

# 6 Actividades en la naturaleza

## Lo que ya sabes

La naturaleza es un gran espacio abierto en el que se pueden desarrollar muchas y muy diversas actividades físicas recreativas y deportivas.

Estas actividades, que tienen un indudable carácter saludable y relajante, exigen de nosotros una gran responsabilidad, ya que, por una parte, debemos vigilar nuestra seguridad y evitar el riesgo de lesiones, y, por otra, poner gran cuidado en preservar el medio natural para que no resulte dañado como consecuencia de nuestras acciones.

Nuestra actuación será correcta si tenemos una preparación física adecuada y unos conocimientos técnicos suficientes, y si hacemos una observación rigurosa de las normas de seguridad.

## Nos hacemos preguntas

**1** Las numerosas actividades físicas que es posible realizar en la naturaleza se pueden clasificar en dos grandes grupos.

¿Recuerdas cuáles son?

**2** Las actividades físico-deportivas y recreativas disponen de técnicas específicas.

¿Sabrías clasificarlas en función de su técnica?

**3** Hay una gran variedad de tipos de juegos y deportes que se pueden practicar en la naturaleza.

¿Puedes enumerarlos?

**4** Podemos considerar que un nudo es adecuado cuando reúne una serie de requisitos.

¿Sabes cuáles son?









# 29 **E**l medio urbano y el medio natural

La naturaleza es fuente de salud y de calidad de vida. Debemos conservarla y protegerla si queremos seguir disfrutando de ella y de los beneficios que nos proporciona.



1 Analiza las fotografías, señala las características de cada una de ellas e indica si reproducen un medio natural o uno artificial, y, en este último caso, si se trata de un medio rural o urbano. Debate con tus compañeros las razones de vuestras conclusiones.

## Ciudad y naturaleza

- Una ciudad es un entorno artificial que se reconoce por su estructura, por el número de sus habitantes y por las formas de vida de su población. Actualmente, cuatro de cada cinco europeos viven en las ciudades. La mayoría de las grandes urbes se enfrentan a problemas comunes: mala calidad del aire, elevados niveles de tráfico, ruido, grandes edificios, escasez de zonas verdes, emisiones de gases con efecto invernadero, desmesurada producción de residuos y contaminación de las aguas.
- Los núcleos rurales se diferencian de las ciudades en que el número de sus habitantes es mucho menor, no se encuentran hacinados y las viviendas suelen construirse de dos plantas. La circulación es escasa y la naturaleza está muy próxima. Allí, la vida se desarrolla con más tranquilidad. Sin embargo, la dotación de servicios (sanidad, educación, comunicaciones, etc.) suele ser bastante más deficiente, sobre todo en los núcleos pequeños y aislados.
- A diferencia del medio urbano, la naturaleza no es una creación del hombre, no es artificial. Y así, cuando hablamos del medio natural hacemos referencia a los seres vivos no domesticados y al entorno geológico no modificado.

## La protección del medio ambiente

- El interés por la protección del medio ambiente está centrado en la salud y el bienestar del hombre, el cual es el agente causante fundamental de la degradación del medio y, al mismo tiempo, su principal víctima.
- Para el mantenimiento de la vida, así como para asegurar el desarrollo de la sociedad, la ciencia, la técnica y la cultura, es preciso disponer de un gran número de recursos, que se pueden dividir en dos grupos:
  - **Recursos renovables**, como el suelo, los animales, las plantas, el aire y el agua.
  - **Recursos no renovables**, como los combustibles y los minerales.

Pero la actuación del hombre ha puesto en grave peligro los recursos renovables y ha hecho que comiencen a agotarse los no renovables. Es imprescindible comprender que los animales, el suelo, el agua, las plantas, etc., son indispensables para los seres humanos, que debemos conservar y proteger estos recursos básicos. Porque la responsabilidad de su protección es de todos.





## **P**recauciones

En nuestros desplazamientos por las cañadas, los cordeles o cualquier otro camino alternativo, debemos respetar todas las formas de vida y, en especial, atender las indicaciones contra incendios. Hemos de cuidar y proteger la naturaleza.

## **C**añadas y cordeles

- Durante muchos siglos, el traslado del ganado se efectuaba por caminos denominados **cañadas** y **cordeles**. Los primeros recibieron ese nombre porque en sus márgenes se colocaban vallas de cañas sujetas con estacas para evitar que el ganado entrase en los campos y estropease los sembrados.
- Cuando los caminos eran más estrechos y soportaban una menor intensidad de tráfico ganadero, se colocaban solo las estacas unidas por un cordel, por lo que se denominaron **cordeles**.
- Estas antiguas rutas ganaderas, cuyo uso estaba a disposición de todos los súbditos del reino, continúan existiendo hoy y son un excelente medio para conocer la naturaleza. Cuando se prepara un recorrido por estas rutas, es preciso seguir estos pasos:
  - a) Localizar los posibles recorridos en un mapa. Además de figurar con sus propios nombres, las cañadas se dibujan en los mapas con dos líneas paralelas, una continua y otra de puntos.
  - b) Establecer el itinerario que se va a seguir.
  - c) Medir rumbos y distancias utilizando la brújula.
  - d) Decidir los puntos de entrada y de salida de estas vías, procurando que el itinerario sea cerrado, es decir, que concluya en el mismo lugar en el que comenzó.
  - e) Prever posibles cortes de la cañada o del cordel y señalar itinerarios alternativos.

