

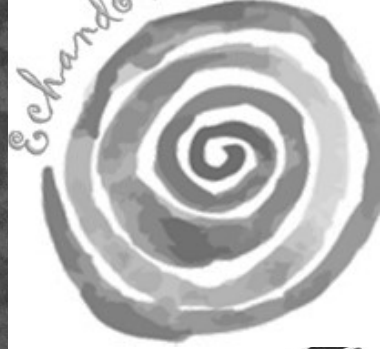


DINAMIZACIÓN RUTAS

2024

CFIE

Echando Raíces



**más
que
monte**

La Naturaleza...

¿Espacio de
aprendizaje?



La naturaleza como escenario perfecto de aprendizaje vivencial



¡empezamos!...

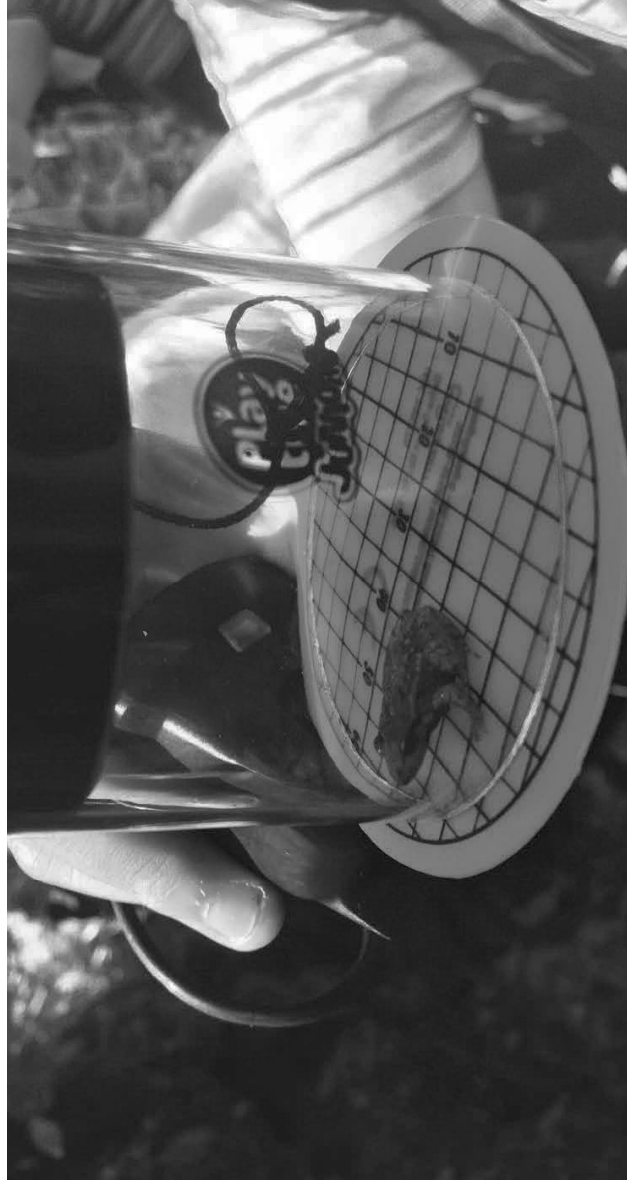
En las actividades en el medio natural es recomendable seguir estos tres pasos:

1. ¿QUÉ APRENDIZAJE QUEREMOS OFRECER?
2. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD
3. EQUIPAR LA MOCHILA
4. ACTUAR CON PRUDENCIA

Realizar adecuadamente los dos primeros pasos (planificar y equiparse) facilita en gran medida la consecución del tercero (actuar con prudencia), pudiendo así **disfrutar de la actividad con seguridad.**

¿QUÉ APRENDIZAJE QUEREMOS OFRECER?

1



¡AVISO! La naturaleza es cambiante y exponer a diferentes individuos a este ambiente, es el caldo de cultivo perfecto para que ocurra **MAGIA** y siempre cosechemos más de lo que inicialmente contemplábamos.

2



✦ Planificar actividades que nos motivan también como adultos, hace que toda la experiencia sea mucho más enriquecedora para todas y todos.

