

## SECCIÓN 11 DOCUMENTO DESCARGABLE

### ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

#### INDICE

1. Introducción
2. As actividades físicas na natureza
3. O Sendeirismo.
4. Tipos de sendeiros: clasificación
5. Sinalizacións dos roteiros e sendeiros.
6. O material básico para a practica do sendeirismo
7. Consellos para a practica do sendeirismo



#### 1. INTRODUCCIÓN

Nos últimos anos vense producindo un achegamento ao mundo natural e a todo o que o rodea. Este achegamento baséase na mellora da calidade de vida do individuo e unha preocupación crecente polo medio natural, a súa conservación e mellora. A través do coñecemento e contacto directo podemos valorar o noso medio ambiente, mellorando a concepción integral do mesmo e facilitando a adquisición de valores, conceptos e aptitudes que posibiliten una educación activa na defensa e protección do noso entorno natural.

#### 2. CLASIFICACIÓN DAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS NO MEDIO NATURAL

Aínda que existen diversas clasificacións das actividades físico deportivas no medio natural, propoñémosche a continuación a que consideramos a máis acertada en canto valor ao medio directo no que se desenvolve a actividade física, sen entrar nos implementos necesarios para o desenvolvemento da práctica ou noutras categorización existentes hoxe en día.

En función no medio no que podemos desenvolver a nosa actividade podemos atopar as seguintes posibilidades:

- Actividades no medio acuático.
- Actividades no medio terrestre.
- Actividades no medio aéreo-
- Mixtas: actividades que combinan polo menos dous medios
  - (por exemplo: acuático -terrestre),



Nesta táboa podes ver a nosa clasificación coas diferentes posibilidades e algúns exemplos de cada medio.

	NEVE	MONTAÑA	ruta
	Esquí Snowboard 	Escalada Rappel Tirolina	Sendeirismo Carreiras de orientación Mountain bike Equitación
MEDIO TERRESTRE (TERRA)			
	MAR	RÍO	LAGO / EMBALSE
	Remo (trainera), canoa Vela, windsurf, kite surf Esquí acuático, wakeboard Surf, bodyboard Submarinismo	Piragüismo Hidrospeed 	Aquí poderíamos realizar case todas as actividades de mar e río pero cunhas condicións específicas en canto a seguridade e normas propias na utilización de embalses e lagos (podendo variar de uns a outros)
MEDIO ACUÁTICO (MAR, RÍOS PANTANOS)			
	VOO CON MOTOR	VOO SIN MOTOR	CAÍDA
	Ultralixero Paramotor	Parapente Ala Delta	Paracaidismo 
MEDIO AÉREO (AIRE)			
MIXTAS	COMBINACION DE POLO MENOS DOUS MEDIOS.		
	Entrarían dentro desta categoría por exemplo todas as carreiras multi-aventura, onde se practica carreiras de orientación, mountain bike, canoa, barranquismo, etc, por etapas. Outro exemplo sería a escalada libre con descenso en paracaídas <a href="http://www.todoaventuras.com/dan-osman-videos-de-escalada-y-caida-libre/">(http://www.todoaventuras.com/dan-osman-videos-de-escalada-y-caida-libre/)</a>		

### 3. SENDEIRISMO. Definición.

Unha vez situadas no entorno das actividades no medio natural, desenvolveremos unha destas actividades con máis profundidade. Escollemos a práctica do sendeirismo pola súa facilidade á hora de iniciarse nela, e como base doutras actividades máis complexas (trekking, montañismo, etc.).

**SENDEIRISMO:** a definición de sendeirismo esta recollida como unha actividade deportiva non competitiva que se realiza sobre camiños balizados e homologados polo organismo competente en cada país.

O Sendeirismo busca achegar ás persoas ao medio natural e ao coñecemento da zona a través do patrimonio e os elementos etnográficos e culturais tradicionais, utilizando preferentemente o sistema tradicional de vías de comunicación, como cañadas reais, camiños veciñais e carreiros. Hoxe en día constitúe unha simbiose entre deporte, cultura e medio ambiente

Debemos diferenciar entre sendeirismo e trekking, termos que hoxe en día a miúdo mestúranse:

**TREKKING:** defínese como a modalidade deportiva que consiste en percorrer de forma autónoma, a pé e durante varios días ou semanas paraxes illadas xeralmente con dificultade de tránsito tales como zonas montañosas ou lugares remotos sen carreiros.

