre las dos filas.

Se trazará una línea al final y al principio de cada equipo. (Ver Fig. 131).

Desarrollo: A una señal del maestro, los dos primeros jugadores de cada equipo se soltarán las manos y pasarán el túnel corriendo uno detrás del otro, colocándose en la misma posición al final del equipo detrás de la línea y así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo hagan lo mismo y ocupen su posición inicial.

El equipo que primero logre ocupar la posición inicial será el ganador.

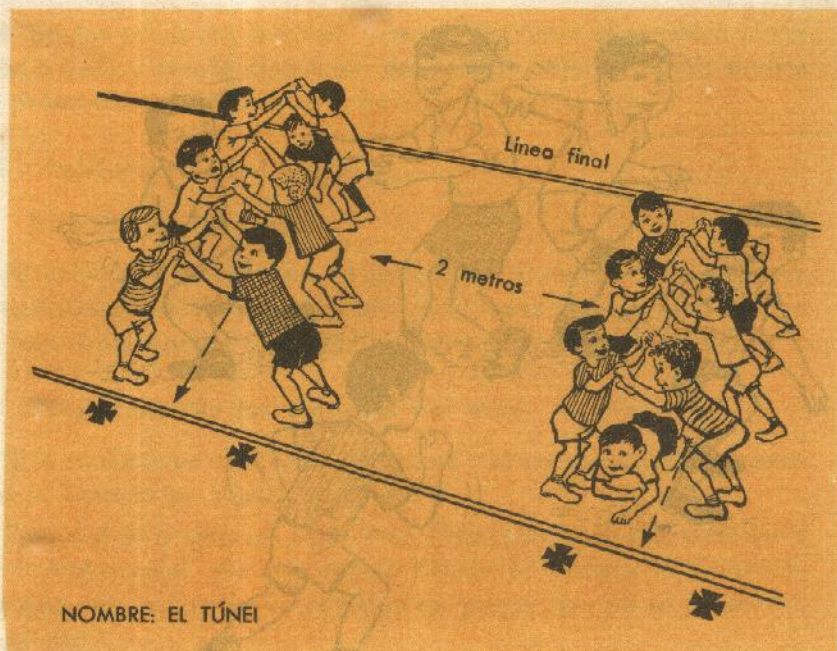


Fig. 131

Reglas: Ninguna pareja puede salir hasta que la otra no llegue a su lugar. Los brazos se mantendrán siempre arriba durante el juego.

Nombre: Carrera de banderitas

Tipo: Relevos.

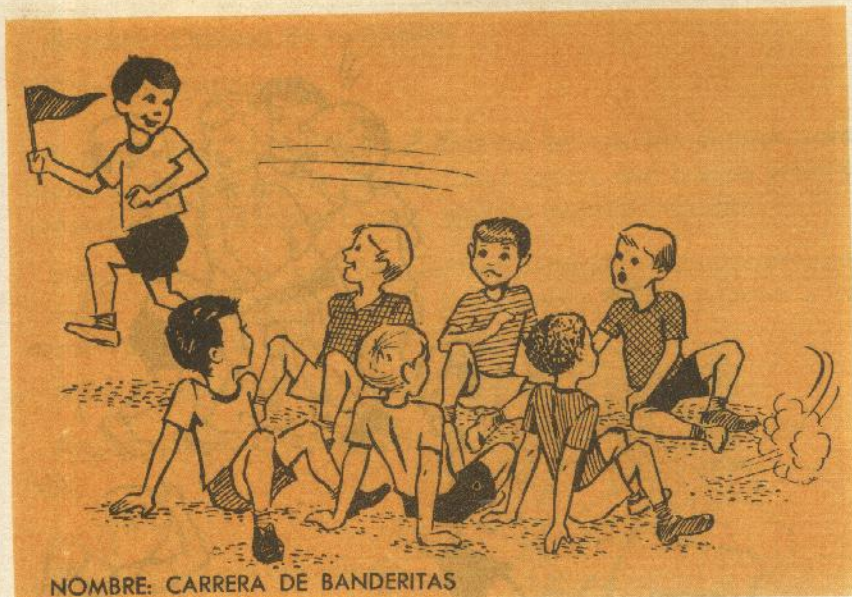
Materiales: Banderitas o pañuelos

Organización: Colocados los equipos en círculos y sentados. Cada círculo tendrá un jefe con su banderita. (Ver Fig. 132).

Desarrollo: Al sonar el silbato cada jefe corre alrededor de su círculo, hasta entregar la banderita al que el sigue, quedando situado en el lugar que tenía. El segundo jugador hará lo mismo que el primero. Ganará el equipo que termine primero y esté formado correctamente.

