

# Organización, Seguridad e Impacto Ambiental de las Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural

**Autor:** Martínez González-Mohino, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

**Público:** Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** Organización, Seguridad e Impacto Ambiental de las Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

## Resumen

En el presente artículo parto del análisis de los diferentes elementos a tener en cuenta en la organización de actividades en la naturaleza según la opinión de diferentes autores, para a continuación, pasar a realizar un análisis de los diferentes aspectos necesarios en materia de seguridad para poder realizar actividades físico-deportivas en la medio natural para por último cerrar el artículo con las posibles repercusiones en el aspecto medio ambiental que la realización de dichas actividades puede acarrear.

**Palabras clave:** Actividades en la Naturaleza, Contenido Educativo, Organización, Seguridad, Impacto Ambiental, Precauciones.

**Title:** Organization, Safety and Environmental Impact of Physical-Sports Activities in the Natural Environment.

## Abstract

In the article that I present I start from the analysis of the different elements to take into account in the organization of activities in the nature according to the opinion of different authors, to then proceed to make an analysis of the different aspects necessary in the matter of security To be able to carry out physical-sport activities in the natural environment to finally close the article with the possible repercussions in the environmental aspect that the accomplishment of such activities can bring.

**Keywords:** Activities in Nature, Educational Content, Organization, Safety, Environmental Impact, Precautions.

Recibido 2017-01-27; Aceptado 2017-02-01; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080112

## 1. INTRODUCCIÓN

Los procesos de urbanización e industrialización han alejado al hombre de la naturaleza y gran parte de la población ha sentido la necesidad de reencontrarse con ella, provocando un rápido auge de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural durante estos últimos tiempos.

Ante esta situación, las actividades en el medio natural surgen como reacción a lo urbano y se interesan por la búsqueda de sensaciones nuevas de carácter placentero, de plenitud personal y de contacto con la naturaleza.

En línea con ello, en el ámbito puramente escolar, la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural contribuye a la formación integral del alumnado, fomentando el desarrollo de la responsabilidad, de la condición física y de la autonomía entre los mismos.

## 2. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA

Partimos de la idea de que todas estas actividades no nacen en el campo educativo, sino que surgen de fuera de la sociedad, por lo que una correcta organización de las mismas precisa de una fase de programación previa o proyecto que establezca los objetivos que pretendemos alcanzar con la actividad, tanto los motores, como los cognitivos, como los afectivos-sociales.

En torno a ello, como es bien sabido, el proyecto diseñado para la realización de dichas actividades debe aparecer en la Programación de Aula y en el Proyecto Curricular de Centro, aprobado por el Consejo Escolar.

En este proyecto se deben especificar los elementos del currículo (objetivos, contenidos, evaluación, metodología...).

En este sentido, es importantísimo concienciar a la comunidad educativa de que este tipo de actividades tienen un marcado carácter transversal (educación medio-ambiental) e interdisciplinar, por lo que contribuyen a la formación integral del alumnado.

Después, según **Parra Boyero**, en 2.001, aparecen varias **fases**:

1) **Informar a la comunidad educativa:**

- + Consejo Escolar.
- + Alumnos y alumnas.
- + Padres.
- + Profesores.

Aquí ya tendremos programado y previsto el itinerario, fecha, meteorología, recursos económicos, profesores que están dispuestos a acompañarnos, seguro, transporte, alimentación, actividades a realizar, autorizaciones a las Comunidades Autónomas, a Diputaciones, a Ayuntamientos....

2) **Fase de desarrollo de contenidos y técnicas que se van a llevar a cabo en la actividad.**

3) **Fase de Desarrollo de la actividad:**

- + Distribución de alumnos y alumnas y profesores.
- + Controlar asistencia.
- + Realización de actividades.
- + Cumplimiento del programa y evaluación del mismo.
- + Registro de datos.

