

Departamento de Educación Física

¿Cómo me debo equipar cuando voy a la montaña?

Cuando decidimos hacer una salida por montaña y no estamos familiarizados con el entorno al que nos vamos a enfrentar, es normal que surjan muchas dudas respecto a algo tan importante como es la ropa que tengo que llevar, el calzado adecuado, la mochila o el agua que tengo que llevar, etc.

En esta actividad vamos a ver los materiales mas adecuados para las actividades que se propongan en un entorno natural e imprevisible como es el montañoso.

Calzado: un calzado inadecuado puede provocar mas de un problema cuando caminamos entre piedras, hierba, barro, etc. Si vamos a transitar por pistas forestales o sendas cómodas nos bastarán las zapatillas que llevamos a Educación Física o un calzado cómodo que nos permita caminar sin problemas de rozaduras ni ampollas. Si vamos a subir a una cumbre montañosa habrá que calzarse unas botas o zapatillas apropiadas para desplazarse por piedras sueltas, canchales y sendas mas complicadas.

Calcetines: un calcetín deportivo que ya se haya usado y que no se arrugue y nos provoque las temidas ampollas que pueden ser muy dolorosas y chafarnos la excursión.

Pantalones: dependiendo de la época del año nos puede valer desde uno de chándal a una malla deportiva o uno mas “gordito” si hace frío. Si hace frío nos puede valer una malla con otro pantalón encima haciendo doble capa que nos aíse del frío y el viento. Si tenemos un pantalón impermeable lo echaremos a la mochila siempre que haga frío o viento ya que nos evitará muchos problemas.

Camiseta, sudadera: lo más apropiado es llevar varias capas en función de las condiciones atmosféricas.

La camiseta debe ser de un tejido que seque rápido para evitar quedarnos fríos con nuestro propio sudor. Son adecuados los tejidos sintéticos y algunos naturales como la lana e inadecuado el algodón absorber gran cantidad de humedad y tardar mucho en secarse.

Sudadera: que se ajuste bien y no esté demasiado holgada ya que nos está demasiado grande el calor del cuerpo se pierde de manera más fácil.

Cortavientos o chubasquero: es muy importante y no debe faltar en ninguna mochila ni en invierno ni en verano ya que el clima varía mucho y nos puede hacer falta hasta en el día más soleado.

Guantes: muy importantes sobre todo en épocas frías. Con las bajas temperaturas la sangre circula con mayor dificultad por las extremidades y las manos sufren mucho por este motivo.

Gorro o gorra: imprescindibles para mantener la temperatura en invierno y evitar una insolación o golpe de calor en verano.

Comida y bebida

Más de uno ha ido al monte y se ha llevado comida como para una semana o al contrario, ha necesitado que algún compañero le diese algún bocata que le sobrara. Para que esto no ocurra hay que ser previsor y planificar lo que vamos a necesitar y esto se sabe en función del tiempo que vamos a estar caminando, de la época del año, si en nuestra ruta vamos a tener fuentes o no, etc. Hay que buscar esa información o pedírsela al profesor que organice la excursión.

Protección solar:

Es necesario protegerse del sol ya que según aumenta la altitud a la que estamos la radiación es mayor y podemos quemarnos. Un factor 40 para pieles normales puede evitar que pasemos el resto de la semana con problemas derivados de las quemaduras solares.

Mapa:

No es necesario ser un experto para manejar un mapa y además hoy en día se obtienen con mucha facilidad a través de la red. Existen muchos programas que nos pueden proporcionar un mapa de la zona que vamos a recorrer y además orientarnos nos puede dar “cierta seguridad” si nos despistamos del grupo.

Teléfono móvil:

Es una herramienta imprescindible cuando se sale a la montaña ya que en caso de que nos perdamos por el motivo que sea nos puede salvar de algo muy serio. Además de llamar al profesor o algún compañero que esté en el grupo, si lo vemos mal podremos marcar el 112 de emergencias para que inicien nuestra búsqueda. Los móviles que incluyen GPS nos ayudarán a posicionarnos de manera exacta y comunicar a través de WhatsApp nuestras coordenadas. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Conectar GPS
2. Seleccionar un contacto a través de WhatsApp
3. Seleccionar el icono de ubicación que está junto a galería, foto, video etc.
4. Enviar el mensaje.

Es muy importante salir con la batería a tope y no malgastarla escuchando música o con otras actividades ya que si fuese necesario utilizarlo para salir de una situación de emergencia, con el GPS activado, la batería duraría unas pocas horas solamente.

Mochila:

Debe tener la capacidad necesaria para transportar todo lo que necesitamos para nuestras salidas al monte. Para elegir bien el volumen de nuestra mochila, meteremos en ella todo el material que vayamos a necesitar siendo previsores en todo momento y no escatimando aquellos detalles que nos den seguridad en un momento dado. Volumen,

impermeabilidad ligereza y comodidad son los factores claves en la elección de una mochila de montaña.