Reglas: El jugador que está en turno de recibir permanecerá sentado.

234 Todos los jugadores le darán la vuelta al círculo.



NOMBRE: CARRERA DE BANDERITAS

Fig. 132

Variantes:

1. En hileras de pie o sentados
2. En zig-zag
3. En círculo de pie

Nombre: La ardilla sin casa

Tipo: Dramatizado

Organización: Se forman los niños en grupos de 3 ó 4 tomándose las manos, éstos representan las casitas de las ardillas. En el interior de éstas se situará un niño agachado que represente ser una ardilla y entre ellos quedará un alumno libre que representará a la ardilla sin casa. (Ver Fig. 133).

Desarrollo: Antes de comenzar el juego el profesor les hará un cuento basado en el desarrollo del juego, o sea, de una ardilla que no tenía casa y que caminaba por el bosque y al oír su silbato, otras ardillas salían de sus casas para intercambiarse. La ardilla sin casa aprovecha esta oportunidad para ocupar una.

Entonces el juego comienza encontrándose todas las ardillas dentro de su casa. La que no tiene casa da vueltas por los alrededores.



NOMBRE: LA ARDILLA SIN CASA

Fig. 133

Quando el instructor suena el silbato todas las ardillas a la vez, tienen que dejar su casita corriendo a buscar otra. La ardilla sin casa aprovechará este momento para ocupar una de las casitas que momentáneamente se encuentran deshabitadas.

Quando se hayan cambiado dos o tres veces de casa un niño de los que forman las casitas pasa hacia dentro para hacer de ardilla. Así se irá procediendo para que todos realicen los mismos papeles.

Reglas: Ninguna ardilla puede salir antes de tiempo. Cuando oyen el silbato del profesor, todos a la vez tienen que dejar sus casitas.

Nombre: Carrera de cangrejos

Tipo: Competitivo

Organización: Se forman los alumnos en una fila de una línea hecha en el terreno, en posición boca arriba con brazos atrás y apoyadas las manos en el suelo, piernas semiflexionadas.

Desarrollo: A una señal del profesor partirán los cangrejos marchando hacia atrás hasta una línea hecha en el terreno a 15 metros paralela a la salida.

Gana el jugador que primero llegue.

Reglas: Hay que esperar la señal del profesor para salir.

Nombre: Coger el pañuelo

Tipo: Competencia colectiva

Organización: Se trazará un círculo de 50 cm de diámetro y una línea a cada lado de éste a 10 m de distancia.

Se dividen los alumnos en dos bandos de igual cantidad y se numeran. Cada bando se situará detrás de la línea trazada en el terreno mirando de frente al círculo.

Desarrollo: El profesor colocará el pañuelo en el círculo y dirá un número cualquiera de los que estén en las filas. Ej.: el profesor dice: el número 5, y los números 5 de ambas filas vendrán corriendo al círculo a tratar de llevarse el pañuelo, pero a su vez impedir ser tocado por el compañero al cogerlo.

Si el alumno que logra coger el pañuelo llega a su fila antes que el contrario toque, se anotará un punto a su bando. En el caso de ser tocado se le anotará el punto al bando contrario.

Gana el bando que más puntos acumule.

Reglas: No se puede empujar al contrario.

Los alumnos deben estar atentos al número que diga el profesor.

El alumno no puede tocar al contrario hasta que éste no haya cogido el pañuelo, de hacerlo pierde el punto.

Los alumnos no pueden entrar al círculo.