## **C**aminos alternativos

- Además de las cañadas y de los cordeles, conocidos también como **vías pecuarias**, para caminar por la naturaleza existen otras rutas, labradas durante siglos por el paso de cabalgaduras y de viajeros a pie, que también nos permiten hoy viajar por toda España sin utilizar las carreteras ni las autovías.
- Entre ellas se encuentran los **caminos de herradura** y las **sendas**, que tienen la condición legal de *servidumbres de paso*, por lo que el tránsito es libre y no debe ser impedido.
- Otras vías son las **pistas forestales**, por las que se puede transitar a condición de respetar las indicaciones que, en cada caso, se establezcan para circular por ellas.



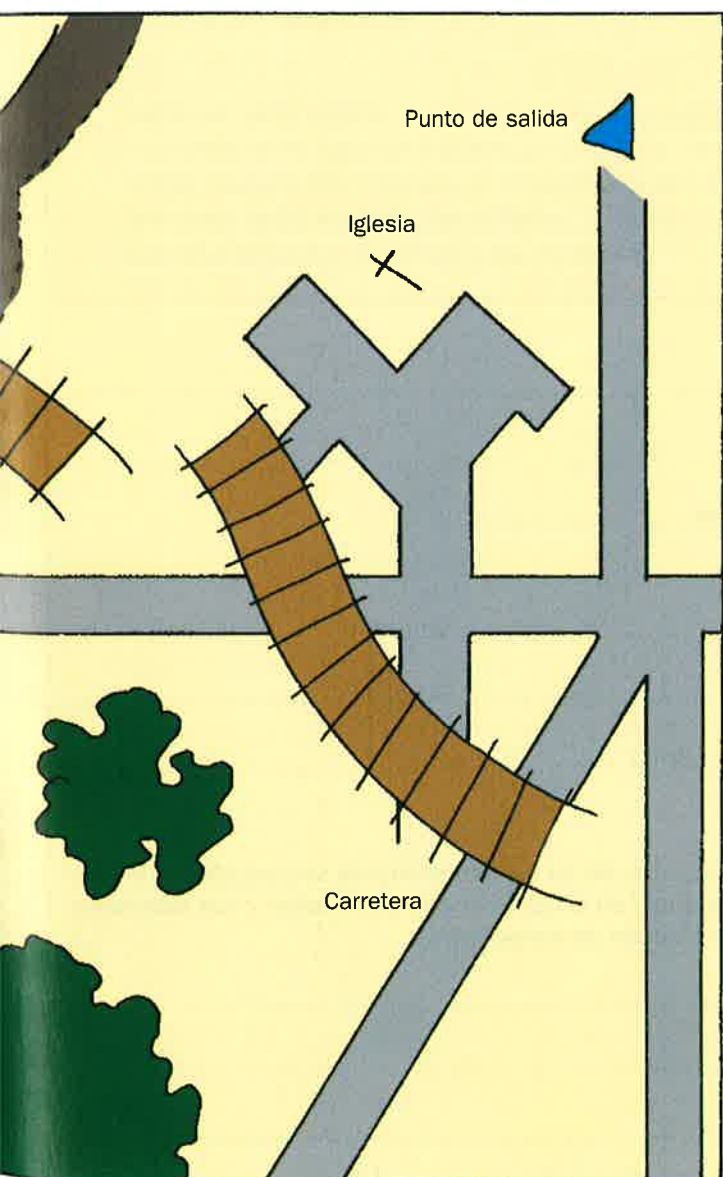


## Los mapas topográficos

En España hay mapas topográficos editados por el Instituto Geográfico Nacional y por el Servicio Cartográfico del Ejército, a escala 1 / 25 000. Para algunas zonas, disponen también de mapas topográficos a escalas menores, que son los más apropiados para el senderismo, porque contienen un mayor número de referencias del terreno.

Los mapas militares tienen el inconveniente de que no especifican tipos de cultivo como los del IGN. Sin embargo, poseen otros datos muy útiles: fuentes, pozos, cuevas, anchura de caminos y puentes, etc.

El primer mapa topográfico español se publicó en 1875.



## La marcha

- La forma más sencilla de hacer actividades en la naturaleza es la marcha a pie. Este tipo de actividad se diferencia del simple paseo en que:
  - a) Persigue una finalidad determinada.
  - b) Requiere una preparación y un estudio previo.
  - c) Hace que visitemos lugares que hasta entonces desconocíamos.
- La marcha a pie puede tener distintos objetivos: servir de entrenamiento para actividades posteriores; ir en busca de un lugar preciso que deseamos conocer; aproximarnos a un lugar desde donde pensamos emprender otras actividades, etc.
- Cuando la marcha se realiza como una actividad recreativa destinada a hacer ejercicio en la naturaleza, se denomina **senderismo**.

## El senderismo

- Es una actividad deportiva que se puede practicar a cualquier edad, ya que cada uno gradúa el esfuerzo que va a realizar según su propio nivel.
- Dentro del senderismo hay varias modalidades:
  - **Por su duración:** un día, un fin de semana, etc.
  - **Por el momento en que se realiza:** diurno, nocturno o mixto.
  - **Por la forma de realizarlo:** por etapas o radiales, desde un lugar fijo.
  - **Por los medios de transporte utilizados:** a pie, a caballo, en canoa, etc., o combinado, en el que se utilizan varios medios.
- Para practicar el senderismo hay que tomar determinadas precauciones con respecto a:
  - **La marcha.** Si se emprende en grupo, el desplazamiento se hará, normalmente, en hilera.
  - **El atuendo.** Cada terreno exigirá un tipo de ropa:
    - En monte bajo o bosque: pantalón largo o medias que nos protejan de los posibles arañazos.
    - En terreno estepario o erial: ropa ligera y protección para el sol.
  - **El terreno.** En caso de que haya que atravesar algún terreno de cultivo, habrá que tener siempre mucho cuidado para no pisar el sembrado; si se marcha por montañas, deberá extremarse la precaución ante desprendimientos y resbalones.