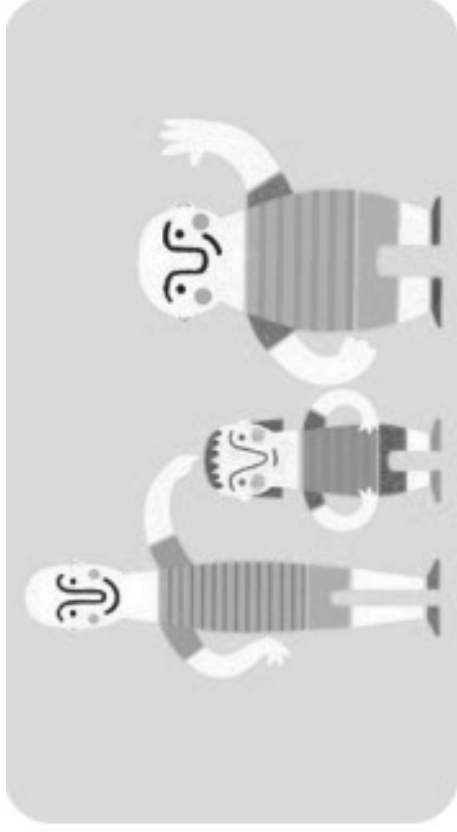
No debería ser una carga o algo que hagamos con pocas ganas:
tenemos una responsabilidad como maestros y maestras.

2. PLANIFICACIÓN

2.1 .VALORACIÓN DEL GRUPO Y ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

(experiencia y formación de los responsables, características del grupo, ratios, etc)

Tomando de referencia las experiencias previas, hay que tener en cuenta el **nivel físico, el nivel psicológico y el nivel técnico de cada participante**. Tras valorar estos aspectos del grupo de menores **se debe adaptar la actividad a la/s persona/s que menor nivel presente/n**.



2. PLANIFICACIÓN

2.2 .LOCALIZACIÓN

¿Dónde queremos desarrollar la actividad?

- Patio del colegio
- Espacio urbano naturalizado cerca del colegio
- Entrono natural silvestre (más alejado y menos controlado)

• Es preferible buscar y contrastar **rutas prediseñadas** por otros colectivos similares al nuestro, que nos pueden dar información extra sobre la misma.

• La **revisión de la ruta sobre el terreno**, a poder ser **por todo el monitoreado y días antes** de su realización con menores, debe ser un aspecto prioritario en vuestro proceso de planificación. recuerda que el Decreto 74/2018 obliga a que por lo menos una persona haya realizado esta revisión en el último año (independientemente de que la conozca de otros años), pero mejor si la revisa todo el equipo de monitores y monitoras.

• Que encontremos una ruta prediseñada que encaja con nuestro grupo no quiere decir que no tengamos que trabajarla por nuestra cuenta.

PRÁCTICA

¿CÓMO BUSCARLO?

- Mapa de la zona,
- Google maps, etc...

VALORAR DISTANCIAS

- Aplicaciones de móvil (IGN) o el mapa tradicional.
- Wikiloc

Esto nos va a dar una idea general de la ruta.

Este trabajo previo nos va a orientar en una serie de datos **IMPORTANTÍSIMOS** que son: distancia, desnivel, tipo de sendero y si la zona transcurre por una zona protegida como Parques Nacionales, Parques Naturales, ZEPA,, (permisos, grupos reducidos...)



