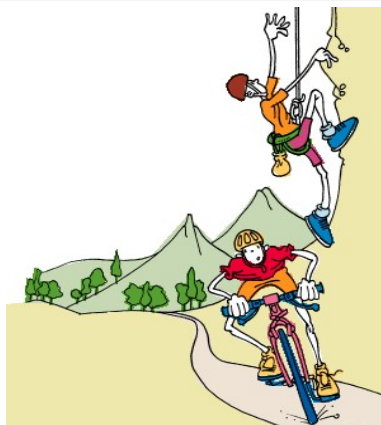


LES ACTIVITATS A LA NATURA: L'ACAMPADA

Índex

0. LES ACTIVITATS A LA NATURA.....	2
1. QUÈ SÓN LES ACTIVITATS A LA NATURA?.....	2
2. ACTITUD BÀSICA A LA NATURA.....	3
4. L'EXCURSIONISME.....	3
5. L'ACAMPADA.....	4
Planificació:	4
Preparació.....	4
Recollida del campament.....	5
6. ACTIVITATS.....	7

0. LES ACTIVITATS A LA NATURA



Estem acostumats a parlar sovint de totes les activitats físiques i esportives, emmarcant-les a un entorn “tancat”, com el gimnàs o un terreny de joc.

Però l'entorn natural ens dóna moltes més possibilitats de gaudir del nostre cos i ens permet dur a terme moltes activitats que no es fan a l'escola i, a més, en un entorn natural, allunyat dels nuclis urbans.

1. QUÈ SÓN LES ACTIVITATS A LA NATURA?

Son totes aquelles activitats que es desenvolupen en el medi natural (camp, muntanya, platja,...).

Així, a diferència de la majoria dels jocs i esports, que es desenvolupen en terrenys reduïts o tancats, aquestes activitats es practiquen en grans espais naturals: des del mar, amb activitats com piragüisme o vela, passant pel camp o la muntanya, amb manifestacions com l'excursionisme i, com a part d'aquest, l'acampada.



Els espais oberts són una característica de les activitats a la natura

2. ACTITUD BÀSICA A LA NATURA

Els humans som una espècia de grans contrastos ja que, si bé donem una importància cabdal a les activitats d'oci en un entorn natural, no totes les actituds són respectuoses amb el medi i molts cops els nostres comportaments el fan malbé.

Per aquesta raó, sempre que es fa alguna activitat a la natura hem de recordar una sèrie de normes de respecte:

1. No caçar cap espècie animal; ells són a casa seva i s'hi ha de mantenir l'equilibri natural.
2. No arrancar branques ni aixafar plantes o flors.
3. Sempre s'ha de seguir els senders i camins que ja hi ha a l'entorn quan es va peu o amb bicicleta.
4. Gaudeix de les activitats respectuoses i deixa les que perjudiquen el medi; així, millor que es renunciï a les activitats amb motor.
5. Mai facis foc ni realitzis activitats que puguin provocar-lo.
6. Procura produir el mínim fems possible i, quan sigui el cas, guarda'l dins una bossa i el llences a un contenidor específic.
7. Respecta les instal·lacions d'ús públic ja que és d'ús comú i ens beneficia a tots.



Fems a la platja: un exemple de la irresponsabilitat de molta gent

4. L'EXCURSIONISME



L'excursionisme i la natura es donen la ma

L'excursionisme és el conjunt d'activitats que tenen com objectiu recórrer i conèixer els diferents indrets naturals.

És una activitat que ens permet combinar activitats de condició física i salut amb l'observació de la natura, i fins i tot viure petites aventures amb companys i companyes.

D'aquest tipus d'activitats en podríem destacar:

- El muntanyisme: recórrer i pujar muntanyes d'accés fàcil.
- El senderisme: transitar a peu per camins i senders.
- L'alpinisme: pujar cims d'accés difícil.
- L'acampada: pernoctar en tendes de

campanya després d'una llarga caminada.