Nombre: Las parejas

Tipo: Persecución

Material: Ninguno

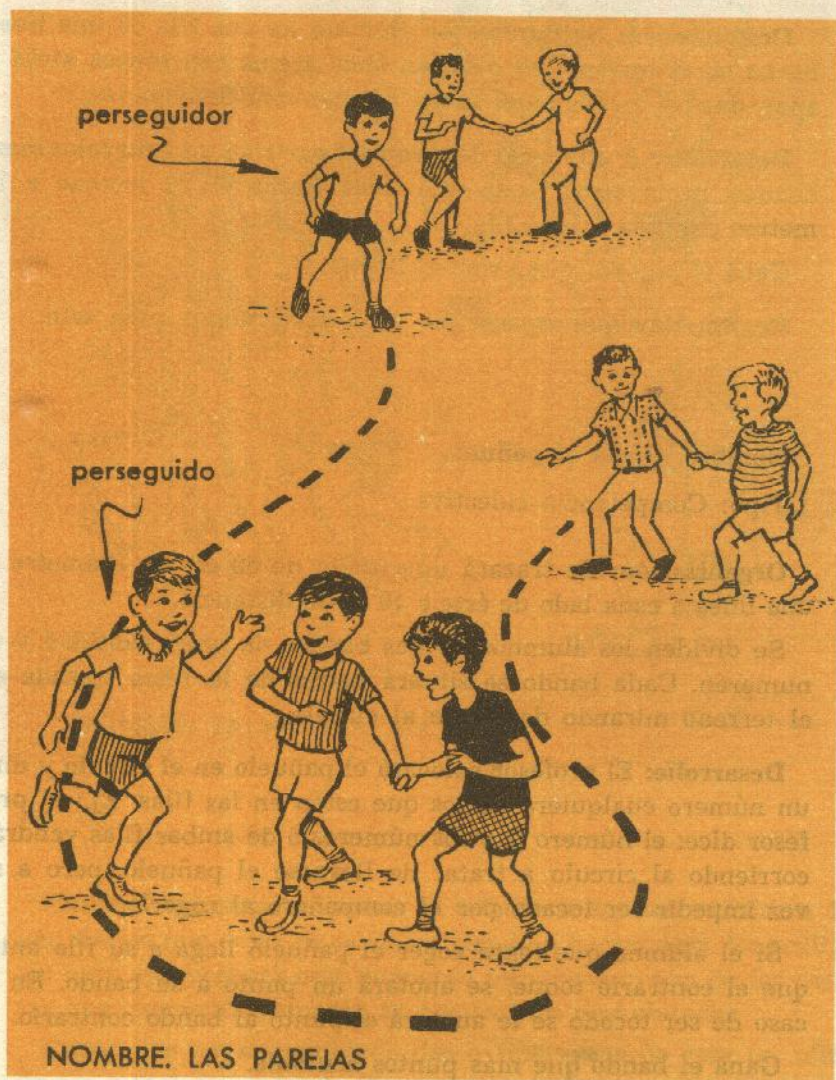


Fig. 134

Organización: Todos los niños se formarán en parejas enlazadas por los hombros. El brazo que queda libre lo colocarán en la cintura. Se seleccionarán dos niños (perseguido y perseguidor).

Las parejas de alumnos se repartirán por el terreno.

Desarrollo: A una señal, el alumno perseguido comienza a correr entre las parejas tratando de no ser atrapado por el perseguidor.

El perseguido cuando estime que lo va a atrapar toma el brazo libre de cualquier alumno que forme una pareja. Tan pronto como esto ocurre el alumno que quede al extremo opuesto debe salir corriendo y evadir al perseguidor que entonces lo perseguirá a él.

Reglas: El alumno que se “enganche” tiene que adoptar la misma situación que la pareja original.

No puede “engancharse” en sentido contrario a la posición de la pareja. (Ver Fig. 134).

Nombre: Carrera de carretillas

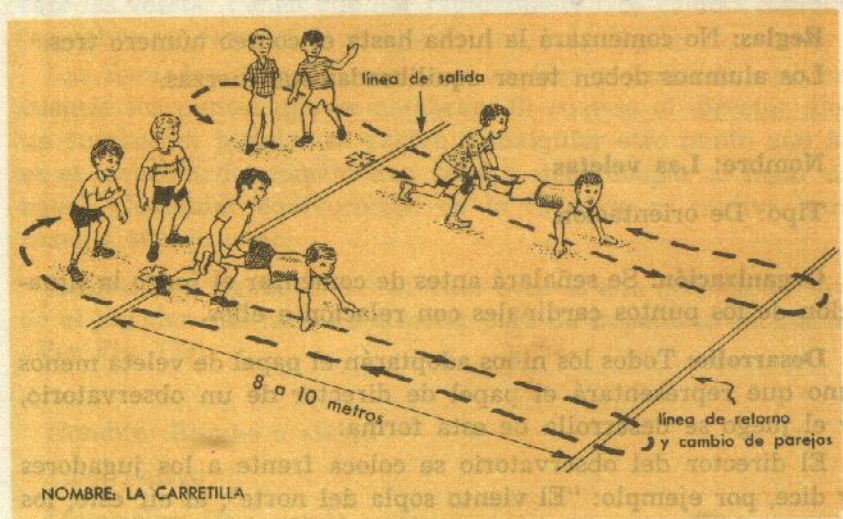
Tipo: Relevo

Materiales: Ninguno

Organización: Se colocarán los niños de cada equipo en hileras dobles. Se fijará una línea de salida y otra de regreso. Los dos primeros jugadores de cada equipo estarán preparados en la posición de carretillas, o sea, un niño con apoyo de manos en el suelo y sostenidas las piernas por su compañero.