**TÓMATE TU TIEMPO
ELEGIR EL LUGAR
NOS AYUDARÁ CON LOS
PRIMEROS PASOS**

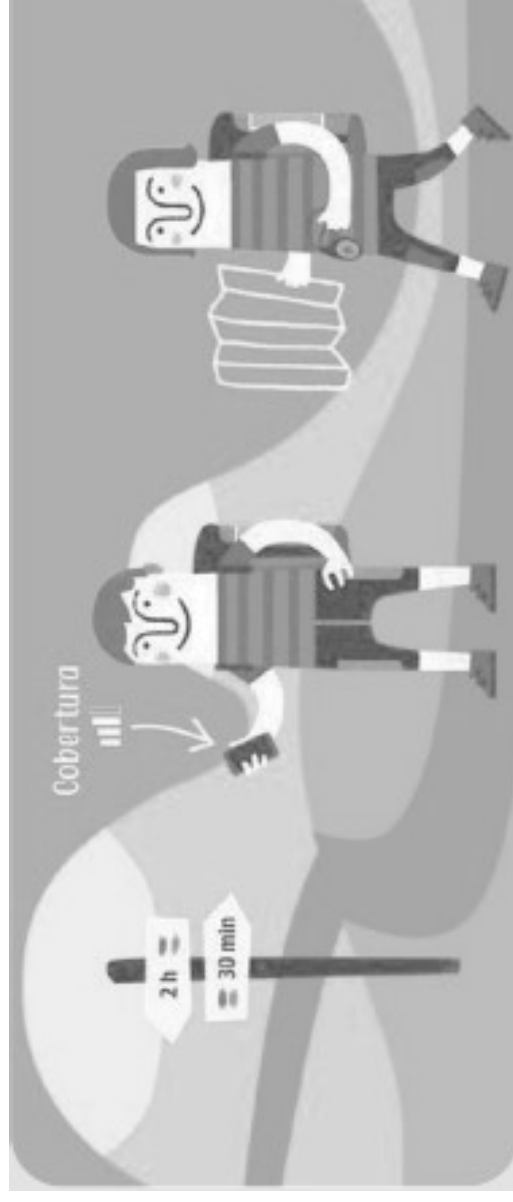




REGÁLATE UN DÍA DE CAMPO

Es fundamental hacer la ruta antes para obtener la información real de ese sitio:

- La ruta principal
- Las rutas o vías de escape
- Puntos clave a lo largo de la ruta (fuentes, sombras, etc)
- Zonas de cobertura móvil
- Rutas alternativas
- Distancia
- Desnivel
- Cálculo de horarios totales y parciales
- Otros (camino cortados, ríos desbordados, ganado suelto, aparcamiento, negocios locales, etc..)



2. PLANIFICACIÓN

2.3 .PELIGROS EN LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

El medio natural es un medio cambiante y presenta una serie de peligros que pueden **generar situaciones de riesgo** cuando realizamos actividades en él. Como responsables, debemos conocer estos peligros con el fin de valorar el grado de exposición y el riesgo asumido.

Toda actividad en el medio natural implica un riesgo.

Riesgo = Peligro x Exposición

El riesgo debe ser conocido y controlado y replantearse un cambio de actividad o su anulación cuando el riesgo a asumir se considere inaceptable.


En la identificación de peligros diferenciamos entre:

- **Peligros objetivos:** aquéllos que impone el medio natural (tormentas, niebla, viento, altas y bajas temperaturas, caída de materiales, fauna y flora, oscuridad, cauce de ríos, etc)
- **Peligros subjetivos:** aquéllos que provocamos las personas con nuestra actitud (sobreestimación de las capacidades, errores en la planificación y diseño, formación insuficiente de los responsables, equipamiento insuficiente, enfermedades y lesiones)

La importancia del riesgo en el juego y cómo acompañarlo adecuadamente

No podemos pretender eliminar todos los peligros objetivos de un entorno natural, ya lo hacemos en las ciudades consiguiendo espacios completamente desnaturalizados, con la pobreza educativa que eso conlleva.

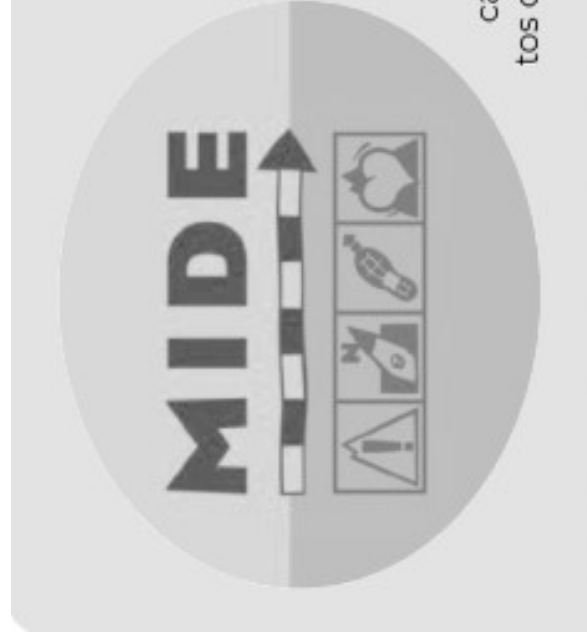
Sí que podemos conocerlos, y aprender a convivir y relacionarnos con ellos.

