



OUT DOOR TIPS

Manual de recomendaciones para actividades Outdoor





OUT DOOR TIPS

EQUIPO

CAMPAMENTO

PRIMEROS AUXILIOS

COCINA

MARCHA

ORIENTACIÓN

PLANIFICACIÓN

Conectar a las personas con la Naturaleza y promover la práctica de actividades al aire libre en forma sustentable, responsable y segura, ha sido una de las principales metas de la Fundación Trekkingchile.

Es así como, durante los últimos años nos hemos dedicado a compartir nuestra experiencia mediante diferentes actividades de capacitación, desarrollando para ello manuales y material audiovisual, a fin de acercar las técnicas outdoor al común de las personas.

Con el objetivo de masificar esta información, tuvimos el privilegio de recibir una solicitud de colaboración parte de un grupo de alumnos de diseño de la Universidad del Pacífico, quienes como parte de su trabajo de título buscaban desarrollar el primer Manual para actividades al aire libre el cual llamaron "Outdoor Tips"

Luego de numerosas reuniones, la Fundación decide patrocinar la iniciativa y compartir con los diseñadores los contenidos de nuestros manuales, apoyados por nuestro programa "Registro de Guías" a través del cual los expertos aportaron sus conocimientos y competencias profesionales para la elaboración de los diferentes capítulos.

Paralelamente y teniendo en consideración que este manual buscaba transformarse en un producto de clase mundial, los diseñadores trabajaron arduamente, investigando y profundizando sobre las mejores tecnologías y diagramación para expresar los contenidos técnicos mediante una gráfica moderna y atractiva,

pensando en la usabilidad del manual y en hacerlo entendible para cualquier persona sin mayores conocimientos en el tema. El resultado final constituye un avance en la industria del turismo y del mercado outdoor, ya que en la medida que las personas cuenten con información técnica de calidad, su experiencia y responsabilidad al realizar las caminatas se incrementará con los consiguientes beneficios económicos para las comunidades locales donde se encuentran los mejores senderos y destinos de trekking, especialmente los pertenecientes al Sistema Nacional de Áreas Silvestres Protegidas (SNASPE)

Tomando en cuenta la calidad del Outdoor Tips, la Corporación Nacional Forestal (CONAF) a través del Club Forestín, decide apoyar la impresión y difusión del manual, con el fin de educar a los potenciales visitantes de los Parques y Reservas Nacionales acerca de las principales técnicas y recomendaciones para hacer de su visita una experiencia inolvidable y respetuosa con la naturaleza.

En nombre de todos los que trabajamos en la Fundación Trekkingchile y la CONAF, queremos entregar nuestras felicitaciones a Lorena Aspeé, Lucas Hourton y Matías Ugarte por su extraordinario aporte al turismo en Chile, especialmente por la calidad del diseño aplicado en Outdoor Tips, y la calidad profesional expresada en cada detalle de la guía.





▶ Equipo 1 - 16

▶ Campamento 17 - 32

▶ Primeros auxilios 33 - 44

▶ Cocina 45 - 56

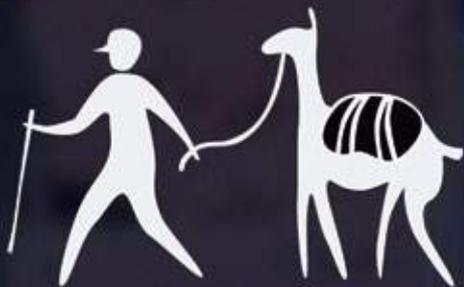
▶ Marcha 57 - 62

▶ Orientación 63 - 68

▶ Planificación 69 - 70



Conéctate con la naturaleza



FUNDACIÓN TREKKINGCHILE



"SI DESEAS SER UN GUARDIÁN DE LA NATURALEZA COMO YO, VEN E INSCRÍBETE EN NUESTRA PÁGINA"



www.clubforestin.cl



ALTO a los INCENDIOS Forestales

DE TI DEPENDE PREVENIRLOS

WWW.FUNDACIONTREKKINGCHILE.CL



**Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor**

▶ Mochila	3 - 6
▶ Saco de dormir	7 - 8
▶ Colchonetas	9 - 10
▶ Carpa	11 - 12
▶ Cocinilla	13
▶ Ropa de abrigo	14 - 15
▶ Calzado	16

TIPOS DE MOCHILA

▶ Hasta 40 litros:

Esta mochila es ideal para jornadas de un día o para atacar cumbres con lo justo y necesario.



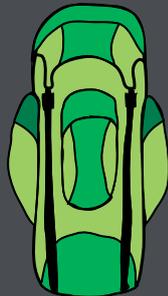
▶ De 40 a 65 litros:

Para actividades de varios días o para transportar materiales pesados.



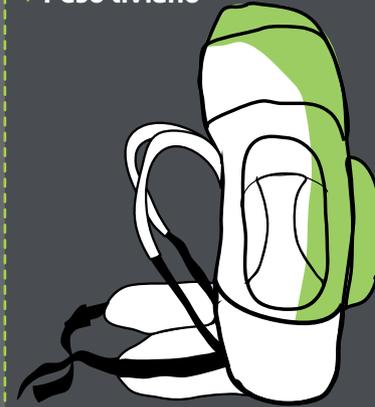
▶ Más de 65 litros:

Para viajes largos de varios días o para transportar materiales pesados.

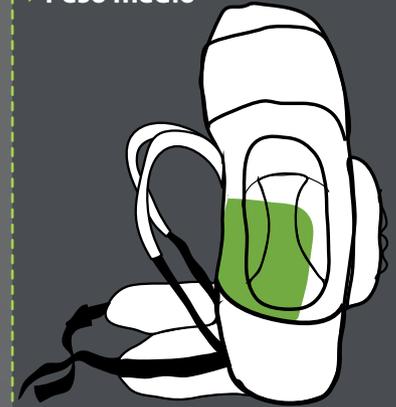


DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA

▶ Peso liviano



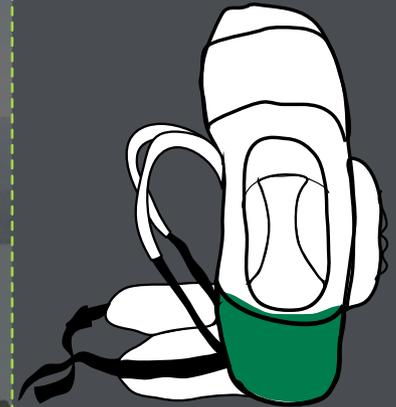
▶ Peso medio



▶ Peso pesado



▶ Saco de dormir



AJUSTES DE LA MOCHILA

Forma incorrecta



► **Hombreras:**

Ajustando las hombreras de esta manera causará inestabilidad al caminar y tensión en los hombros.