5. L'ACAMPADA

Cada any al nostre IES realitzem durant el tercer trimestre una activitat d'acampada i, tot i que sempre es fa en un lloc fix i preparat, anar d'acampada exigeix de tota una preparació que és necessari revisar:



Planificació:

S'ha de definir clarament:

- El dia de sortida, la durada i el mitjà de transport.
- El material necessari.
- L'itinerari elegit i les etapes que vols fer.
- El màxim d'activitats que es volen fer durant el temps que dura l'acampada. D'aquesta manera també es podran preveure el material que emprarem per a dur-les a terme (sobre tot quan són col·lectives).
- Les zones on s'acamparà i els permisos que s'han de demanar.
- L'accés d'aigua potable de la zona elegida.

A l'hora de dormir es poden elegir diferents possibilitats, com fer-ho a una casa o refugi, dormir a l'aire lliure o amb tenda de campanya, la qual ha de ser lleugera, fàcil de muntar i impermeable. Per a muntar la tenda seguirem els passos següents:

- ◆ Triar la zona més adequada per a la instal·lació; el terreny ha de ser pla, sense pedres, a cobert dels vents i lluny dels rius.
- ◆ Subjectar el terra de la tenda amb els picots ben clavats i regular els vents.
- ◆ Muntar els pals i fer l'estructura de la tenda.
- ◆ Col·locar el doble sostre de la tenda evitant que toqui el sostre interior i assegurar-lo amb els picots i els vents.



No es pot acampar a qualsevol lloc: s'han de tenir els permisos pertinents

Preparació

Una de les activitats més importants de l'acampada és la preparació de la motxilla; s'ha d'evitar en tot moment sobrecarregar-la, ja que l'hem de portar durant molts dies. Aquesta ha de ser, a més, còmoda i ha de quedar molt a prop de l'esquena.

Abans de sortir ens hem d'assegurar que disposem de tot l'equipament necessari, que depèn, entre d'altres coses, del lloc i la temporada en què s'ha de realitzar l'acampada:

- Roba còmoda i adequada al temps.
- Botes de muntanya.
-
- Elements de protecció del sol: capell, ulleres i crema de protecció solar.
- Sac de dormir.
- Matalàs aïllant.
- Impermeable per a la pluja.
- Llanterna.
- Brúixola i mapa de la zona.
- Menjar necessari.
- Estris de cuina (en cas d'haver de fer el menjar).
- Cantimplora.
- Bossa d'higiene personal.
- Tovallola.
- Farmaciola.
- Tenda de campanya.



És important distribuir bé el material dins la motxilla

Forma de col·locar tot el material dins la motxilla:

- ★ El que s'ha de fer servir poc: al fons.
- ★ El més pesat: prop de l'esquena.
- ★ Els objectes durs: protegits per a que no molestin.
- ★ Les botelles, cantimplores, tapers, etc. de peu.
- ★ El petit: en butxaques laterals.
- ★ Els mapes, documents, papers, etc.: en la bossa superior.
- ★ El sac de dormir: al fons o en la part superior.
- ★ Com a consell: "Només portar-se lo que és imprescindible".

Recollida del campament

Com a norma general s'ha de pensar en deixar la zona d'acampada, com a mínim, igual que estava i, si és possible, millorar-la.

1. Recollir i plegar les tendes.
2. Desmuntar les construccions que s'hagin fet.
3. Recollir els papers i escombraries del campament i netejar els seus voltants, realitzant una volta.
4. Les botelles i llaunes, entregar-les al guarda forestal o portar-les a una població propera, per al seu reciclatge.

5. Portar les cendres a les fosses o latrines per enterrar-les.
6. Tapar les fosses i latrines.
7. Recollir-ho tot i revisar la zona, mirant que no quedin restes de la nostra estada.

6. ACTIVITATS

Preparau per parelles una acampada amb totes les fases que abans hem explicat; així, definireu el lloc, la forma de transport, els dies, les activitats que realitzareu i el material necessari per a dur-la a terme. Els dos membres la tindreu al vostre quadern i hi figurarà el nom dels dos a principi de l'activitat.