Desarrollo: A la señal del profesor los dos primeros jugadores de cada equipo, situados en la posición antes señalada, salen hacia

Fig. 135



la línea de regreso. Una vez que lleguen a ésta, se cambian de posición; el niño que hacía el papel de carretilla pasa a conducir a su compañero (antes conductor).

De la línea de retorno parten, hasta la línea de salida, donde son relevados por dos compañeros de su equipo. Así continúa desarrollándose el juego hasta que uno de los equipos resulte ganador.

Gana el equipo que primero haya terminado.

Reglas: Es preciso que los jugadores lleguen a las líneas señaladas. (Ver Fig. 135).

Nombre: Lucha isleña

Tipo: Competitivo de fuerza

Organización: Se dividirán los alumnos en dos bandos de igual cantidad y equilibrando a cada bando con alumnos de igual constitución física. Se selecciona un alumno por cada bando los cuales se acostarán en el piso boca arriba, en posición contraria y con los brazos entrelazados a la altura de los codos.

Desarrollo: En esta posición el alumno esperará al conteo numérico del instructor, a cada conteo los alumnos elevarán la pierna que le quede al lado de su compañero hasta la posición vertical. Al conteo número tres los alumnos entrelazarán sus piernas por las corvas con el objetivo de voltear a su compañero, el que lo logre será el ganador. Ganará el bando que mayor cantidad de veces logre derrotar al contrario.

Reglas: No comenzará la lucha hasta el conteo número tres. Los alumnos deben tener equilibradas sus fuerzas.

Nombre: Las veletas

Tipo: De orientación

Organización: Se señalará antes de comenzar el juego la situación de los puntos cardinales con relación a ellos.

Desarrollo: Todos los niños adoptarán el papel de veleta menos uno que representará el papel de director de un observatorio, y el juego se desarrolla de esta forma:

El director del observatorio se coloca frente a los jugadores
240 y dice, por ejemplo: "El viento sopla del norte", al oír esto, los



NOMBRE: LAS VELETAS

Fig. 136

jugadores que hacen de veletas, se virarán rápidamente hacia el norte. También puede decir: "El viento está aciclonado", en cuyo caso las veletas tienen que dar rápidamente tres vueltas completas sobre su derecha y enseguida una a la izquierda.

Las llamadas deben hacerse con rapidez y variando con frecuencia los puntos que se nombran. Si cuando el director dice un rumbo, un jugador se vuelve a cualquier otro punto que no es el mencionado, comete una falta y debe ocupar el lugar de aquel. Cualquier equivocación de lo indicado es motivo para pasar a ser director.

Reglas: Los jugadores deben estar atentos a la orientación que dé el jugador que hace de director para de inmediato adoptarla. (Ver Fig. 136).

Nombre: **Rumbo a ciegas**

Tipo: Pasivo

Materiales: Una venda

Organización: Los alumnos formarán un círculo, menos uno que estará en el centro con los ojos vendados y en dirección norte.

Desarrollo: El profesor desde afuera nombrará en voz alta dos rumbos que cambiarán de sitio. Ej.: oeste con sur. Estos alumnos nombrados cambiarán de lugar en forma silenciosa para que el del centro no lo capture, pues si son cogidos pasarán al centro.

Reglas: Se debe hacer silencio para que se pueda oír el movimiento de los alumnos y no permitir que se agachen.

Nombre: Nudo en la oscuridad

Tipo: Competencia colectiva

Materiales: Varias vendas y sogas

Organización: Se forman los alumnos en dos o tres grupos iguales.

Desarrollo: Los alumnos forman en filas por grupos habiendo cierta separación entre éstos. Se hará una meta donde estará el maestro o guía. Se entrega a los primeros alumnos una cuerda e inmediatamente se vendarán los ojos, después de estar vendados el maestro dirá el nombre de un nudo y a la voz de "ya" lo ejecutarán rápidamente. Cuando el maestro vuelva a decir "ya" deben parar las manos y se quitarán las vendas y correrán a donde está éste que dirá si está bien hecho o no. Los alumnos vuelven a sus filas dejándole la cuerda al que le sigue y se coloca al final y así sucesivamente.

Reglas: Deben estar visibles al hacer los nudos.

Debe darse un tiempo que permita que hagan los nudos.

Gana el equipo que haya realizado mayor cantidad de nudos bien hechos.

Nombre: La flecha

Tipo: Acuático

Organización: Se situará el grupo de niños parados dentro del agua y detrás de una línea imaginaria.

Cada niño estará uno de otro a dos pies más o menos.