Forma correcta



► **Hombreras:**

La parte ancha de las hombreras deben quedar entre la clavícula y la parte superior de los hombros.



► **Cinta del pecho:**

Al ajustar las hombreras de esta manera, la cinta de pecho quedará a la altura de la clavícula generando tensión en ella.



► **Cinta del pecho:**

Abrocha la cinta de pecho de tal manera que las hombreras queden paralelas, esto ayuda a liberar tensión en los hombros.



► **Cinta de cintura:**

Si ajustas el cinturón lumbar más abajo de la cintura tendrás muchas dificultades al caminar.



► **Cinta de cintura:**

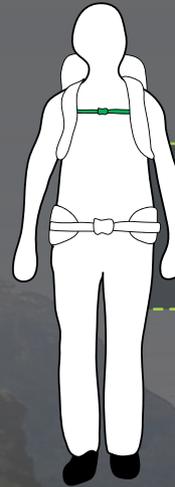
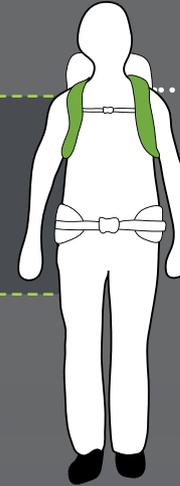
Esta cinta debe estar abrochada y apretada en la cintura para que la mayor parte del el peso descansa en ella.

DISTRIBUCIÓN DEL PESO

20 %

► **Ajusta las hombreras:**

Aproximadamente el 20% del peso total de la mochila debe descansar sobre las hombreras.



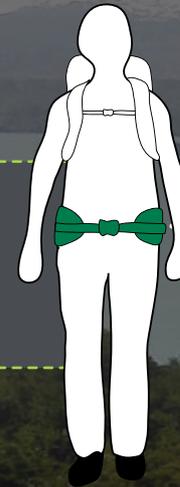
► **Ajusta la cinta de pecho:**

Abrocha la cinta de pecho y apretala para que tengas más estabilidad al caminar y para no forzar los hombros.

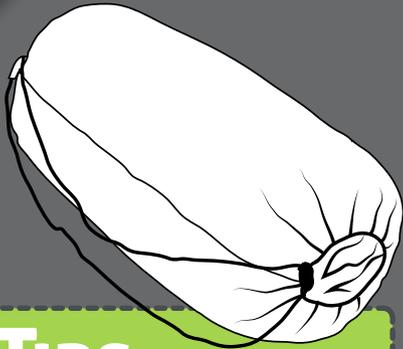
80 %

► **Ajusta la cinta de cintura:**

Aproximadamente el 80% o más del peso total de la mochila debe caer sobre el cinturón lumbar.



CARACTERÍSTICAS



TIPS

- ▶ Cuando armes el campamento abre de inmediato tu saco y agítalo para que se inflen las fibras, recojan aire y aumenten de volumen. De este modo se consiguen aumentar sus cámaras de aire y capacidad térmica.
- ▶ Dormir con la ropa utilizada durante la jornada, disminuye el descanso. El sudor y la humedad dificultan el sueño. Utiliza poca ropa .
- ▶ La humedad generada por la transpiración se acumula en el relleno del saco, haciendo que éste pierda parte de su capacidad térmica. Por la mañana extraeremos su interior para airearlo.
- ▶ Después de usarlo guárdalo de forma desordenada y empezando siempre por los pies y terminando por la cabeza.
- ▶ Cuando llegues a tu casa saca el saco de dormir de su bolsa, si es posible guardalo abierto en un lugar que no moleste, esto permite mejorar la capacidad térmica del relleno.

▶ La capacidad térmica:

Determinada por el grueso de la capa aislante, su calidad, el tipo de construcción y los detalles térmicos que tiene el saco (collarín, forma de capucha, etc.).

▶ El volumen:

Cuanto menos volumen mejor. Hay que tener cuidado ya que casi siempre a menor volumen menor resistencia al frío, aunque no siempre es así.

▶ El peso:

Un saco muy pesado castigará tu espalda y ocupará mucho espacio. De acuerdo a las temperaturas a las que se va a dormir, buscar un equilibrio entre temperatura y peso.

▶ Medidas:

Un saco estrecho será incómodo pero un saco ancho será difícil de calentar, debemos escoger algo intermedio.

▶ La forma:

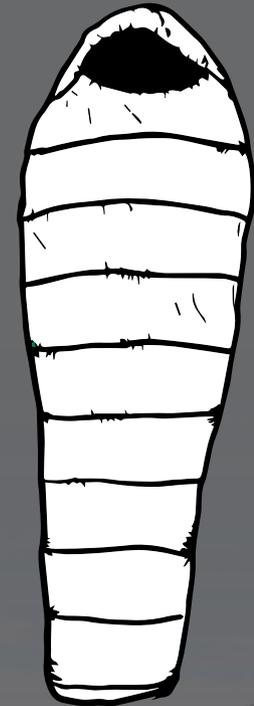
Los sacos rectangulares son adecuados para el verano y zonas cálidas ya que son muy cómodos. Los en forma de momia son los más eficaces para el frío.

TIPOS DE SACOS DE DORMIR



▶ Rectángulo

Este tipo de saco se puede abrir completamente, permite tener mayor movilidad y es una alternativa más económica.



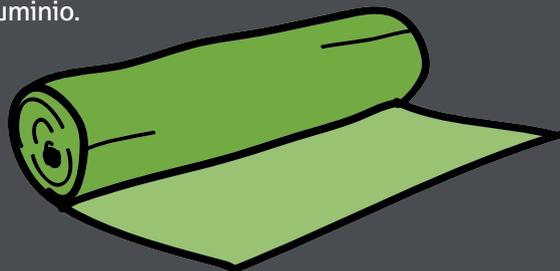
▶ Momia

Este tipo son los que mejor se adaptan al cuerpo, su forma permite tener menos volumen y retienen mejor la temperatura.

TIPOS DE COLCHONETAS

▶ Clásicas

Estas colchonetas son de material microporoso de diferentes densidades (goma eva) y en algunos casos tiene una lamina de aluminio.