A palabra TREKKING comezou a usarse nos anos oitenta polos alpinistas que viaxaban a cordilleira do Himalaya ou aos Ándes para definir as longas marchas de aproximación á base das montañas ou aos campamentos bases das montañas ás que pensaban ascender.






### 4. CLASIFICACIÓN DAS RUTAS DE SENDEIRISMO.

As rutas de sendeirismo en Galicia están clasificadas en dous grupos principais, os sendeiros de Gran Percorrido (GR) e os sendeiros de pequeno percorrido (PR-G). A maiores podemos atopar as Variantes, sendeiros que parten doutros máis grande e as derivacións, rutas que normalmente derivan dun sendeiro principal para rematar nunha vila, un refuxio, un entorno natural importante, etc.






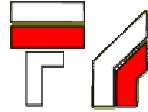
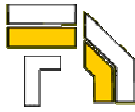

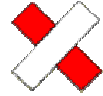








Na seguinte táboa podes atopar a nomenclatura destes sendeiros, coa súa imaxe gráfica.

## SENDAS

	<p><b>Sendeiros de gran percorrido.</b></p> <p>Coñecidos polas siglas GR, consisten en itinerarios peonís de gran lonxitude, formados pola conexión de camiños, calzadas, pistas e calquera tipo de vía de comunicación non apta xeralmente para vehículos a motor. Estas rutas pretenden enlazar comarcas interesantes e incluso cruzan autonomías e pasan dun país a outro. Cada poucos quilómetros atravesan poboacións nas que poder aprovisionarse ou aloxarse en caso necesario.</p>
	<p><b>Sendeiros de pequeno percorrido galego</b></p> <p>Denominamos PR-G aqueles sendeiros de ámbito local cun trazado inferior a 50 km que, normalmente, poden percorrerse en menos de dous días. Algúns parten dun GR para achegarse a determinados puntos de valor paisaxístico, arquitectónico ou cultural que, próximos ao itinerario principal, non pertencen ao mesmo. O propio acceso ao inicio da ruta condicionou que moitos destes percorridos comecen e rematen no mesmo punto e, nese caso, poden recibir o nome de Sendeiros Circulares. Tamén é frecuente encontrar Sendeiros Ecolóxicos que, de pouca lonxitude e con inicio e final no mesmo punto.</p>
  	<p><b>Variantes</b></p> <p>Como o seu nome indica son outros sendeiros que se separan no seu trazado do GR ou do PR-G principal, para unirse outra vez despois de certo percorrido. A súa denominación é a mesma con outro número a continuación (Ex. GR 53 e GR 53.1)</p>
	<p><b>Derivacións</b></p> <p>Son rutas que parten dun sendeiro para terminar nunha vila, unha estación, unha curiosidade natural, un refuxio, etc., de forma que a volta ao itinerario principal deba facerse polo mesmo camiño. A sinalización é a mesma que para os GR e os PR-G pero atravesada por unha barra diagonal en branco.</p>

Todas estas sendas, rutas ou sendeiros teñen a súa vez unha codificación de sinais que indican o camiño a seguir e dannos información precisa sobre a nosa ruta. Na páxina seguinte podes atopar as sinais que debemos coñecer á hora de practicar o sendeirismo.