- 
- 1º identificarlos
 - 2º medidas preventivas
 - 3º estar preparados para una posible respuesta




2. PLANIFICACIÓN

2.4 .DISEÑO DE RUTAS



MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Sendas o señalización que indica la continuidad3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza5 La navegación es intermumpida por obstáculos que hay que bordear
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por caminos de herradura3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio5 Requiere pasos de escalada para la progresión
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

- Calcular un horario por desnivel superado de la siguiente manera (horario por desnivel de subida acumulada + horario por desnivel de bajada acumulada):

- **Desnivel positivo: 400 metros/hora.**

- **Desnivel negativo: 600 metros/hora.**

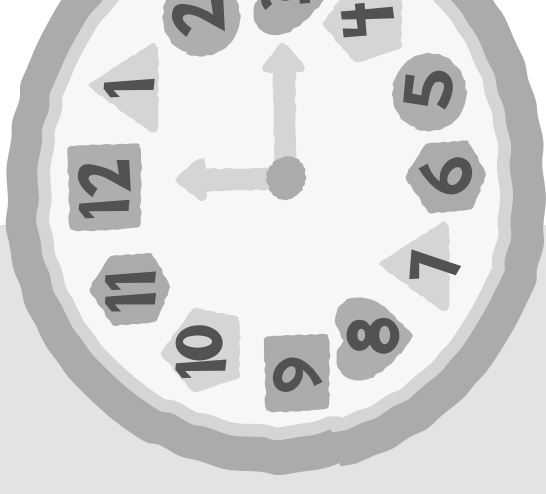
- Calcular un horario por distancia horizontal recorrida:

- **Progresión a 5 km/hora por carreteras y pistas.**

- **Progresión a 4 km/hora por caminos de herradura, sendas lisas y prados.**

- **Progresión a 3 km/hora por malas sendas, canchales y cauces de ríos.**

De los dos tiempos obtenidos, escoge el horario mayor, súmale la mitad del menor y después redondea usando el sentido común. Recuerda calcular los tiempos para la ida y la vuelta y ten en cuenta que los tiempos obtenidos serán siempre sin paradas.



Finalmente, y siempre según las características de tu grupo, deberías añadir a los tiempos obtenidos:

- + 10 % paradas

- + 20 % de margen de seguridad (imprevistos).

- Además de dejar un margen de tiempo de 2 horas entre la supuesta hora de final de actividad y la puesta de sol



PRÁCTICA

¿CALCULAMOS TIEMPOS?

2. PLANIFICACIÓN

2.5 .NORMATIVAS Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA

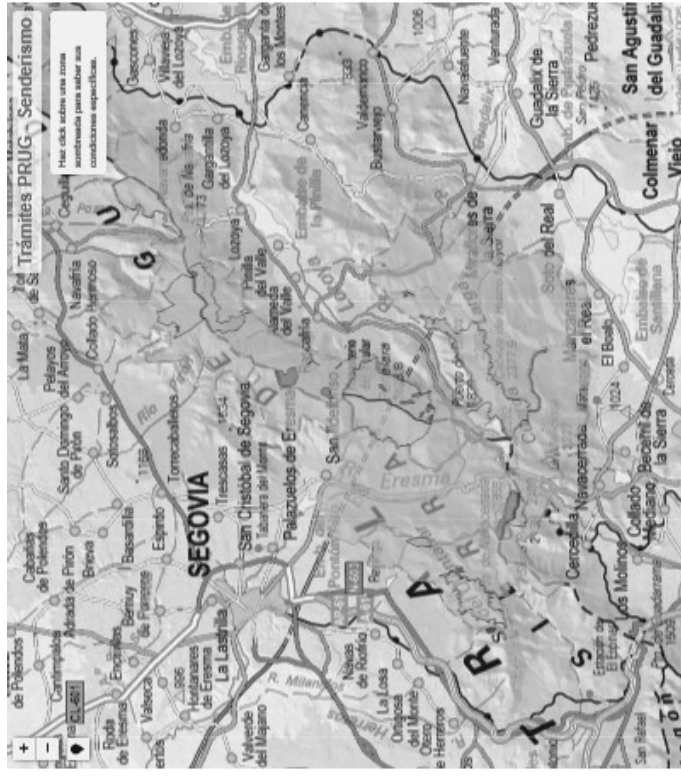
Legislación en Espacios Naturales Protegidos