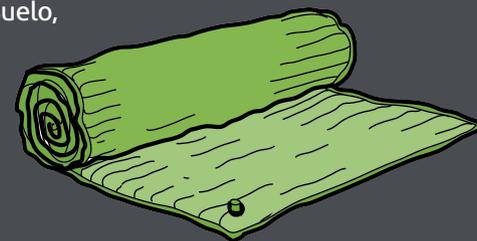
▶ Acanaladas

Su materialidad es igual que las clásicas, pero con surcos que permiten crear cámaras de aire, por lo que aíslan más.



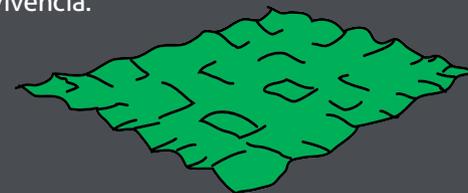
▶ Auto inflables

Son bastante cómodas pero no aíslan lo suficiente del suelo, esto podría provocar frío.



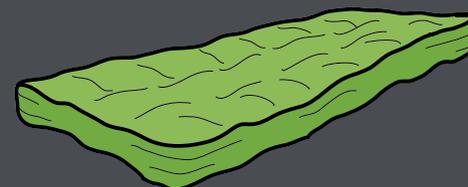
▶ Aluminizadas

Son las más ligeras (200 gr), las más incómodas y las menos aislantes. Se utilizan en caso de supervivencia.



▶ Inflables

Son muy delicadas y pesadas, es preferible que sea con compartimientos independientes.



Partes de una carpa

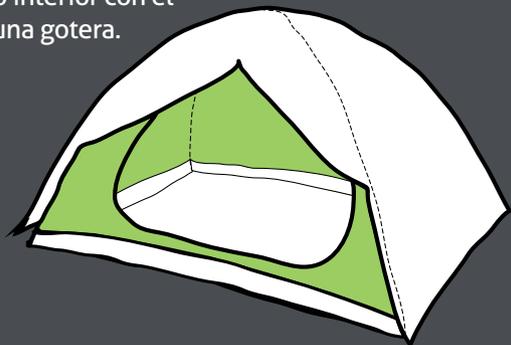
► **Cubre techo:**

Es la capa externa que soporta las inclemencias del tiempo. Procura que este bien tensado con las estacas.



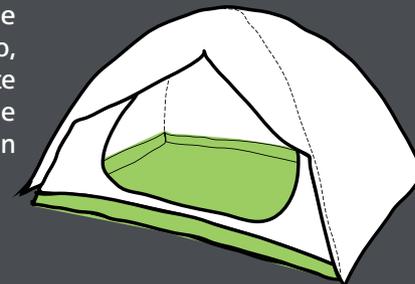
► **Cuerpo interior:**

Es el interior de la carpa, donde alojamos. Si llueve, es importante no apoyarse ya que si se toca el cuerpo interior con el cubre techo se creará una gotera.



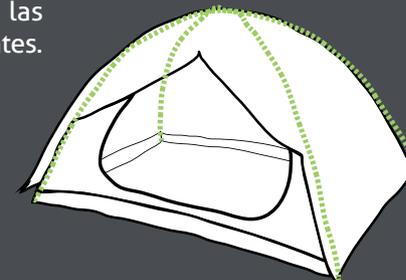
► **Suelo:**

Cubierta que protegerá de las condiciones del terreno, humedad y temperatura. Fíjate que no hayan rocas antes de poner la carpa, estas, podrían dañar el suelo.



► **Varillas:**

Es el sistema de sujeción de las carpas, son flexibles y resistentes.



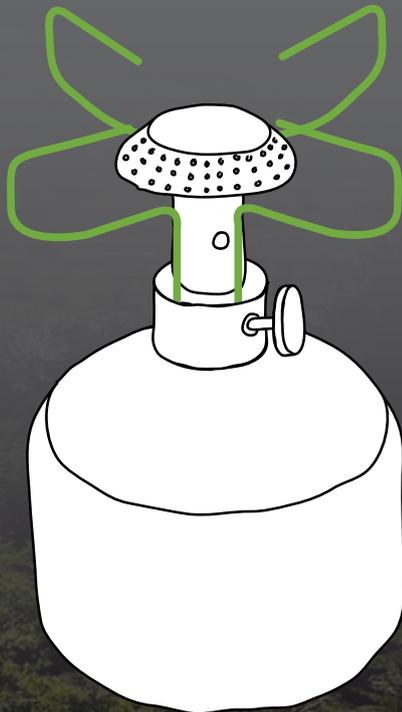
► **Estacas:**

Encontramos de metal, plástico duro y aluminio, pueden ser de diferentes gruesos y largos. Las estacas deben estar a 45° con respecto al suelo.



Consejos para
La cocinilla

- ▶ Probar la cocina en un lugar tranquilo para conocer cómo trabaja y sus limitaciones.
- ▶ Proteja la cocina del viento para cocinar.
- ▶ Evite cocinar en el interior de la carpa, ya que los materiales de esta son muy inflamables.
- ▶ Nunca inserte la cocina dentro de la mochila.
- ▶ Si viaja en avión, no se puede viajar con combustible.
- ▶ Nunca cambie los cartuchos de combustibles en lugares cerrados.
- ▶ Lleve siempre más de un sistema para encender fuego (Existen fósforos anti humedad)
- ▶ Solo use envases recomendados para transportar combustible líquido.



Sistema de vestimenta

1º Capa

Es la ropa interior, son las camisetas, pantis, que estarán en contacto con la piel, cuya función es transferir la humedad del sudor hacia fuera, logra mantener el cuerpo seco.

- ▶ Esta capa debe ser de rápido secado.

▶ También hay que tener en cuenta que en condiciones más cálidas la primera capa quedaran expuestas a sol por lo que éstas deberían tener protección solar sobre todo en la parte superior (camiseta o polera).

▶ Hay que tener cuidado que las prendas no queden demasiado ajustadas, esto provoca picazón y mala circulación.

▶ No se recomienda el uso de fibras naturales como la seda, la lana, etc. Ya que secan muy lento.



Sistema de vestimenta

2º capa

Son las prendas térmicas que retienen el calor producido por el cuerpo entre las cámaras de aire que forman sus tejidos.

► Como segunda capa se pueden usar una o varias prendas. El más famoso es el polar.