## 5. SINAIS NAS SENDAS E RUTAS DE SENDEIRISMO

Indica	G.R.	PR-G	DERIVACIÓN	SINAL	SIGNIFICADO
<b>Continuidade do sendeiro</b>				Consiste en dous trazos pintados horizontalmente de 5 cm de largo cada un por 15 de lonxitude. A franxa superior é branca e a inferior vermella (GR) ou amarela (PR-G).	Bo camiño, dirección a seguir.
<b>Cambio de dirección</b>				Formada por dous trazos pintados horizontalmente cun pequeno ángulo en branco que indica a nova dirección a tomar. Agora é máis frecuente un sinal formado por dous tramos verticais virados na súa parte superior cara á nova dirección. Neste caso o tramo branco cobre sempre o tramo de cor.	Cambio importante no sendeiro. Tomar a nova dirección sinalada polo ángulo.
<b>Mala dirección</b>				Constituído por un X ou cruz de santo André, cun trazo branco continuo e outro de cor interrompida. Adoita colocarse visiblemente en camiños polos que non pasa o sendeiro para que o camiñante distraído non teña confusión cando o camiño a seguir é pouco visible.	Mala dirección.
<b>Baliza</b>				Esta indicación permite identificar os sendeiros, polo tanto ten grande importancia a súa utilización ao longo das rutas, especialmente en nós ou conexións de varios sendeiros. Adoita colocarse en lugares singulares como son o inicio do sendeiro ou á saída de poboacións. Ten forma cadrada, o fondo é de cor e as inscricións aparecen en branco nos GR e en negro tanto nos PR-G coma nas derivacións.	Identificación do sendeiro. Camiño correcto.
<b>Frecha</b>				Ten forma rectangular cun extremo en punta. Debe ter un cadrado onde figure o número do sendeiro, seguindo a normativa das balizas en canto a cores a utilizar. En zonas naturais protexidas, a autoridade competente pode modificar a forma e cor destas frechas.	Indica a proximidade dunha poboación, miradoiro, refuxio..., así como bifurcacións ou variantes que partan do sendeiro principal.

Aparte desta sinalización, existe outra clasificación que nos axuda a comprender e coñecer mellor os sendeiros. Esta clasificación chamase Sistema M.I.D.E.

**O Método de Información De Excursións (M.I.D.E.)** é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as esixencias técnicas e físicas dos percorridos. O seu obxectivo é unificar as apreciacións sobre a dificultade dos sendeiros para permitirlle a cada afeccionado unha mellor elección. De calquera forma, o lector debe saber que a Natureza é máis complexa do que un sistema subxectivo como o M.I.D.E. pode valorar. O resumen desta sistema é o seguinte (podes atopar máis información sobre este sistema na páxina : [www.euromide.info](http://www.euromide.info).)

Valórase de 1 a 5 puntos.

	MEDIO	<b>SEVERIDADE DO MEDIO NATURAL</b> 1- Non exento de riscos 2- Hai máis dun factor de risco 3- Varios factores de risco 4- Bastantes factores de risco 5- Moitos factores de risco
	ITINERARIO	<b>ORIENTACIÓN NO ITINERARIO</b> 1- Camiños e encrucilladas ben definidos 2- Existe traza clara de camiño e sinalización 3- Esixe a identificación de accidentes xeográficos e puntos cardinais 4- Non existe traza sobre o terreo nin seguridade de contar con puntos de referencia 5- O itinerario está interrompido por obstáculos que hai que bordear
	DESPRAZAMENTO	<b>DIFICULTADE NO DESPRAZAMENTO</b> 1- Marcha por superficie lisa 2- Camiños con diversos firmes 3- Marcha por sendas escalonadas ou terreos irregulares 4- É preciso o uso das mans ou saltos sobre o terreo 5- Require o uso das mans para a progresión
	ESFORZO	<b>CANTIDADE DE ESFORZO NECESARIO</b> 1- Ata unha hora de marcha 2- De 1 a 3 horas de marcha 3- De 3 a 6 horas de marcha 4- De 6 a 10 horas de marcha 5- Máis de 10 horas de marcha

## 6. O MATERIAL BÁSICO PARA A PRACTICA DO SENDEIRISMO

Como toda modalidade deportiva o sendeirismo posúe un material específico para a súa practica. Coa entrada do marketing deportivo estes materiais cada día son máis específicos. Independentemente da marca e a calidade, propoñémosche un material básico que debes coñecer e te ren conta a hora de facer ou iniciarte na practica de sendeirismo.