Se preparan apoyando ambos pies en el fondo y semiflexionados, para tomar el impulso al comenzar el juego.

Desarrollo: A la señal del profesor se impulsan fuertemente hacia delante, extendiendo los brazos al frente. Los alumnos se dejarán llevar en plena flotación por el impulso logrado.

Ganará el que logre avanzar una mayor distancia.

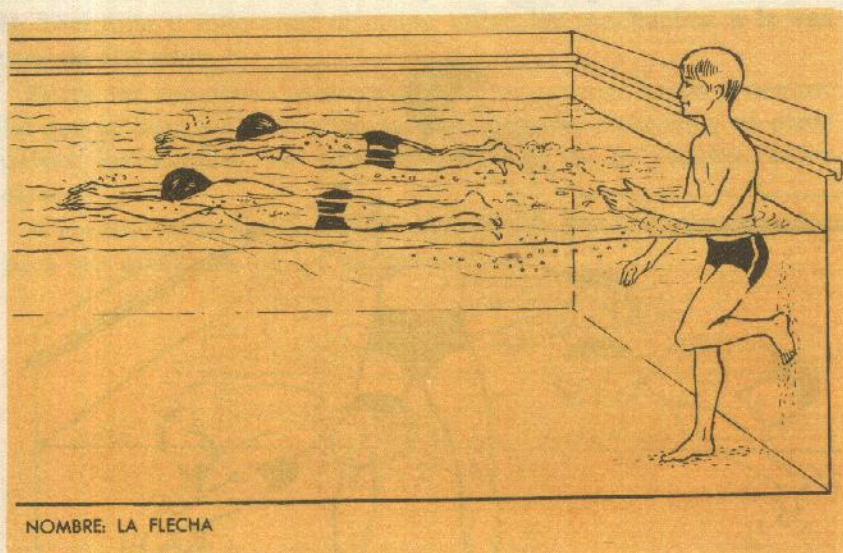


Fig. 137

Reglas: Mientras los muchachos avancen flotando, no podrán sacar la cabeza del agua.

No se podrá tomar más que el primer impulso. (Ver Fig. 137).

Nombre: La bolita flotante

Tipo: Acuático

Organización: Se situarán todos los alumnos en un círculo alrededor del profesor. Estarán atentos a éste, para cuando dé la señal de ejecución del juego.

Desarrollo: El juego se inicia cuando a una señal, los alumnos recogen los pies hacia el abdomen sosteniéndolos fuertemente con ambas manos. Las $\frac{3}{4}$ partes del cuerpo quedarán sumergidas bajo el agua, incluyendo la cabeza, aunque debido al aire que se halla en los pulmones el alumno flotará en el agua.

Los jugadores para ganar deben permanecer el mayor tiempo posible con la cabeza bajo el agua sin respirar (y desde luego flotando).

Reglas: A la señal todos los alumnos deben comenzar a flotar.

Deben sostenerse las piernas con las manos para que aquellas no toquen el fondo. (Ver Fig. 138).