3º capa

Son de telas impermeables, se encargan de proteger contra el viento y agua. Deben cumplir con exigencias mayores.

► La tercera capa debe ser completamente impermeable y respirables.



Calzado

TIPS

- Seca tu calzado después de usarlo a la sombra y en un lugar seco, saca las plantillas del interior del zapato.
- Guarda las bolsas de sílice que traen habitualmente el calzado, si no vas a ocupar tu calzado déjalo en la caja que venían de fábrica, con estas bolsitas que parecen tener unas bolitas cristalinas (sílice), estas eliminan la humedad.
- Limpia bajo el chorro de agua restos de barro y otros antes de poner a secar tu calzado.
- Jamás seques tu calzado con fuego o con elementos como carbón o piedras calientes.



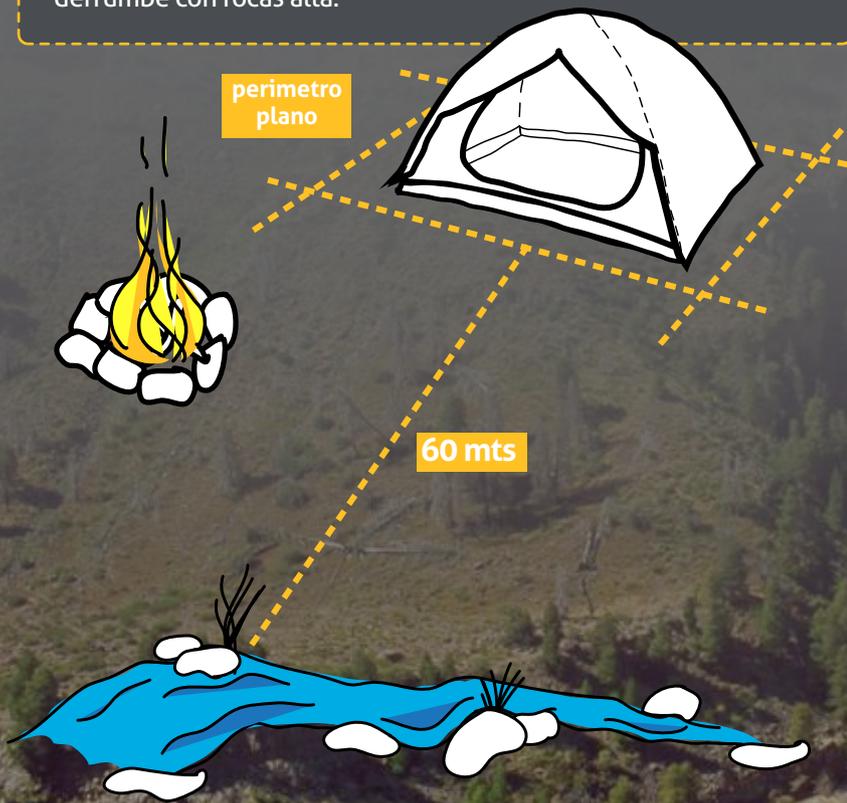


Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor

▶ Lugar de campamento	19
▶ Carpa	20 - 22
▶ Fogata	23 - 24
▶ Comedor	25
▶ Desechos	26 - 28
▶ Respeto al entorno	29 - 30
▶ Convivencia	31 - 32

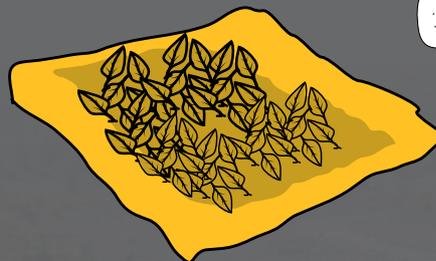
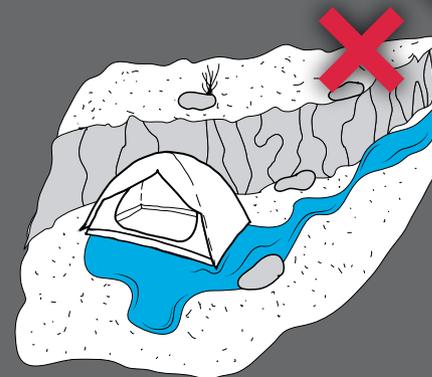
Consejos para Armar un campamento

- ▶ Escoge un lugar que te de confianza.
- ▶ Busca un espacio que sea lo más plano posible.
- ▶ Trata de que sea un lugar que tenga la mayor cantidad de horas de luz al día.
- ▶ Evitar acampar zonas de derrumbe con rocas alta.
- ▶ Acampar a más de 60 mts. de las fuentes de agua.
- ▶ Precaución al acampar cerca de zonas húmedas o canales secos, el agua podría llegar repentinamente.
- ▶ Evitar zonas peligrosas o de caída de avalanchas.



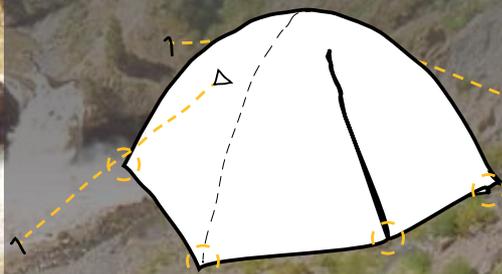
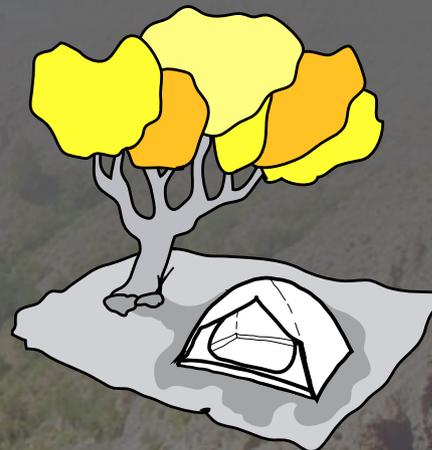
Consejos para La carpa

- ▶ Nunca coloques tu carpa en lugares bajos o que recojan aguas lluvia.
- ▶ No colocar carpas en la orilla de cursos de agua, un río puede subir rápidamente su caudal.



- ▶ Cubre el suelo donde pondrás la carpa con hojas secas para aislar.

