

Dr. Carlos E. Hernández Luna
Biol. Mariana Herrera

Posiblemente una de las razones de elegir la Facultad de Ciencias Biológicas para estudiar una licenciatura fue el practicar el campismo. Ya fuera porque lo practicábamos y deseábamos saber más acerca de todos los seres vivos que observamos en nuestras salidas a campo, o bien, debido a que lo practicábamos poco y queríamos tener la posibilidad de hacerlo de una manera más frecuente o deseábamos hacerlo por primera vez, pero de una forma segura al acompañarnos por personas con más experiencia. Indudablemente después de la primera experiencia, todos consideramos el acampar como una buena opción en cuanto a vacacionar. Y es que todos los viajes de campamento ofrecen la incomparable oportunidad de tener un contacto con la naturaleza, tener aventuras al aire libre, entablar y reafirmar amistades junto a una fogata, tomar fotografías que sirven de temas de conversación en reuniones familiares y de oficina, mejorar nuestra salud y vivir anécdotas que se comparten con



Planear un viaje por primera vez, sin saber lo que necesitas, puede llegar a ser un poco difícil. Para empezar debemos considerar que personas nos acompañarán en el viaje, el tipo de lugar a visitar y la intensidad de la actividad durante el viaje, ya que se experimentan diferentes situaciones en una playa a las que encontramos en un área montañosa, un bosque o un desierto.

Los siguientes puntos deben de tomarse en cuenta para la planeación del viaje

Compañía. Pueden ser miembros de tu familia o amigos. Conociendo las habilidades y dificultades de tus acompañantes puedes delegar responsabilidades de acuerdo a éstas. Una persona que sepa cocinar es un buen candidato para estar a cargo de la planeación y preparación de la comida, mientras que una persona que tenga mayor experiencia en cuanto a acampar puede estar a cargo de la preparación de las tiendas y la elección del lugar para acampar. Acampar en grupo es mucho mas seguro, práctico y divertido. Lo más recomendable es mantenerse como grupo y no separarse jamás.

Lugares donde acampar. Cuando se piensa en acampar siempre viene a la mente un lugar montañoso o boscoso, pero no son las únicas opciones que tienes para elegir. Muchas playas tienen áreas donde puedes acampar y es fácil instalar tu tienda sobre la arena de la playa.

Salir a campar te da la oportunidad de:

- Disfrutar la tranquilidad y el silencio de la vida al aire libre.
- Explorar áreas y observar paisajes que de otra forma no podrías ver.
- Aprender nuevas habilidades y explorar nuestras limitaciones físicas.
- Respirar aire fresco y hacer un poco de ejercicio.
- Ahorrar dinero vacacionando en lugares muy diferentes a los tradicionales.



amigos, hijos y nietos, por lo que el campismo se ha convertido en una opción muy atractiva para aquellas personas que desean salir de la rutina y liberarse del estrés que impone el ambiente urbano.

Como organizar un viaje de campo

Se recomienda organizar los viajes de campo con las opciones que estén a tu alcance. Se puede planear un viaje adaptándose a las habilidades y equipo que se tengan a la mano. Esto es que se puede realizar campamentos con equipo básico o se pueden realizar campamentos de un mayor nivel con equipo más especializado.

Sustituyes las estacas por pedazos de madera amarrados con un cordón y los entierras en la arena. Amarrando el extremo del cordón libre en el lugar donde normalmente pones la estaca permitirá que se encuentre estable y sin movimientos.

SALIR DE CAMPAMENTO?

Algunas otras opciones pueden ser algún lugar cerca de un cuerpo de agua, de cavernas o una zona desértica. Puedes aprovechar para practicar algún deporte, como escalar en roca o simplemente nadar en un río.