Ejemplo: Parque Natural Hoces del Río Duratón

▲ La senda del puente de Talcano al puente de Villaseca requiere autorización

Con motivo de la temporada de cría, del 1 de enero hasta el 31 de julio es necesario un permiso para realizar la senda que transcurre del puente de Talcano al puente de Villaseca. Pueden transitar 5 personas cada 20 minutos. Se puede solicitar a través del correo electrónico cp.duraton@patrimonionatural.org enviando nombre, apellido y DNI de un responsable del grupo, el día y hora de inicio y número de participantes.

Ejemplo: Parque Natural y Nacional Sierra de Guadarrama



PARQUE NACIONAL EN GENERAL Y AEP

Número de personas en el grupo

- Menos de 25: Acceso libre
- Más de 25: Declaración responsable
- Más de 75: Autorización

ZONA DE USO RESTRINGIDO A

Número de personas en el grupo

- Menos de 15: Acceso libre
- Entre 15 y 60: Declaración responsable
- Más de 60: Autorización

ZONA DE RESERVA

Prohibido el acceso

-

GRADO DE PROTECCIÓN

+

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Winc

Información para madres, padres y tutoras/es

La **planificación** de nuestras actividades no solo es imprescindible para garantizar que estas transcurran de la forma más segura posible, sino que además nos permite **comunicar a madres, padres y tutores/as**, qué actividades realizará el grupo de menores durante el campamento.

- **Ficha informativa** (información general, mapa, información técnica, horarios, material necesario, etc)
- **Autorización y consentimiento informado**
- **Información médica** y autorización de administración de medicación



2. PLANIFICACIÓN

2.6 .BUSCANDO INFORMACIÓN METEOROLÓGICA

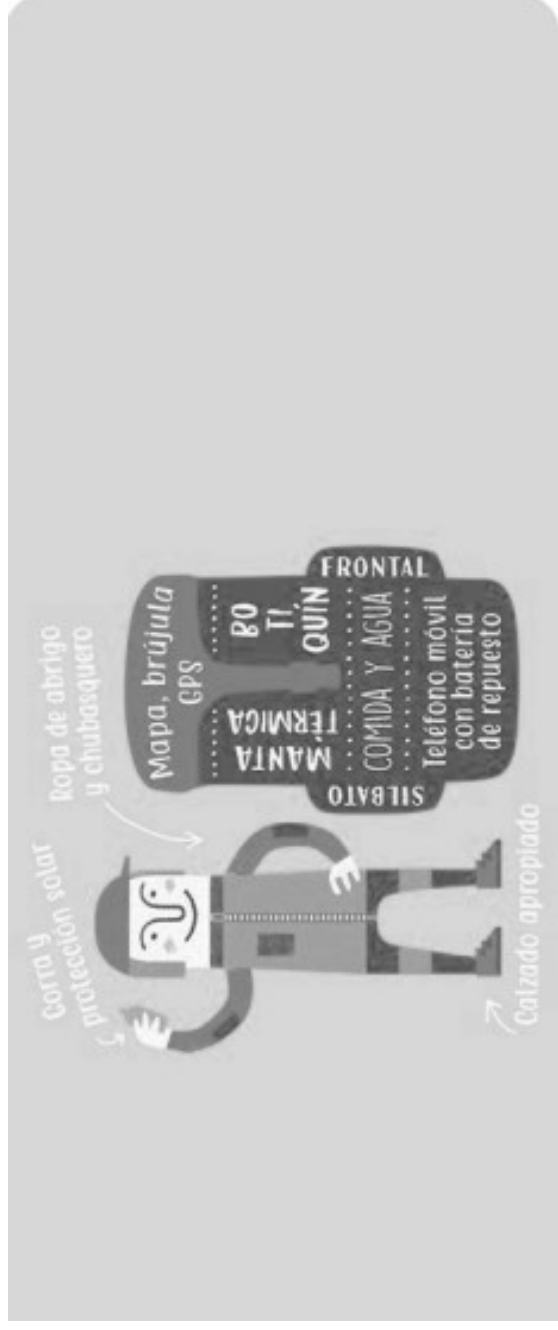


Aemet, meteoblue, etc

3 días antes de realizar la actividad,
y un seguimiento posterior diario
para actualizar la posible evolución-