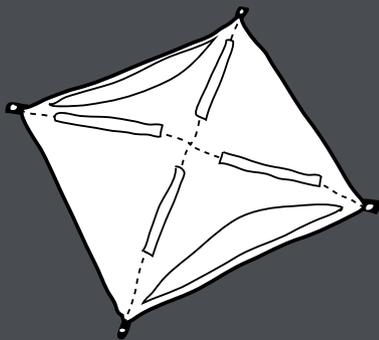
- ▶ Prefiere colocar tu carpa debajo de los árboles jóvenes. Ten cuidado en colocarla debajo de Álamos, Sauces, Alisos, Abedules, son muy blandos, también cuidado con las coníferas o piñas que suelen caer con el viento pudiendo romper fácilmente la tela de la carpa.



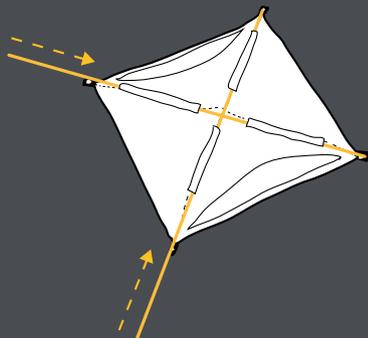
- ▶ Armar bien la carpa con todas sus estacas, varillas y vientos, usar piedras o ramas para amarrar los vientos.

Paso a paso para
ARMAR UNA CARPA

1 ▶ Saque la carpa de su bolsa y estírela. Para que no se dañe, no la pise.



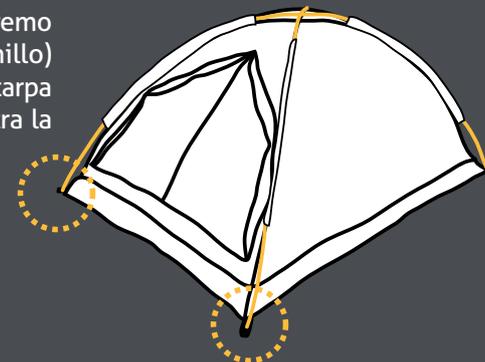
2 ▶ Inserte las varillas, y deslicelos hasta el final pasando por la cúspide hasta la otra esquina.



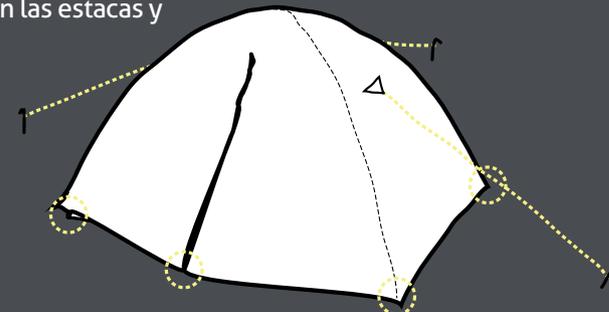
3 ▶ Inserte la varilla en el aro (anillo) mas cercano al cuerpo de la carpa.



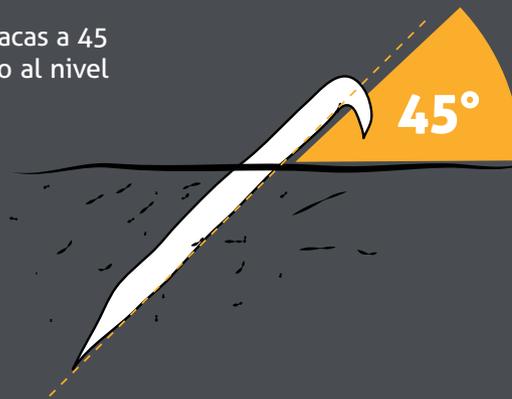
4 ▶ Introduzca el otro extremo de la varilla en el aro (anillo) sujetando la esquina de la carpa con una mano y con la otra la varilla.



5 ▶ Extienda el cubre techo y déjelo tenso con las estacas y vientos.



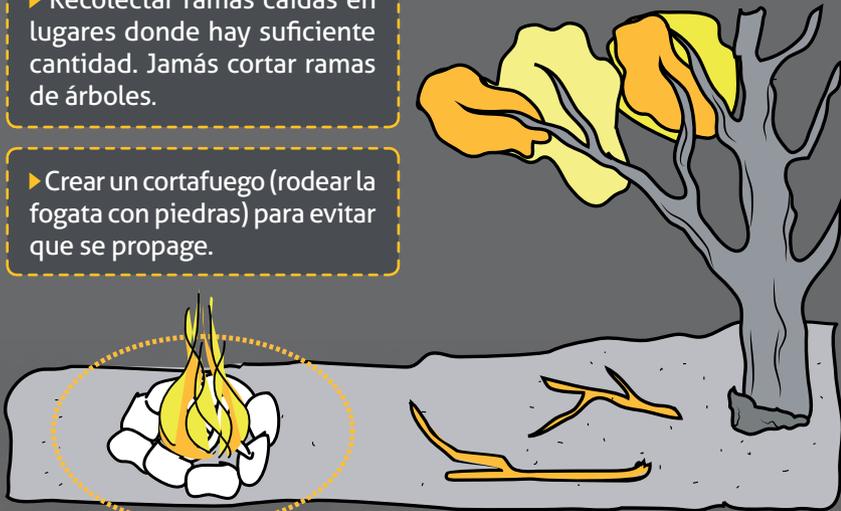
6 ▶ Entierre las estacas a 45 grados con respecto al nivel del suelo.



Consejos para
Una FOGATA segura

► Recolectar ramas caídas en lugares donde hay suficiente cantidad. Jamás cortar ramas de árboles.

► Crear un cortafuego (rodear la fogata con piedras) para evitar que se propague.



TIPS

► Limpiar el suelo de vegetación o ramas en un diámetro de 5 m alrededor de la fogata.

► Conocer el reglamento del lugar y condiciones climáticas.

► Asignar un lugar seco para guardar la leña para que no se humedezca.

► Para extinguir el fuego, arroje agua o tierra o cenizas y cerciorarse que se haya apagado.

► En meses de lluvia es bueno llevar su propia leña seca.

