

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

1. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. POSIBILIDADES Y CLASIFICACIÓN.

El **hombre**, desde siempre, ha utilizado la **naturaleza** para **sobrevivir** (talaba árboles para construir casas, cazaba animales y recolectaba frutos para alimentarse, etc.).

Hoy en día el uso de la naturaleza está orientado a obtener un rendimiento económico, por lo que se ha producido un **abuso de la misma** (grandes obras, la sobreexplotación de los mares, extinción de animales, etc)

A día de hoy, se está fomentando el uso y disfrute respetuoso del entorno natural a través de las llamadas **actividades en la naturaleza**. Para que seamos conscientes de la importancia que tiene el **respeto y cuidado** del entorno y así poder **usarlo y disfrutarlo** todos durante el mayor tiempo posible.

Las actividades en la naturaleza pueden ser:

- **Actividades** de permanencia y **supervivencia** en la naturaleza como el **senderismo** y la **acampada**.
- **Actividades deportivas** como las **carreras de orientación, rafting, escalada, etc.**; que permiten el uso y disfrute de la naturaleza con respeto y cuidado.

Estas actividades las podemos clasificar según **el medio** en que se realiza:

Medio terrestre: senderismo, acampada, orientación, escalada, montañismo, esquí, bicicleta de montaña, etc.

Medio acuático: vela, piragua, submarinismo, esquí acuático, windsurf, etc.

Medio aéreo: paracaidismo, ala delta, ultraligero, parapente, etc.

2. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LA NATURALEZA Y PARA SU CONSERVACIÓN.

La naturaleza es en muchos casos un **entorno desconocido**, lo que puede provocar **situaciones de riesgo** para el entorno y para nuestra seguridad personal. Por eso, debemos tener en cuenta una serie de **precauciones**:

- **Conocer** las **previsiones meteorológicas**: saber si habrá nieve, lluvia o viento.
- Es fundamental el **conocer** y dominar las **técnicas** básicas de **orientación**, pues uno de los grandes riesgos en la naturaleza es el perderse.
- Llevar una **indumentaria adecuada**. Será de gran importancia llevar suficiente ropa de abrigo, impermeable y el calzado adecuado.
- **No** se debe **tirar** la **basura al suelo**. Aunque sea biodegradable, tarda muchos años en descomponerse.
- **No** se debe **matar pequeños animales e insectos** pues son muy importantes en la cadena biológica.
- **No** se debe **arrancar las ramas y plantas** pues dañaremos el terreno y el entorno.
- **Nunca** se debe **encender fuego**, excepto en los lugares habilitados para ello, puesto que corremos el riesgo de provocar un incendio. Es importante no tirar vidrios o colillas.