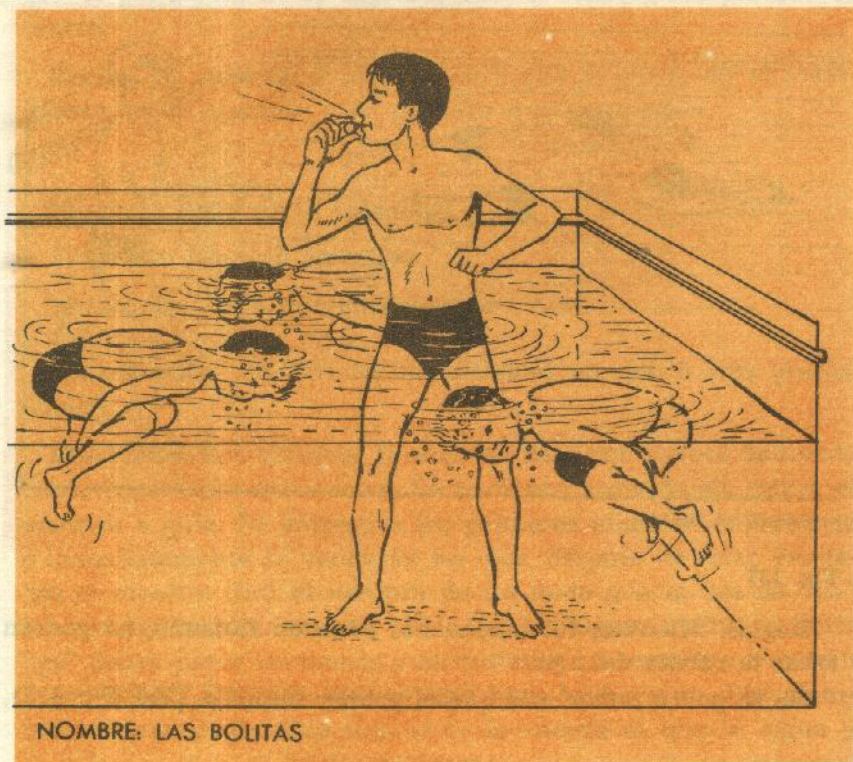


Fig. 138

12.2 Canciones

Las canciones son un elemento muy apreciable en el campamento y da oportunidad a los acampadores de expresarse individual y colectivamente mediante las interpretaciones en coros.

En el campamento las canciones seleccionadas deben ser alegres, joviales y de contenido revolucionario. Debe hacerse hincapie en el contenido de las canciones, excluyendo del repertorio aquellas que encierran aspectos poco educativos.

Es aconsejable tener una libreta manuable con canciones debidamente clasificadas para tener a mano la propicia en el momento que sea necesario.

El director de canciones debe ser una persona que sepa entonar y cuyo tono se ajuste a todos los participantes. Debe recordarse que por lo general el grupo está integrado por muchachos y muchachas. Este dirigente debe ser una persona expresiva.

Las canciones son un medio que tiene el guía para manejar la disciplina y mantener el orden entre los muchachos a la vez que se divierten.

Entre las canciones más usadas en los campamentos tenemos: las que se usan en las rondas, las tradicionales cubanas y de otros países, las cómicas, las revolucionarias y las de fogatas, entre otras.

A continuación se presentan algunas canciones recomendables para ser utilizadas en los campamentos.

HIMNO DEL 26 DE JULIO

Agustín Díaz Cartaya

Marchando vamos hacia un ideal
sabiendo que hemos de triunfar
en aras de paz y prosperidad
lucharemos todos
por la libertad.

Adelante, cubanos,
que Cuba premiará vuestro heroísmo
pues somos soldados
que vamos a la Patria liberar.
Limpiando con fuego,
que arrase con esa plaga infernal,
de gobernantes indeseables
y de tiranos insaciables
que a Cuba han hundido en el mal.

La sangre
que en Cuba se derramó
nosotros no debemos olvidar,
por eso, unidos hemos de estar,
recordando a aquellos
que muertos están.

El pueblo de Cuba,
sumido en su dolor se siente herido
y se ha decidido
a hallar sin tregua una solución,
que sirva de ejemplo
a esos que no tienen compasión,
y arriesgaremos decididos
por esta causa hasta la vida,
¡Que viva la Revolución!

QUE LINDA ES CUBA

Eduardo Saborit

Oye, tú que dices que tu Patria
no es tan linda,
oye, tú que dices que lo tuyo
no es tan bueno.

Yo te invito a que busques por el mundo
otro cielo tan azul como tu cielo.
Otra luna tan brillante como aquella,
que se filtra en la dulzura de las cañas,
un Fidel, que vibra en la montaña,
un rubí, cinco franjas y una estrella.

Cuba, qué linda es Cuba
cuando estoy lejos te quiero más.
Cuba, qué linda es Cuba,
quien te defiende te quiere más.

Lindo es tu cielo
lindo es tu mar
y eres faro
de libertad.

Un Fidel que vibra en la montaña
un rubí, cinco franjas y una estrella.

SUEÑOS DE UN GUAJIRO

Miguel Ojeda

Yo soy niño y todavía
mucho ignoro en este mundo
pero siento amor profundo
por la linda Patria mía:
vislumbro en la lejanía
un sol de claros fulgores,
paisajes llenos de flores,
palmeras que se agigantan
y pajarillos que cantan
himnos de los vencedores.

Yo sueño a Cuba mi tierra,
herencia de los mambises
viviendo días felices
en el valle y en la sierra;
la sueño sin una guerra
que empañe el azul turquí,
de un cielo que para mí
es un iris de esperanza,
porque ya el cubano avanza
por la ruta de Martí.

Esta es la humilde expresión
de un cubano que, aunque niño,
tan sólo busca el cariño
del humano corazón.

Cuba y mi bandera son
tan valiosas como el oro
y ni quiero más tesoro
que cantarle a la sabana
y a mi bandera cubana,
y a Cuba que tanto adoro.

LA CANCIÓN DE LOS NIÑOS

Tania Castellanos

Todos los niños del mundo
vamos una rueda a hacer
y en mil lenguas cantaremos
en paz queremos crecer.