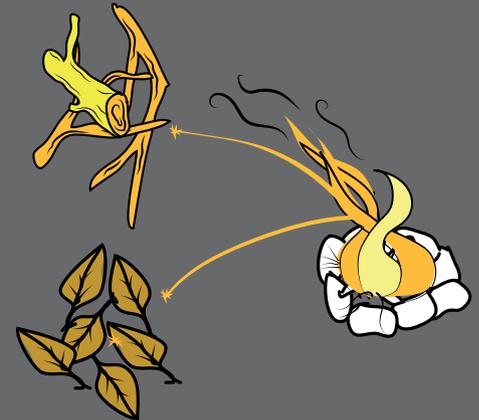
► En meses secos realice fuegos pequeños para evitar incendios siempre en lugares determinados.

► En lugares desérticos debido a la baja cantidad de vegetación es recomendable no hacer fogatas, opte por cocinar con cocinilla.



► Otra opción es hacer fuego en una olla metálica con arena, tierra o piedras en su interior y encender fuego.

► Toma en cuenta la dirección del viento y limpia los alrededores de la fogata ya que pueden saltar chispas encendidas.



4 mts

► Mantener una distancia apropiada entre la carpa y la fogata. De Aproximadamente 4 metros.

► Evitar mantener combustible (Ej: carbón o leña) cerca de la fogata encendida

► Mantener cerca agua, arena o tierra en caso de emergencia.

► Por ningún motivo ubiques la fogata bajo un árbol o cerca de matorrales y pastizales, ni en lugares con viento.



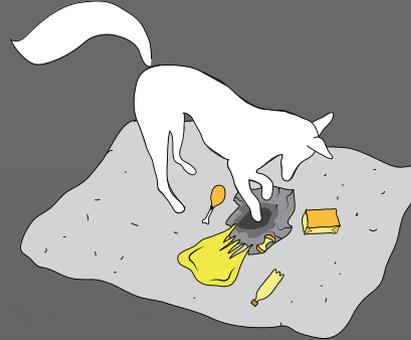
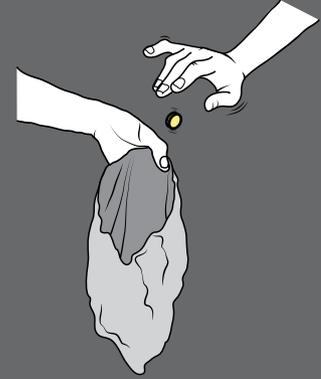
Consejos para
Un buen comedor

- ▶ Elegir un lugar con sombra.
- ▶ Despejar la zona de ramas, piedras, basura, etc.
- ▶ Colocar la mercadería en altura dentro de bolsas cerradas.
- ▶ Seleccionar un lugar establecido para ubicar la basura, este debe estar cercano al campamento.
- ▶ Rociar cloro en el perímetro del comedor para ahuyentar a los roedores.

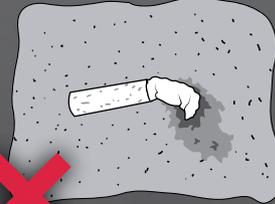


Regresa lo que llevas

- ▶ Los restos de comida deben llevarse de regreso en una bolsa, poner una aspirina ayuda a los olores.



- ▶ Enterrar desperdicios solo genera que los animales los pueden desenterrar y queden esparcidos por el lugar.



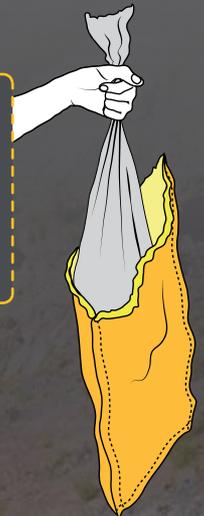
- ▶ No dejar colillas de cigarrillos en el lugar.



- ▶ Las bolsas de basura normales no son lo suficientemente fuertes y deben ser reforzadas con un saco sólido cuando se transportan. La cinta adhesiva es útil para sellar las bolsas.



- ▶ Quemar desperdicios no es un método eficaz de eliminación. Debe llevarse toda la basura generada o botarla en un lugar adecuado.



Hoyo de gato

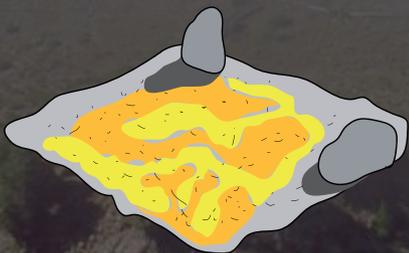
Si existen baños o letrinas se deben usar ya que así se concentran los desechos aislándolos del ecosistema.

Si no hay baños, se debe ser muy cuidadoso en la eliminación de heces. Se debe hacer un "Hoyo de gato" es la mejor técnica para acelerar la descomposición y es muy simple.

1 ▶ Elegir un lugar alejado de la fuente de agua, camino o campamento, por lo menos unos 60 mts de distancia.



60 mts

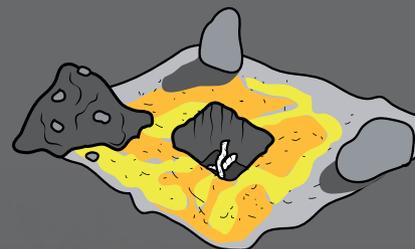


2 ▶ El lugar debe contar con buena capa vegetal y sol.

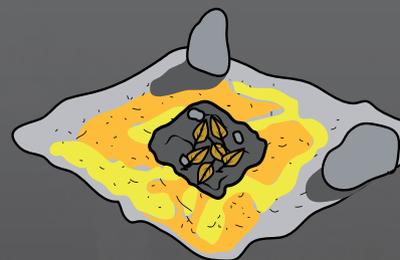
15 cm profundidad



3 ▶ Cavar un hoyo de 15 a 20 cm de profundidad.



4 ▶ Depositar las heces.



5 ▶ Tapar el hoyo con la misma tierra luego hojas y ramitas del lugar.

TIPS

▶ El papel higiénico debe ser usado con mucha cautela, o utilizar otras técnicas naturales como hojas secas, nieve o piedras o ramas.

deben ser llevadas de regreso en una bolsa plástica. Una aspirina en el interior de la bolsa ayuda a los olores.

▶ Se recomienda usar el papel higiénico en pocas cantidades y guardarlos en bolsas plásticas para llevarlos de regreso a casa donde se eliminarán de forma correcta.

▶ En cuanto a la orina es muy simple, no debes orinar en un mismo lugar siempre, varía de lugar.

▶ Respecto a las toallas femeninas, que son una fuente de alta contaminación, siempre

▶ Se debe usar solo jabón biodegradable, recolectar agua y bañarse lejos de la fuente de agua.