Niveles de dificultad

Debes pensar que tan intenso quieres que sea tu viaje o que habilidades tienes para acampar. Algunos lugares te dan todas las facilidades (disponibilidad de baños, lugares para hacer fogatas e incluso instalaciones eléctricas), mientras que otros lugares no las tienen. Puedes acampar en un lugar cuyo acceso se facilite por encontrarse cerca de un poblado o encontrar un lugar alejado de la civilización, teniendo presente que en caso de alguna emergencia la ayuda tardará en función de la distancia y lo agreste del terreno.

Conoce tus habilidades, no planees un viaje muy avanzado si eres un principiante en campismo. Si dentro de tu equipo de campamento hay alguna persona que ya ha visitado algún lugar o es más experimentado, nómbralo guía, si todo tu grupo está compuesto por novatos, es muy recomendable solicitar consejos y ayuda para planear el viaje.

Plan de Contingencia

Es importante tener un plan de contingencia para seguir en caso de que algo salga mal en el viaje.

- ✓ Averigua de antemano la manera más rápida de llegar a un lugar poblado desde cada sitio que planeen visitar, es decir la ruta más rápida a la civilización.
- ✓ Infórmate acerca de rutas alternativas en caso de que en tu ruta a seguir se encuentre algún obstáculo o dificultad.
- ✓ Deja a tu familia un plan detallado de las actividades que realizarás y un mapa con los lugares que visitarás.
- ✓ A tu regreso notifica de inmediato a quienes informaste de tu viaje que regresaste sin novedad.

Dejando el área de campar

Asegúrate de llevarte tu basura y dejar el lugar como lo encontraste, si encuentras basura de los campantes previos llévatela de igual manera. Cubre cualquier hueco que

hayas hecho en la tierra, los que hiciste para poner las estacas de tu tienda o el que realizaste para hacer alguna fogata. Antes de irte apaga totalmente tu fogata para evitar cualquier incendio.



Trata de dejar el sitio como si nunca hubieran estado ahí. Al llegar a la ciudad habla con tu contacto en casa o amigos para avisar que llegaste con bien. Deposita la basura en los contenedores adecuados. Desempaca para lavar tu ropa, alza tu tienda en algún jardín o lugar para darle un rato al aire y si es necesario lávala para evitar que se maltrate y dure para más salidas a campo.

Algunas cosas que se recomienda llevar para acampar son...

Indudablemente el equipo para acampar, bolsa de dormir, tienda de campaña, lámparas con pilas nuevas, repelente para insectos, bloqueador solar (aún si está nublado es recomendable usarlo), papel higiénico, bálsamo labial, desodorante, cepillo y pasta de dientes, jabón, una pequeña toalla y cerillos a prueba de agua. Es recomendable llevar alimentos y bebidas energéticas de reserva, ropa extra y toda tu ropa y artículos dentro de bolsas plásticas en tu mochila, así, si llueve o se moja tu mochila tu ropa estará seca. Si vas a acampar durante varios días asegúrate de llevar la ropa necesaria, no olvides llevar pantalones o shorts extra, tenis, gorra, ropa interior, ropa térmica, rompe-vientos, suéter, traje de baño, impermeable, todo esto considerando previamente la época del año, las condiciones climáticas del lugar donde acamparás o los lugares por los que pasarás hasta llegar a tu destino. Es importante llevar siempre, un medio efectivo de comunicación (teléfono celular o radio de onda corta) y un botiquín básico de primeros auxilios (alcohol, gasas, vendas, curitas, antihistamínicos, etc.), contraveneno para ofidios dependiendo de la zona y en caso de estar llevando algún tratamiento, el medicamento necesario. Nunca asumas que alguien de tu equipo llevará lo necesario, mejor llama para asegurarte quien lo lleva o carga tu con él.

Si la colecta es de unas horas o varios días hay que planear el menú de cada comida y asegurarse que no falte o sobre, sobre todo si hay que cargarla. Si pretenden cocinar, procuren llevar un pequeño recipiente para calentar agua, sartenes pequeños, abrelatas, espátulas, cubiertos, vasos y platos de metal o plástico, bolsas para basura y un contenedor con agua.