4) **Fase de Evaluación:**

- + Evaluación de objetivos.
- + Evaluación de contenidos (si han sido los apropiados).
- + Evaluación de la actividad (solventar contratiempos).
- + Evaluación del profesorado.
- + Autoevaluación y Coevaluación.

**Otra propuesta de organización** nos la ofrece **Pinos Quílez**, en 1.997, que distingue entre actividades de un día y actividades de más de un día de duración.

+ Las **actividades de un día** suelen ser seguidas por la mayoría de los alumnos/as: ruta de senderismo, escalada, carrera de orientación, ruta en bicicleta, descenso de un río...

Los docentes responsables de la actividad han de organizarla teniendo como preocupación fundamental la **seguridad** de los alumnos y alumnas, considerando aspectos como:

- **Información:** condiciones del terreno y conservación, accesos, meteorología, orografía, fauna y flora, etc.
- **Verificación:** aún existiendo un conocimiento del terreno, conviene revisarlo o informarse de su estado actual.
- **Fecha, duración y horario:** destacar la hora de salida y de llegada.
- **Programa:** con suficiente antelación se informará a los alumnos y alumnas de lo que se va a hacer para que la salida resulte provechosa, recordándoles que se trata de contenidos educativos y por tanto, evaluables a tres niveles (conceptual, procedimental y actitudinal).

Conviene proporcionar un plano de situación y, a ser posible, topográfico.

- **Subvenciones** (AMPAS u otras): intentar que sea gratuito para el alumnado.

- **Recursos a considerar:** listado de recomendaciones sobre comida, ropa y equipo. El profesor, velando por la seguridad de los alumnos, llevará un botiquín para atender posibles contusiones, heridas, picaduras, quemaduras....

- En lo referente a las **Comidas**, cada uno puede llevar la suya (bocadillos) o se puede organizar para la totalidad del grupo; de esta forma, la podemos hacer en la actividad (un grupo, bajo la supervisión de un profesor, se encarga de prepararla en cada ocasión) o nos la preparan en algún establecimiento (lo cual la encarece); todo dependerá del tiempo disponible.

- **Autorización paterna o materna:** proporcionar a los padres información sobre las intenciones educativas de la actividad y que ellos informen a la vez a los profesores sobre posibles problemas que puedan aparecer en sus hijos o hijas (alergias, asma, reacciones antes determinados medicamentos...).

- **Normas obligatorias de comportamiento:** con la naturaleza, con los profesores, con los compañeros y con uno mismo. Queda prohibido el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas durante la actividad.

- **Medios de transporte:** contratación e información del lugar y hora se salida y de llegada.

- **Seguro de responsabilidad civil**, que suele estar cubierto por el centro educativo y/o por la administración educativa correspondiente.

+ Para **Actividades de más de un día** como acampadas, semana verde ecológica, semana blanca de esquí, semana azul de actividades náuticas..., además de lo comentado en las actividades de jornada única, exigen una organización más compleja, similar a un viaje de estudios: **preparación** a largo plazo, previsión de **participantes**, **permiso** de uso de instalaciones, **presupuesto** y medios de financiación, **seguros** y otras características propias de la actividad y del medio en donde se desarrolla...

Indicar, que en este tipo de actividades, el alumnado participante suele proceder de varios grupos, lo cual representa cierto inconveniente organizativo para profesores y centro.

Además, el mismo autor, al margen de la duración de la actividad, advierte de la importancia de disponer de permisos sobre salubridad de la zona y la potabilidad del agua que utilicemos para beber e incluso para la higiene personal.

Aspectos más operativos se concretan a medida que se acerca la fecha confeccionando una planilla de horarios y actividades, al margen de las propias en el medio natural.

La complejidad de algunas actividades hará imprescindible la creación de un organigrama básico que determine un reparto de responsabilidades y posibles grupos de trabajo.

En este sentido, se puede establecer una dirección de actividad (unipersonal o colegiada) y áreas de responsabilidad relacionadas con el material, la alimentación, el mantenimiento e intendencia, la higiene y salud, la contabilidad y la secretaría.