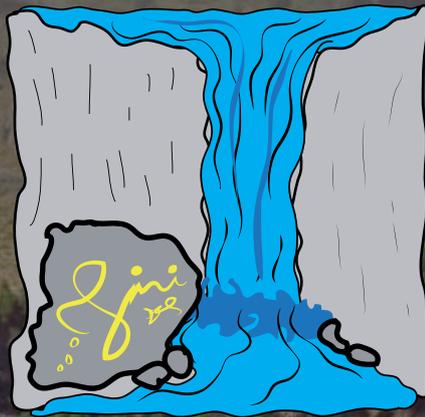
Respeto a la naturaleza

Quienes gustan de visitar lugares naturales quieren tener una experiencia lo más cercana a lo natural, es por esto que debemos respetar el entorno dejando el lugar igual o mejor de cómo lo encontramos.

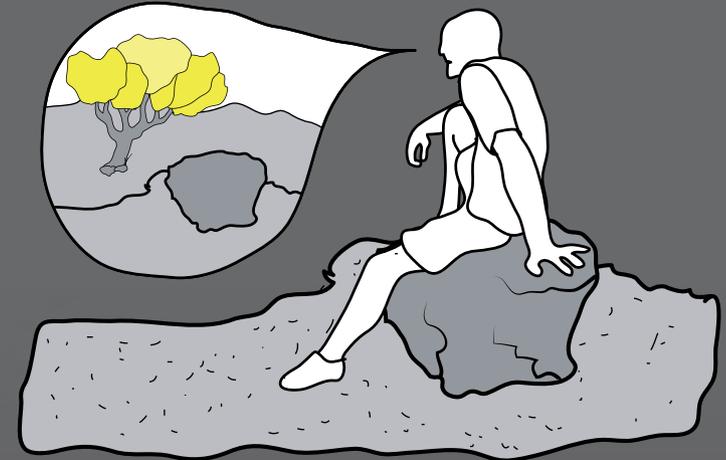
► Minimiza las alteraciones del lugar evitando cortar árboles para construcciones, cavando trincheras o modificando el terreno para acomodar las carpas.



► Respete y cuide los lugares históricos que nos ayudan a entender el significado del lugar y su historia.



► Al llegar al lugar haz un mapa mental para recordar cómo estaba todo de tal forma de dejarlo igual al término del campamento y si es necesario mover rocas o ramas regresarlas a su lugar.



Respeto animal

Recuerda que la presencia humana puede variar la conducta de los animales.

► Respete los corredores naturales de los animales.

► Camina de forma silenciosa.

► No alimentar, perseguir, ni atrapar animales.

► La caza de animales está estrictamente prohibida si es que no existe un permiso y autorización específica.

► Nunca introduzca especies de flora y fauna de otros lugares, son un grave riesgo para el equilibrio existente, generando depredación, enfermedades o incluso llegando a eliminar especies nativas.

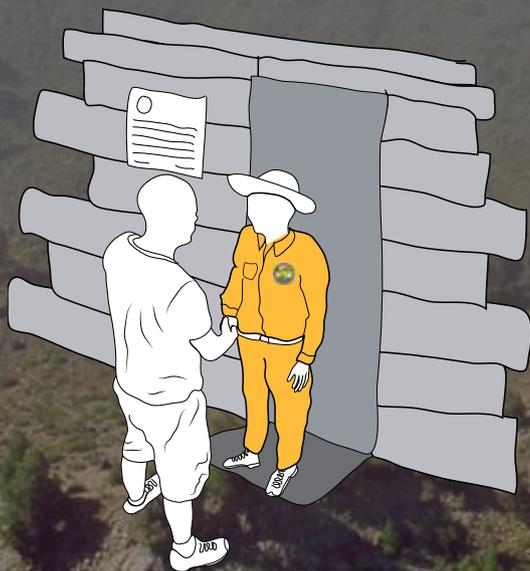
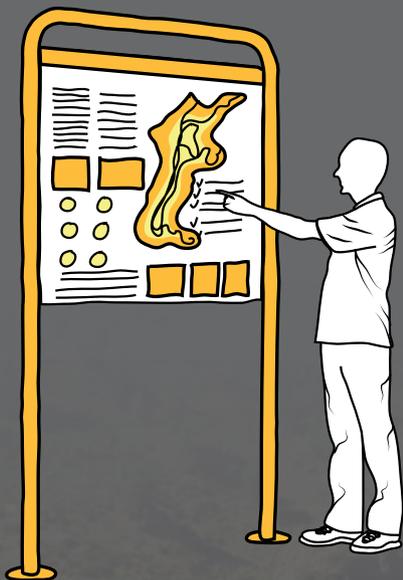
► Es importante no dañar plantas o árboles del lugar.



Consejos para Una Buena Convivencia

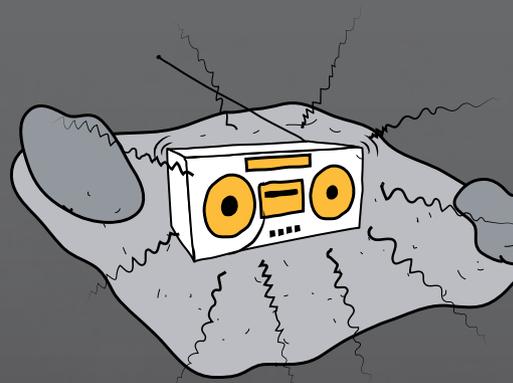
Muchas veces por el volumen de visitantes y por los distintos fines de sus viajes es difícil que nos ocurran problemas, por lo que debemos, cada uno de nosotros hacer un aporte en esta materia.

► Informese sobre las normativas y reglas del lugar. Debe informarse si se aceptan mascotas.

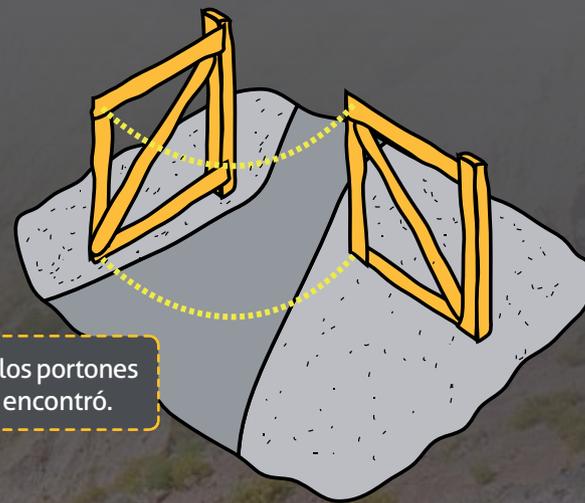


► Es muy importante respetar y obedecer a los encargados de las áreas silvestres, ellos son quienes nos guían y ayudan.