Martí lo dice en un libro,
que me lee mi papá
nacer para ser felices,
que el porvenir es la paz.

Ese monstruo sin piedad
que es la guerra imperialista
se ha llevado a muchos niños,
y hoy nos vuelve a amenazar.

Todos los niños . . . (se repite)

EL ARROYO QUE MURMURA

Jorge Anckermann

El arroyo que murmura
y que la luna retrata
cuando sus rayos de plata
atraviesan la espesura.

El sinsonte de voz pura
que alegra el monte y el llano
la palma de verde guano
que al son del viento se mece,
y que suspirar parece,
ese es el punto cubano.

Escarba la codorniz
al pie de los altos güines,
y cantan los tomeguines
en las gabias del maíz.

Se agazapa la perdiz
bajo el verdoso macío,
el vigilante judío
por todo el potrero vuela
y canta la gallinuela
en las márgenes del río.

SIBONEY

Ernesto Lecuona

Siboney, yo te quiero
yo me muero por tu amor.

Siboney, en tu boca
la miel puso su dulzor.

Ven aquí, que te quiero
y que todo tesoro
eres tú para mí.

Siboney, al arrullo de tu palma
pienso en tí.

Siboney, de mi sueño, si no
oyes la queja de mi voz,

Siboney, si no vienes
me moriré de amor.

Siboney de mi sueño
te espero con ansia en mi caney.

Porque tú eres el dueño
de mi amor, Siboney.

Oye el eco
de mi canto de cristal,
no se pierda por entre
el rudo manigual.

EL MANISERO

Moisés Simons

Maní, el manisero llegó,
que sabrocito y rico está,
ya no se puede pedir más
¡Ay! caserita no me dejes ir
porque después te vas arrepentir
y va a ser muy tarde ya.

Caserita no te acuestes a dormir,
sin comerte un cucurucho de maní.

Cuando la calle sola está,
casera de mi corazón,
el manisero entona su pregón
y si la niña escucha su cantar
llama desde su balcón.

Dame de tu maní, que esta
noche no voy a poder dormir
sin comerme un cucurucho de maní.
El manisero se va, me voy . . .

EL SON DE LA LOMA

Miguel Matamoros

Mamá yo quiero saber,
de dónde son los cantantes,
que los encuentro galantes,
y los quiero conocer,
con sus trovas fascinantes,
que me las quiero aprender.

¿De dónde serán?, ¡ay mamá!,
¿serán de La Habana?
¿serán de Santiago,
tierra soberana?

Son de la loma,
y cantan en llano,
¡ya verá! ¡lo verá!

Mamá ellos son de la loma,
pero mamá ellos cantan en llano,
mamá ellos son de la loma,
oye mamá, ellos cantan en llano.
Mamá ellos son de la loma

(estribillo)

Son de la loma
y cantan en llano

EL MAMBÍ

Luis Casas Romero

Allá en el año 95
y por las selvas de Mayarí
una mañana dejó el bohío
y a la manigua salió un mambí.

Una cubana que era mi encanto
y a quien la noche llorando vio
al otro día con su caballo
buscó mis huellas y me siguió.

Aquella niña de faz trigueña
y ojos más negros que la maldad,
unió sus fuegos a mi fiereza
y dio su vida a la libertad.

Un día triste cayó a mi lado
su hermoso pecho sangrando ví.
Y desde entonces fue más ardiente
Cuba adorada, mi amor por tí.
Y desde entonces fue más ardiente
Cuba adorada mi amor por tí.

AUSENCIA

Jaime Prats

Ausencia quiere decir olvido,
decir tinieblas decir jamás,
las aves pueden volver al nido,
pero las almas que se han querido,
cuando se alejan no vuelven más.

¿No te lo dice la luz que expira?
sombra es la ausencia, desolación.
Si tantos sueños fueron mentira,
¿por qué se queja cuando suspira
tan hondamente mi corazón?

bis.

Ausencia , etc

LA BAYAMESA

Sindo Garay

Tiene en su alma
la Bayamesa,
tristes recuerdos
de tradiciones.
Cuando contempla
sus verdes llanos
lágrimas vierte
por sus pasiones ¡Ay!

Ella es sencilla
le brinda al hombre
virtudes todas
y el corazón.

Pero si siente
de la Patria el grito,
pero si siente
de la Patria el grito,
todo lo deja,
todo lo quema
ese es su lema,
su religión.

LA BAYAMESA

Céspedes y Fornaris

No te acuerdas gentil bayamesa
que tú fuiste mi sol refulgente,
y risueño, en tu lánguida frente
blando beso imprimí con ardor.

