UNIDAD 4

GUIANZA EN RECORRIDOS POR LA NATURALEZA

Técnicas de guianza 2

Tabla de contenidos

- Presentación.
- Camino, Sendero y Caminata.
- Equipo básico para una caminata.
- Equipos de Seguridad.
- Primeros Auxilios.
- Manejo de residuos.
- Cibergrafía.
- Créditos.

Copyright SENA ©, 2012.

Presentación

Con el propósito de manejar un perfil integral para el guía turístico también es necesario manejar los siguientes temas:

- Camino, Sendero y Caminata.
- Equipos de Seguridad.
- Primeros Auxilios.
- Manejo de Residuos.

- Resultados de aprendizaje
  - Asistir al visitante o turista en las eventualidades que se presenten durante el desarrollo y permanencia en el destino visitado.
  - Propiciar los medios para la seguridad, comodidad e integración de las personas de acuerdo a programa contratado.
  - Conducir grupos según plan de acción establecido.

- Conocimientos de concepto y principios
  - Guía turístico.
  - Caminata.
  - Camino.
  - Sendero.
  - Seguridad.
  - Primeros Auxilios.
  - Manejo de residuos.

- Conocimientos de proceso
  - Seleccionar las técnicas de guianza de acuerdo al entorno.

- Criterio de evaluación
  - Reconoce y aplica las técnicas de guianza de acuerdo al contexto y caracterización del mismo.

Copyright SENA ©, 2012.

Camino, Sendero y Caminata

Caminos y senderos

Concepto

Sendero por donde se suele transitar y poner en comunicación entre sí poblaciones de gran importancia. Por ende es común y frecuentado por caminantes, carruajes y mulas. Hoy en día, por lo general, los caminos y los senderos son vías sin asfalto que hacen difícil el tráfico vehicular.

Marco histórico de los caminos

El comienzo de la historia del país, se remonta a la época del descubrimiento. Pasa por la conquista, la colonia, la independencia, y hasta nuestros días con la república.

Cuando los españoles ingresaron a Colombia y establecieron rutas, que sirven de conectores con las diferentes Ciudades. Buscaron los caminos más adecuados por valles, cordilleras y llanuras, que fueron señalados y demarcados para no perderse, puesto que las inclemencias del tiempo hacían que las huellas se borraran. Con el paso frecuente se crearon los famosos caminos reales, los de herradura y los senderos. Hoy en día los caminos precolombinos optan al título de patrimonio por la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Normas de utilización

Precauciones

- Épocas más apropiadas: La mejor época es la de finales de noviembre principios de marzo y finales de junio, y mediados de septiembre, llamada la época de “verano.” Las épocas de lluvia son muy exigentes por el equipo que debe utilizarse pueden apreciase muchos fenómenos naturales como: el arco iris, la flora, la fauna, entre otros.

Copyright SENA ©, 2012.

- En los páramos colombianos son comunes las nieblas que le exigen a los caminantes limitarse en transitar por los caminos conocidos y a que el grupo se una para evitar extravíos.
- Fuegos: Se recomienda utilizar las zonas demarcadas para el fuego y solo en caso necesario puesto que resulta ser una actividad muy peligrosa.
- Basuras: Evitar al máximo dejar basuras; puede resultar peligrosa para los animales o para los próximos visitantes. No es difícil traer a casa la basura para ser eliminada con la basura diaria.
- Flores, plantas, fauna: Los valores de la naturaleza están dados por el respeto que nosotros tenemos ante una comunidad totalmente frágil. Se debe caminar con precaución, caminar por los senderos y caminos de herradura para evitar la erosión. No molestar ni destruir la fauna. Arrancar las flores impide su reproducción.

1. Rutas Camineras de Colombia Cundinamarca. Corporación Nacional de Turismo 1996.



Copyright SENA ©, 2012.

Senderismo



Concepto

Senderismo es un itinerario de excursión diseñado por caminos y senderos de forma original. Une la cultura y el deporte, y se considera de interés socio económico, histórico, cultural, deportivo y turístico.

Objetivos

- Conocer el país con su historia, costumbres, folklore, y cultura de forma fácil y práctica.
- Ayudar a la recuperación y conservación de viejos caminos que conforman el patrimonio Nacional.
- Fomentar la actividad deportiva, recreativa, cultural y de salud en nuestro país.
- Fomentar el valor de los recursos naturales.
- Ayudar a crear alternativas recreativas y económicas.

Copyright SENA ©, 2012.

Caminata

Concepto

Es la actividad que realiza un visitante o turista, sobre senderos bordeados de un entorno natural y/o rural. Es en el presente la actividad más representativa del ecoturismo. Las caminatas se realizan con el propósito de recrearse en el transito de parajes naturales y/o rurales.