3

EQUIPANDO LA MOCHILA



Llevar contigo todo lo necesario y que todo el grupo lleve lo que necesita
hará la excursión más segura y placentera.



El material individual de TODOS los participantes será..

- Ropa de abrigo e impermeable.
- Ropa cómoda, preferiblemente de materiales sintéticos (evitar el algodón).
- Calzado adecuado para la actividad y unos calcetines de montaña.
- Agua y comida suficientes.
- Protección solar (gorra, crema de sol y gafas de sol).
- Frontal o linterna.





Como material colectivo los monitores deberemos llevar...

- Para comunicarnos:
 - Teléfono móvil con batería cargada.
 - Cargador externo para el móvil.
 - Teléfono satelital o walkie-talkie en caso de no existir cobertura móvil.
- Para orientarnos:
 - Mapa y brújula
 - GPS
- Material de reparaciones (bridas, cinta americana, aguja e hilo...).
- Botiquín con manta térmica y material para curas.
- Pastillas potabilizadoras.
- Silbato para hacernos oír.
- Chaleco reflectante para hacernos ver.
- Pilas extra para frontales, GPS etc.
- Algo de comida y agua de más.
- Algo de ropa de abrigo e impermeable de más por si a alguien se le rompiese o perdiese algo.



Activar Windows
Ve a Configuración para activar W

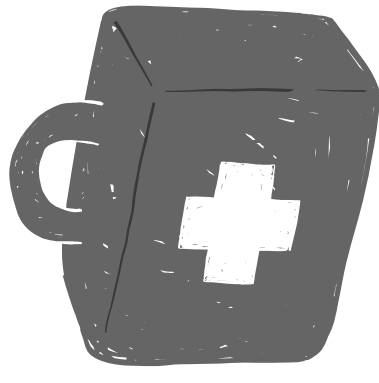
Botiquín

Un botiquín de montaña pesa y ocupa poco y es imprescindible llevarlo con grupos.
Te ayudará a afrontar contratiempos bastante habituales como:

**erosiones y cortes,
rozaduras del calzado o la mochila,
picaduras y reacciones alérgicas,
pequeños golpes,
torceduras...**

10 ml de suero fisiológico
dos vendas compresivas elásticas de 5 cm
esparadrapo
gasas estériles
tijeras
pastilla de jabón
tiras de aproximación
una pinza pequeña
unas hojas de bisturí
guantes
comeped
1 compresa
analgésico genérico (para nosotros)
arnica

manta térmica (para abrigar a heridos)
gel de glucosa (agotamientos)
sales minerales (deshidrataciones)
algún alimento energético (cansancios extremos)
pastillas para potabilizar el agua
crema solar protección total
cinta americana
mechero



ACTÚA CON PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN

4



Aunque el senderismo no esté considerado como una actividad de riesgo,
si vamos con menores ¡no nos podemos relajar!



Es importante...

- Empezar a **buena hora**.
- Valorar a todos los **miembros del grupo** de forma constante.
- Mantener al **grupo unido** sin que nadie se quede rezagado o se separe.
- Asegurarse de que **todo el grupo se hidrata, come y se protege del sol** adecuadamente.
- **Utilizar los mapas y comprobar los horarios** para ver si se va cumpliendo con lo previsto.
- Tener presentes las **alternativas** si se ve que el objetivo inicial no es factible.
- Estar pendiente de la **evolución meteorológica**.



webgrafía:

https://montanasegura.com/folletos/Guia_Senderismo_Campamentos.pdf

<https://www.tierraenlasmanos.com/como-acompanar-juego-arriesgado-infancia/>

<https://www.parquenacionalsierraguadarrama.es/normativa/actividades-prug/313-regulacion-senderismo>