No recuerdas que un tiempo dichoso
me extasié con tu pura belleza,
y en tu seno doblé mi cabeza
moribundo de dicha y de amor.

Ven, asoma a tu reja sonriendo
ven, escucha amorosa mi canto
ven, no duermas, acude a mi llanto
pon alivio a mi negro dolor.

Recordando las glorias pasadas
disipemos mi bien la tristeza
y doblemos los dos la cabeza,
moribundos de dicha y de amor.

EL FUEGO ESTÁ ENCENDIDO

El fuego está encendido,
el fuego está encendido,
vamos a cantar,
vamos a cantar,
nos divertiremos,
nos divertiremos,
ra, ra, ra,
ra, ra, ra,

LA BATALLA DEL CALENTAMIENTO

Esta es la batalla
del calentamiento
vamos a ver
la fuerza del valiente.
¡Jinete, a la carga
con una mano!
—con la otra
—con un pie
—con el otro
—con la cabeza.

CAÑÓN CHECO

Al remontar el Río Azul
se ve brillar extraña luz,
jau, jau, jau, ja ja.
Suave corre el agua.

EL TAMBOR DE LA ALEGRIA KATIUSKA

Florezían manzanos
y perales
ya de nieve el río se cubrió
por la ribera iba Catalina
iba cantando su mejor canción,

bis.

Recordaba a su amado con nostalgia
y guardaba sus cartas con amor . . .
que a un soldado
que lucha en la frontera
Catalina, le guarda el corazón.

bis.

¡Oh, canción, poema juvenil!
toma mi canto y entrégaselo al sol,
que a un soldado
que lucha en la frontera,
Catalina, le guarda el corazón . . .

bis.

EL TAMBOR DE LA ALEGRÍA

(Panamá)

Al tambor, al tambor,
al tambor de la alegría,
yo quiero que tú me lleves
al tambor de la alegría.

(se repite)

Panameña, panameña,
panameña del alma mía
yo quiero bailar contigo
el tambor de la alegría.

Al tambor, al tambor . . .

RÍO, RÍO (Chile)

Qué grande que viene el río
qué grande se va a la mar (bis)
Si lo aumenta el llanto mío
cómo grande no ha de estar (bis)

Coro: Río, río, río, río,
Devolvédme el amor mío
Devolvédme el amor mío
que me canso de llorar.

Qué triste susurra el viento
parece ausencia llorar (bis)
si él escucha mi lamento
cómo triste no ha de estar (bis)

Qué negra la noche ingrata
mis penas viene a aumentar (bis)
Si ella mi dolor retrata
cómo negra no ha de estar (bis)

ALMA LLANERA

(Venezuela)

Pedro Elías Gutiérrez

Yo nací en esta ribera,
del Arauca vibrador,
soy hermano de la espuma,
soy hermano de la espuma,
de las garzas, de las rosas,
y del sol, y del sol.

Me arrulló la viva diana,
de la brisa en el palmar,
y por eso tengo el alma,
y por eso tengo el alma,
como el alma primorosa
del cristal, del cristal.

Amo, lloro, canto, sueño
con claveles de pasión,
con claveles de pasión.

Para ornar las rubias trenzas,
para ornar las rubias trenzas,
de la dueña de mi amor.

Yo nací en esta ribera,
del Arauca vibrador,
soy hermano de la espuma,
de las garzas, de las rosas y del sol.

BIBLIOGRAFIA

CRUZATA, ORLANDO: *Folleto de Cabuyería*, Cátedra de Recreación, ESEF, Habana, 1970.

GONZÁLEZ, VERA: *Mi afición al mar*. Enciclopedia de las aficiones. Sexta edición. Editorial Santillana, Madrid, 1968.

GUESHEV, ASEN y otros: *Teoría y métodos de la educación física, medicina y fisicultura*. "Medios de la educación física". Editorial Medicina y Fisicultura, Sofía, 1962.

JOASIN: *Manual del excursionista*. Editorial Sintés, Barcelona, 1955.

——: *Manual del excursionista y del acampador*. Editorial Sintés, Barcelona, 1955.

MACAZAGA, CÉSAR y otros: *Manual de scout*. Editorial Escultismo, México, 1958.

MENDOZA, J. PABLO: *Manual del excursionista*, Editorial Santillana, Madrid, 1968.

Aire libre: Delegación Nacional de Juventudes, Editorial Doncel, España, 1964.

Higiene militar de campaña: Dirección de servicios médicos, VMS, MINFAR, La Habana, 1971.

Revista Educación Física: "Cursillo de primeros auxilios". No. 6 julio-septiembre. Ministerio de Educación, La Habana, 1972. 263