Se considera un instrumento socio-económico y pedagógico de gran aporte para la apropiación de conceptos ecosistémicos, para el descubrimiento e interpretación y articulación de valores culturales e históricos, tanto del presente como del pasado.

Es una de las prácticas que cada día toman fuerza con el apoyo de instituciones estatales y privadas, con el compromiso de las comunidades de ayudar a preservar y el compromiso de un turismo responsable.

Ritmos de marcha

De acuerdo con la experiencia, el hombre camina aproximadamente (3) kilómetros por hora en promedio. Con el ritmo de marcha se recomienda aprender a manejar el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca. Se recomienda que cada caminante obtenga su propio ritmo de marcha de acuerdo con su capacidad física, siendo el ritmo respiratorio y la frecuencia cardiaca los dos principales orientadores en la búsqueda del ritmo apropiado.

Hay que tener en cuenta la topografía del terreno y la duración de la caminata (grado de dificultad), en éstos momentos la preparación y disposición mental del individuo es mejor cuando cuenta con la información necesaria en términos de distancia y altitud.

En cuanto al estado físico se recomiendan las Técnicas de calentamiento que consiste en un estiramiento y preparación muscular teniendo en cuenta las piernas, tobillos, cadera, espalda y cuello para evitar accidentes o calambres durante la caminata. Así mismo, al terminar se recomienda un estiramiento de los músculos y articulaciones más usados durante el recorrido; este estiramiento garantiza un buen descanso y hace que desaparezcan molestias al día siguiente.

Copyright SENA ©, 2012.

2. Rutas Camineras de Colombia Cundinamarca. Corporación Nacional de Turismo 1996.



Equipo básico para una caminata

- El morral: Morral grande (60 a 90 kilos) y uno pequeño para caminatas por el sector (20 kilos), con tiras acolchadas para los hombros. Se debe cargar la cuarta parte del peso del caminante más un kilo, se debe cuidar la columna vertebral, el morral debe quedar ajustado al cuerpo y el mayor peso en la parte media alta.
- Equipo personal básico
  - Saco de dormir (sleeping).
  - Elementos de aseo (cepillo, jabón, toalla pequeña, papel higiénico).
  - Botas o zapatos con labrado.
  - Sandalias o zapatos cómodos para el campamento.
  - Aislante térmico.
  - Plástico de protección.
  - Sombrero o cachucha.
  - Bloqueador solar y repelente de insectos.

Copyright SENA ©, 2012.

  - Fósforos o encendedor.
  - Linterna con pilas de repuesto.
  - Bolsa para la basura.
  - No llevar: Joyas o artículos de valor, grabadora o aparatos eléctricos.
- Equipo grupal
  - Carpa, preferiblemente tipo iglú y sobrecarpa hasta el piso.
  - Plástico grande como aislante de humedad: se coloca bajo la carpa.
  - Estufa portátil de campamento o de gás.
  - Recipientes para preparar alimentos.
  - Recipientes y agua potable.
- Equipo no indispensable para los participantes
  - Navaja.
  - Brújula.
  - Abrelatas.
  - Mapa del recorrido o ruta caminera.
  - Libreta pequeña de apuntes.
  - Lápiz o esfero.
  - Reloj.
  - Equipo de fotografía con pilas y cordel largo y fuerte o cuerdas.
  - Herramientas multiusos.
  - Ganchos.
  - Arnés.
  - Pitos.
  - Teléfono móvil.
  - Comida. Si es para varios días o uno solo, hay que tener en cuenta el modo de almacenarla, la cantidad y el clima para hacer el requerimiento de manera que no se pierda. Respetar los productos de las huertas de los campesinos.
  - Cantimplora. Se recomienda tomar dos litros de agua como mínimo al día durante el esfuerzo físico. No desocupar la cantimplora hasta tener la seguridad de encontrar nuevamente liquido.
  - Botiquín. La palabra botiquín significa prevención a cargo de una persona responsable e idónea para su manejo.

3. Rutas Camineras de Colombia Boyacá. Corporación Nacional de Turismo 1996.

Copyright SENA ©, 2012.