### 3. SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

El único medio de disfrutar haciendo actividades físicas en la naturaleza es realizarlas con seguridad. Entre las principales medidas a tomar se encuentran las siguientes (*Parra Boyero, 2.000*):

+ Prever el tiempo meteorológico antes de salir con el objetivo de evitar accidentes y problemas derivados de condiciones metereológicas como las siguientes:

- Insolaciones, conjuntivitis o quemaduras por el sol.
- Congelaciones o resfriados por bajas temperaturas o mojaduras.
- Pérdidas por la niebla.
- Riadas por lluvias torrenciales.
- Aludes por el buen tiempo en invierno o por nevadas copiosas.

- + Dejar dicho dónde se va y qué se va a hacer, por si tuvieran que ir a buscar la expedición. No cambiar los planes de improviso sin avisar.

- + Llevar planos de la zona y tomar referencias continuamente; así, en caso de pérdida o de inmovilización, se podrá pedir ayuda en una zona concreta o aproximada.

- + Llevar un medio de comunicación (radio, teléfono) que funcione (cuidado con las baterías) y que tenga cobertura.

- + Prever planes alternativos de huida o refugio antes de partir, así como los centros sanitarios cercanos a los que poder acudir en caso de emergencia.

Así, por ejemplo, si nos perdemos en la montaña, procuramos bajar siguiendo un curso de agua hasta la carretera más próxima y hacia abajo; más pronto o más tarde aparecerá una población.

- + En las marchas, caminar por la izquierda y en fila en las carreteras, con el grupo encabezado por el profesor seguido por aquellos alumnos y alumnas que más le cueste caminar.

- + A la vez, cuando practiquemos senderismo, también es importante subir y bajar siempre que se pueda en zig-zag y llevar botas usadas y bien atadas, uñas de los pies cortadas y calcetines sin pliegues.

- + No olvidar que en caso de marchas nocturnas, es muy importante llevar elementos reflectantes y por supuesto, linterna.

- + No meterse en lugares donde no sea seguro que se pueda dar marcha atrás y no hacer aquello para lo que no se esté preparados (técnica o materialmente).

- + No encender fuego en zonas prohibidas. Cuidado con las colillas en el monte y con el material que se lleve, que suele ser altamente inflamable.

- + Cuidado con las lesiones o accidentes; como he indicado antes, hay que llevar un pequeño botiquín. En este sentido, indicar que la evacuación de heridos puede ser francamente difícil.

- + Estudiar la ficha personal de cada alumno y alumna (e incluso la de los profesores y monitores que nos acompañen) para poder prevenir problemas derivados de la aparición de alergias, ataques de asma, picaduras de insectos, administración de fármacos y alimentos determinados...

- + No consumir bebidas alcohólicas u otras drogas. Pueden llevar a cometer graves imprudencias y a sufrir lesiones incurables.

- + En los lugares donde haya cierto peligro, se adoptan medidas de seguridad como por ejemplo, en barrancos, acordarse y usar casco.

- + Situar las tiendas de campaña en un lugar seguro: alejado de crecidas, barrancos, hondonadas, posibles desprendimientos, aludes y fuegos, previniendo posibles caídas de árboles (ramas partidas, rayos) y muros.

Este lugar será de fácil acceso para el abastecimiento de alimentos, agua y asistencia médica y el terreno contará con agua potable y zonas de sol y sombra.

- + Fijar bien las clavijas y vientos para que el aire no levante la tienda de campaña.

- + Que el doble techo no toque la tienda para que no se produzcan goteras.

- + Evitar que haya puntas metálicas en nuestro equipo sin cubrir durante las tormentas.

#### **4. IMPACTO AMBIENTAL EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

Por impacto ambiental se entiende el efecto que produce una determinada acción humana sobre el medio ambiente en sus distintos aspectos (económico, social, físico, biológico y estético).