### Material básico para unha saída de sendeirismo:

- Mochila
- Botas de montaña
- Mapa do percorrido e compás
- Roupas de abrigo, luvas e chaqueta impermeable
- Gorro para protexernos do sol
- Crema de protección solar e labial
- Lentes de sol
- Auga e comida
- Botiquín
- Teléfono móbil ou radio
- Lanterna

### Se vas pasar a noite ademais debes de incluír:

- Saco
- Tenda ou funda de vivac
- Colchón illante
- Hornillo e útiles para cociñar
- Roupas de reposto

### Se ademais a ruta é por zonas altas, onde poidan quedar neveiros, necesitarás levar tamén:

- Piolet
- Crampones
- Corda de seguridade
- imprescindible pantalón longo, se é impermeable mellor

Non debes esquecer nunca levar contigo un material básico de primeiros auxilios. En función da duración e dificultade da ruta a realizar será mais o menos completo e específico, pero é importante que leves sempre un botiquín entre o teu material básico, axudarache a solucionar pequenos imprevistos.



### Recomendámosche que inclúas nel:

- Analxésico, para a dor en xeral e para baixar a febre: paracetamol Tamén un analxésico máis forte para dores máis fortes (moas, apendicite, fracturas...), como metamizol (Nolotil®)
- Para a diarrea: loperamida (Fortasec®)
- Para a tose: codeína
- Para reaccións alérxicas leves: dexclofeniramina (Polaramine®)
- Para as nauseas e vómitos: metoclopramida (Primperán®)
- Antiácidos, para a dor de estomago (Almax®)
- Colirio, para limpeza e calmante de afeccións nos ollos (por sol, neve, etc):
- Para a limpeza de feridas:
  - un tubiño de 10 ml de soro fisiolóxico ou povidona yodada (Betadine®) solución antiséptica
  - dúas vendas compresivas elásticas de 5 cm
  - esparadrapo
  - gasas estériles
  - unha gasa engraxada (Linitul®) para pór nunha ferida antes de tapala
  - tiras de aproximación (Steristrips®)
  - tiritas
  - unha pinza pequena
  - unhas follas de bisturí
  - tesoiras
  - agullas estériles



### Para previr outros problemas:

- pastillas de glicosa (esgotamentos)
- sales minerais (deshidratacións)
- algún alimento enerxético (cansazos extremos)
- pastillas para potabilizar a auga
- unha manta térmica (para abrigar a feridos)
- luvas estériles
- crema solar protección total



Recorda levar sempre na túa botiquín os prospectos de todos os medicamentos ou un resumo das súas indicacións e doses. Non esquezas renova-los periodicamente e revisa as datas de caducidade. E, sobre todo, recorda que o botiquín é para o teu uso persoal e que **SÓ UN MÉDICO PODE PRESCRIBIR UN MEDICAMENTO.**



## 7. CONSELLOS BÁSICOS PARA REALIZAR SENDEIRISMO E MONTAÑISMO CON SEGURIDADE

### Consellos básicos sobre a planificación e realización do sendeirismo.

- Intenta non ir só á montaña e deixa dito nalgún lugar a actividade, o itinerario e a previsión de horario que planeaches.
- Non sobrevalores a túa experiencia e condición física, e pon especial atención cando che acompañen persoas con pouca experiencia ou nenos, xa que a súa forza e resistencia física será menor.
- Planifica previamente o itinerario a realizar, consulta mapas, libros ou simplemente pide información a outros montañeiros. Coñece a distancia a percorrer e os desniveis que terás que superar, valorando se se trata dun percorrido á túa medida.
- Se consideras que a excursión excede ás túas capacidades, valora a posibilidade de contratar un servizo de guías
- Non esquezas consultar a previsión meteorolóxica da zona concreta por onde che vaías a mover.
- Inicia a actividade a unha hora prudente: calquera eventualidade, se se fai de noite, é moito máis complicada de solucionar.
- Prepara e revisa con tempo, non a última hora, o equipo e material que vas utilizar, así evitarás esquecementos ou sorpresas. Xa coñeces a lista do material básico que deberías levar contigo.
- Nunca tires pedras xa que podes provocar un accidente golpeando a montañeiros que estean por baixo. Os pasos expostos a caída de pedras crúzaos o máis rápido posible.
- Recorda que a actividade finaliza cando chegas ao momento de partida, así que non descoides a túa atención nos descensos, xa que é nesta etapa do percorrido cando se producen a maioría dos accidentes (non só pola maior relaxación tras terminar o ascenso senón tamén polo maior cansazo acumulado).
- Se observas que a túa situación pode empeorar (por cambios de tempo, proximidade da noite, por ser o itinerario máis difícil do que crías,...) pensa na posibilidade de regresar. A montaña non se vai a mover do lugar e o teu terás moitas outras oportunidades para regresar a ela.
- Procura levar o teléfono móbil ou unha radio para pedir axuda en caso de accidente: **(recorda que o 112 é o número das urxencias)**
- Infórmache sobre a existencia de refuxios gardados ou non, poden ser un apoio importante para a túa actividade.
- Coida a montaña, non deixes pegada da túa presenza.
- Se o itinerario pasa por un espazo protexido, non esquezas informarche sobre a lexislación vixente.
- En caso de accidente, non perdas a calma e actúa con tranquilidade, asegura ao accidentado e o lugar do accidente. Evita pórche a ti mesmo en perigo.
- Se habitualmente practicas excursionismo, valora a posibilidade de formar parte dun Club de Montaña e de federarte.