Ejemplo de preparación de una caminata

- Seleccionar la ruta que se desea realizar teniendo en cuenta el costo, tiempo, grado de dificultad, perfil del grupo con sus objetivos, incidencias climáticas y actividades a desarrollar durante la salida.
- Alistar el equipo e indumentaria, de acuerdo con el clima y las características del terreno.
- Revisar la documentación disponible, sobre la ubicación de los atractivos y lugares a visitar.
- Analizar el itinerario y calcular el tiempo necesario para su desarrollo.
- Preparar plan de contingencia.
- Proveerse de los alimentos necesarios e indispensables.
- Informarse sobre el tipo de transporte, horarios, hospedaje en caso de que se requiera, y restaurantes.
- De ser posible el día anterior se hace un reconocimiento del terreno por parte del guía de ruta.

Copyright SENA ©, 2012.

- Se aconseja que los grupos tengan los mismos objetivos aclarando que la actividad caminera no debe tener adversarios, sino que se debe cumplir los objetivos del senderismo.
- Revisar botas, morral, capa, bolsa de dormir y demás implementos.

Recomendaciones Generales

- Indumentaria: Se aconseja utilizar prendas deportivas de algodón, o fibra que permitan la transpiración y que se sequen rápidamente para que el cuerpo no absorba la humedad, evitando la hipotermia. Por tal razón, es importante la ropa de repuesto. También es necesario llevar una chaqueta.
- Calzado: Es conveniente utilizar botas con suela labrada o en relieve y cordones de algodón; en muchos casos pueden servir los zapatos tenis, aunque no sujetan mucho el pie y no resultan cómodos. No se recomiendan en épocas de lluvia o zonas húmedas.
- El cuidado de los pies es fundamental para los caminantes porque cuando no se tiene la costumbre no es raro que aparezcan ampollas.
- Para prevenirlas es importante colocar capas de esparadrapo, en las partes más sensibles (talones y dedos). No es conveniente estrenar (amansar) calzado durante una caminata. En tal caso, es conveniente llevar calzado alternativo como los tenis.
- Medias: Es necesario una media ligera y cómoda, con las que no se sientan las costuras. Llevar un par de repuesto
- Pantalón: Debe ser holgado y que permita ascender sin trancar la circulación.
- No llevar prendas de jeans que resultan incómodas si se mojan; resultan más pesados y demoran tiempo para secarse.
- El pantalón debe ser amplio y cómodo, que permita libertad de movimientos. Sudaderas o prendas de algodón,.
- Camisa: Evitar los tejidos gruesos, que se empapen con la transpiración y la lluvia; usar camisa o franela de algodón con manga larga, amplia, con bolsillos y cuello que es una buena protección contra las quemaduras del sol.
- Cachucha o Sombrero: Exponerse a los rayos del sol deteriora la piel y el estado físico; recuerde que una cabeza descubierta puede perder hasta la tercera parte del calor corporal.
- Para la Lluvia: Lo más utilizado son las capas impermeables para la lluvia, con capucha, pero terminamos empapados por nuestra propia transpiración.

Copyright SENA ©, 2012.

- El poncho impermeables, permite aireación pero el viento la levanta con facilidad, se engancha en los matorrales y las cercas de púa.
- La experiencia enseña es llevar ropa de repuesto, empacada en bolsa plástica e incluso un buso o suéter.
- Contra el frío: Usar un buso de cuello alto, chaqueta abrigada y/o cortaviento impermeable, gorro de lana que cubra las orejas para no perder calor. Para las manos e suficiente un par de guantes de lana, dos pares de medias de lana.
- Para clima cálido: Una muda de ropa completa, sudadera de material liviano, mosquitero, repelente de insectos, recipiente para cargar y almacenar agua.
- Para el sol: Es imprescindible cubrir la cabeza y la nuca de los riesgos del sol, con gorro de ala ancha o visera; la crema protectora resultará útil para cuello, brazos y manos.
- Bastón de apoyo o tercer pie: Muchos caminos reales atraviesan zonas de bosque húmedo tropical por lo que las piedras son muy resbaladizas.
- El bastón es un buen apoyo para el caminante, y además constituye un práctico elemento de defensa cuando encontramos animales sueltos.

Equipos de Seguridad



Copyright SENA ©, 2012.

Son todos aquellos elementos, cuyo objetivo es reducir las posibilidades de accidentes o garantizar, en caso de que este se presente, que las victimas tengan la máxima posibilidad de asistencia pronta y oportuna de forma segura.

Clases de equipos

- **Equipos de seguridad** Están compuestos por brújula, mapas, guías de ruta o turísticas, binóculos, linternas, etc.
- **Equipos de comunicación** Lo integran pitos, teléfonos móviles radio teléfono, Inter.-comunicadores, bengalas, etc.
- **Equipos de rescate y salvamento** Están compuestos por cuerdas resistentes, arnés, picos, herramientas multiusos, ganchos, navajas, etc
- **Equipos de primeros auxilios** El botiquín.