En la práctica de actividades físicas en el medio ambiente podríamos citar como ejemplos de impacto medioambiental las siguientes situaciones (*Pinos Quílez, 1.997*):

- + Las repercusiones de excursiones repetidas y masivas a caballo, a pie o sobre vehículos por la degradación del terreno y la erosión que se produce, que sin esa acción no ocurriría.
- + La caza y la pesca masiva, descontrolada, furtiva, diezma las especies. Aunque una gestión adecuada de la caza y la pesca preserva algunas de ellas.
- + El montaje de tiendas e instalaciones deportivas (campamentos, albergues, embarcaderos, etc...), que también altera el paisaje y degrada el terreno.
- + Las basuras, detergentes y residuos, como el aceite usado que dejan algunas personas, deterioran el paisaje y crea un ambiente nocivo para la salud.
- + Los fuegos realizados imprudentemente, que pueden arrasarse zonas de vegetación, además del daño causado a la flora y fauna para tratar de obtener leña.
- + El ruido, que es un contaminante más que espanta a la fauna; este ruido puede ser realizado por gargantas humanas o por vehículos terrestres o acuáticos. Algunos ruidos fuertes pueden provocar aludes de nieve en invierno.
- + Las embarcaciones a motor contaminan las aguas de ríos, embalses y del mar perjudicando la vida acuática, a pescadores deportivos, nadadores, buceadores deportivos y también a montañeros (no puede beber el agua contaminada).
- + Los esquiadores imprudentes pueden provocar avalanchas si esquían fuera de pista y por zonas con mucha acumulación de nieve. Además, muchas instalaciones de las pistas de esquí degradan las montañas.

A partir de todo ello, podemos observar fundamentalmente los siguientes impactos: compactación del suelo, estrés de la fauna y flora, alteraciones de márgenes de ríos y costas, envenenamientos de animales, acumulación de basuras, destrucción de ecosistemas,...

Para evitar esta situación en la medida de lo posible, se pueden tomar, entre otras, las siguientes precauciones para contribuir a la defensa del medio natural:

- Respetar los lugares destinados para acampadas; no se debe acampar por libre. En este sentido, se debe cambiar el lugar la ubicación de la tienda para no devastar el suelo y dejar el sitio de acampada igual o mejor que lo encontramos.
- Se debe acampar a más de 100 metros de los cursos de agua para evitar la contaminación de los mismos.
- Se debe andar por caminos, evitando crear nuevas sendas, en grupos pequeños, haciendo poco ruido y sin cortar, ni arrancar nada, ni marcar nuevos caminos.
- Así mismo, se debe cruzar siempre las tierras de labranza por los senderos, sin pisar el sembrado.
- Cuidado con el fuego, es preferible llevarse la comida preparada.
- Cerrar las verjas, portones, trancas, puertas de cabañas, etc..., que encontremos cerradas por el campo para evitar el paso de animales.
- Utilizar los vehículos a motor lo menos posible, aunque si ello es imprescindible, se debe circular despacio y sin salirse de las pistas marcadas (el ruido también es contaminación).
- No abandonar ni enterrar la basura; se debe llevar a donde haya servicio de recogida. De la misma forma, se deben respetar las fuentes, ríos y otros cursos de agua, sin verter en ellos jabones, detergentes ni otro tipo de residuos (aceite, lejía, líquidos industriales...).
- No se debe bajar por cañones con poca agua por el incremento del efecto destructivo sobre la fauna y flora.
- Los perros deben ir atados para que no molesten ni asusten al ganado ni a otros animales.
- No se debe escalar en época de cría de aves que anidan en las rocas (rupícolas) ni se deben utilizar anclajes perforantes, es preferible utilizar anclajes móviles y naturales.

- Por último, un lema que siempre repito a mis alumnos cuando salgo al medio natural con ellos y que aprendí de mis profesores *“Procura no imprimir tu huella donde los siglos se ha abstenido de hacerlo”*.

•

#### **Bibliografía**

- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura “Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza”. UEX. Cáceres.
- Pinos Quílez, M. (1.997) “Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza”. Gymnos Editorial. Madrid.