## Consellos básicos sobre a Seguridade

- Sempre que salgas á montaña deixa dito onde vas. Nunca vaias só.
- O material e equipo que necesites deberá estar sempre en perfectas condicións de uso.
- Garda forzas para o regreso. Nunca teñas prisa na montaña. Se é preciso, hai que saber renunciar.
- Utiliza os mapas e libros. Se careces de experiencia acode aos guías de montaña.
- Realiza cursos de primeiros auxilios e socorro en montaña. Ensinaranche a previr e a actuar en caso de accidente.
- Inicia as excursións consultando as previsións meteorolóxicas e o risco de aludes. Atención ás tormentas nos barrancos.
- Durante a semana coida a túa preparación física. O montañismo esixe estar en boa forma.
- Acode aos cursos de formación e reciclaxe dos clubs e Federación de Montaña.
- Divérteche, pero se sempre prudente. Vea pola túa seguridade e a dos teus compañeiros.
- Se solidario.

## Consellos básicos sobre Primeiros auxilios

- Nunca se decide cando nos imos a atopar cun accidente na montaña -xa sexa no teu grupo ou noutro- pero sempre será interesante que esteas preparado para poder actuar da forma máis rápida e eficiente posible.
- Para iso todo montañeiro ou sendeirista habitual debería formarse facendo cursos de primeiros auxilios en montaña, onde se ensina a previr e actuar en caso de accidente. Despois, hai que procurar non esquecer os coñecementos que se adquiriron, revisándoos periodicamente.
- En caso de accidente recorda que o número de teléfono de urxencias é o **112**. E se tes que actuar, proponse estas normas básicas:
  - Mantén a serenidade e a calma. Pensa que o tempo de reacción é moi importante e sen dúbida farás mellor as cousas se as pensas con serenidade.
  - Asegura o lugar do accidente, ao ferido e ao resto do grupo, incluíndoche a ti. Non vas ser moi útil se os grupos de rescate teñen que vir a por ti tamén.
  - Practica os primeiros auxilios, a condición de que teñas idea de que facer. Intenta sempre non mover ao ferido a non ser que sexa estrictamente necesario.
  - Pensa no aviso máis rápido: teléfono móbil, refuxio, radio - socorro... e planifica de que xeito vas pedir esa axuda.
  - Non deixes só ao ferido. Se non hai outra opción: abrígao moi ben e deixa comida e líquido. Sinala o lugar para localizalo despois.
  - Informa aos Grupos de Rescate sobre:
    - Descrición do accidente, número de feridos, lesións e gravidade.
    - Cando e onde ocorreu. Coordenadas do GPS ou referencia o máis precisa posible do lugar.
    - Condicións meteorolóxicas na zona.
    - Lugar desde onde se dá o aviso.
    - Nome dos accidentados ou desaparecidos, itinerario previsto, experiencia en montaña, material e vestiario que levan, etc...

## Bibliografía e fonte documental

---

- [www.euromide.info](http://www.euromide.info)
- [www.turgalicia.es](http://www.turgalicia.es)
- [www.fgmontanismo.com](http://www.fgmontanismo.com)
- <http://www.fedme.es/>
- <http://www.efdeportes.com/>
- <http://www.todoaventuras.com/escalada/>