Primeros Auxilios

Concepto

Son todas las medidas, cuidados rápidos y oportunos que se aplican de forma rápida a una persona hasta disponer de tratamiento especializado en un centro asistencial.

Objetivos

- Conservar la vida.
- Aliviar el dolor y la ansiedad del herido.
- Evitar que el estado del paciente se agrave.
- En caso extremo son pertinentes los primeros auxilios para evitar la muerte, hasta conseguir asistencia médica.
- Los primeros auxilios se clasifican según las prioridades de las víctimas y el conocimiento del socorrista.
- Evitar el pánico.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas de los turistas.
- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

Copyright SENA ©, 2012.

Nota: Señor guía, a pesar de todos nuestras precauciones y cuidados no estamos exentos de accidentes o eventualidades. Las cuales debemos atender con profesionalismo y oportunidad hasta lograr la asistencia especializada. Se le recomienda tomar cursos de primeros auxilios de forma permanente con entidades reconocidas.

Recuerde que los mejores primeros auxilios son conseguirle a la víctima asistencia médica en el menor tiempo posible.

Manejo de residuos

Residuos
Concepto
Son desechos que por sus características infecciosas, tóxicas, explosivas o corrosivas, pueden causar riesgos a la salud humana o deteriorar la calidad ambiental hasta causar riesgos a la salud humana.

Manejo de residuos
Concepto
Son las acciones que se requieren para prevenir, mitigar, controlar, compensar y corregir los efectos o posibles impactos ambientales negativos causados en desarrollo de un proyecto, obra o actividad, incluyendo los planes de seguimiento, evaluación, monitoreo y los de contingencia.

Clasificación

1. **Residuos orgánicos:** Son aquellos desechos que después de cumplir con su función primaria, se pueden reutilizar. Tenemos como ejemplo los desperdicios de alimentos, vidrio, aluminio, plástico, y ocasionalmente el papel.

2. **Residuos no orgánicos:** Son aquellos desechos que después de haber cumplido su función primaria no son reutilizables, como papel higiénico, servilletas, desechables, pitillos, etc.

Copyright SENA ©, 2012.

3. **Residuos sólidos:** Son aquellos materiales que ya han cumplido su función primaria dentro de un ciclo de producción y no pueden volver a ser utilizados sin un adecuado proceso adicional de recuperación.

   - **Agrícolas:** Suelen ser residuos como el estiércol de animales, restos de cosecha y maleza.
   - **Industriales:** están compuestos por las cenizas procedentes de combustibles sólidos o escombros de la demolición de edificaciones.
   - **Comerciales y domésticos:** Los residuos están dados por las mismas características. Se diferencian por las cantidades de acuerdo con su función y uso dentro de una sociedad; por lo general son materiales orgánicos, como desperdicios de alimentos, papel, madera, tela, vidrio, metal, entre otros.

4. **Residuos líquidos:** Son aquellos materiales que han cumplido su función primaria; los fluidos en su descomposición final permanecen en estado líquido.

5. **Residuos lexiviados:** Son los fluidos provenientes de la descomposición de los residuos, bien sea por su propia humedad, o por reacción, arrastre o disolución de un solvente y/o agua al estar en contacto con ellos.

Copyright SENA ©, 2012.

Referencias

- Corporación nacional de turismo -Colombia-. (1996) *Rutas Camineras de Colombia -Boyacá-*. Bogotá.
- Corporación nacional de turismo -colombia-. (1996). *Rutas Camineras de Colombia -Cundinamarca-*. Bogotá.
- Cruz Roja Colombiana. *Guía de Primeros Auxilios*. Ediciones Ltda. Bogotá.
- Martínez, M. J. *Acampada y Supervivencia*. Ediciones Perea.
- Primer congreso nacional de ecoturismo -memorias-. (1995). Santa Marta. Publicaciones SENA.
- SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA. CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y ALIMENTOS. Castro, et al. Manual Selección de Residuos Sólidos en la Hotelería y Uso de Algunos Productos Biodegradables. Bogotá. 1994.

Copyright SENA ©, 2012.

Créditos

Experto Temático:

Julio Hernán Beltrán Peñuela

Asesor Pedagógico:

Mónica Patricia Osorio Martínez

Guionista:

Oscar Iván Pineda Céspedes

Equipo de Diseño:

Leonardo Stiglich Campos

Gabriel David Suárez Vargas

Jhonny Ronald Narváez Olarte

Equipo de Programación:

Diego Rodríguez Ortegón

Julián Mauricio Millán Bonilla

Líder de Proyecto:

Jairo Antonio Castro Casas

Copyright SENA ©, 2012.