► Los senderos no son para descansar por lo que debes buscar otros lugares para este fin.



► Trate a otros visitantes como a usted le gustaría que lo trataran. Privilegie el sonido de la naturaleza, disminuyendo la emisión de ruidos estridentes.



► Debes mantener los portones o trancas como las encontró.



**Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor**

- ▶ Principios básicos 35
- ▶ Signos vitales 36
- ▶ Reanimación 37 - 38
- ▶ Accidentes traumáticos 39 - 41
- ▶ Picaduras 42
- ▶ Quemaduras 43
- ▶ Botiquín 44

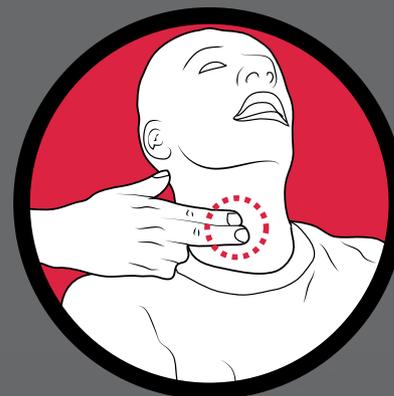
Los primeros auxilios

Son los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales que pueden brindarse a un lesionado en el lugar donde ocurre el accidente.

- ▶ Llamar a un médico o a una ambulancia.
- ▶ Mantenerse tranquilo y sereno.
- ▶ Inspirar confianza.
- ▶ Determine posibles peligros en el lugar del accidente y ubique a la víctima en un lugar seguro, proporcionando seguridad emocional y física.
- ▶ Alejar a los curiosos; además de viciar al ambiente con sus comentarios pueden inquietar más al lesionado.
- ▶ Aflojar la ropa apretada.
- ▶ Revisar si tiene pulso, si respira y cómo lo hace, si el conducto respiratorio (nariz o boca) no está obstruido por secreciones, la lengua u objetos extraños.
- ▶ Observar si sangra, si tiene movimientos convulsivos, entre otros. Si está consciente interrogarlo sobre las molestias que pueda tener.
- ▶ No levantar a la persona a menos que sea estrictamente necesario, si es así tratar de inmovilizar lo más posible el cuello y la columna.
- ▶ Colocar al paciente en posición cómoda, no darle nada de comer o beber, prevenir el shock manteniéndolo abrigado y si es necesario colocar un cojín bajo sus piernas y cabeza. En caso de vómito, sangrado por boca o nariz colocar la cabeza de lado.



Pulso



- ▶ El pulso se puede tomar fácilmente en la arteria radial de la muñeca, o en la arteria carótida en el cuello.
- ▶ Con las yemas de los dedos índice y corazón, localice el área en la muñeca junto al tendón extensor del pulgar (aproximadamente 2cm arriba de la muñeca).
- ▶ Cuente las pulsaciones durante 15 segundos y multiplique por 4 (60-80 adultos y 100-120 niños).

R.C.P

1 ▶ Lo primero es identificar si la persona se encuentra bien.



2 ▶ Luego se debe abrir y despejar las vías respiratorias.



3 ▶ Si no respira, llamar a emergencias, seguido de 2 respiraciones de 1 segundo.



4 ▶ Ver, oír y sentir si respira durante un máximo de 10 segundos.

2 respiraciones

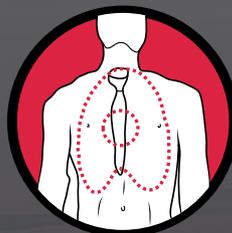
10 seg



5 ▶ Si no tiene pulso iniciar 30 compresiones torácicas seguido de 2 respiraciones. Repetir. (brazos y espalda rectos, talón de la mano sobre el esternón, dedos entrelazados, hacer peso con el cuerpo).

30 compresiones

2 seg



Esguince

Se produce cuando los huesos que forman una articulación se desplazan de su posición normal.

Los síntomas mas usuales son:

- ▶ Dolor articular
- ▶ Dolor muscular
- ▶ Hinchazón
- ▶ Rigidez Articular
- ▶ Se produce un cambio de color en la piel

- ▶ Inmovilizar la zona afectada.
- ▶ Nunca intentar colocar los huesos en su posición normal.
- ▶ Aplicar frío local, con hielo, pero nunca en contacto directo.
- ▶ Trasladar urgentemente a un centro de salud.



Luxación o dislocación

Cuando los ligamentos que unen una articulación se rompen o alargan, debido a un movimiento anormal.

Los síntomas mas usuales son:

- ▶ Dolor intenso
- ▶ Deformidad de la zona
- ▶ Incapacidad de movimiento
- ▶ Hinchazón o inflamación

- ▶ Inmovilizar la articulación afectada.
- ▶ Elevar el segmento afectado y aplicar hielo.
- ▶ Vendaje para inmovilizar y evitar la inflamación (no apretar demasiado ni dejarlo muy flojo).
- ▶ Acudir a un servicio de salud.

Normal

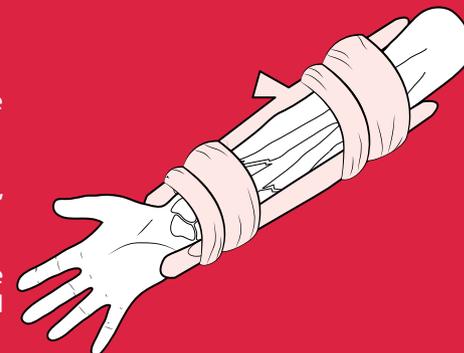


Luxación



Entablillar

- ▶ Buscar dos ramas del largo de la zona que se necesita entablillar.
- ▶ Posicionar las ramas en la extremidad, sobre y bajo la zona afectada.
- ▶ Amarrar con paños o poleras rajadas de manera firme para dejar la extremidad inmóvil, sin quitar la circulación.



FRACTURA

Una fractura consiste en la pérdida de continuidad del hueso. Cuando se sospecha que puede haber fractura, debe actuarse como si se tuviera la seguridad de que dicha fractura existe.

Se reconocen por presencia de:

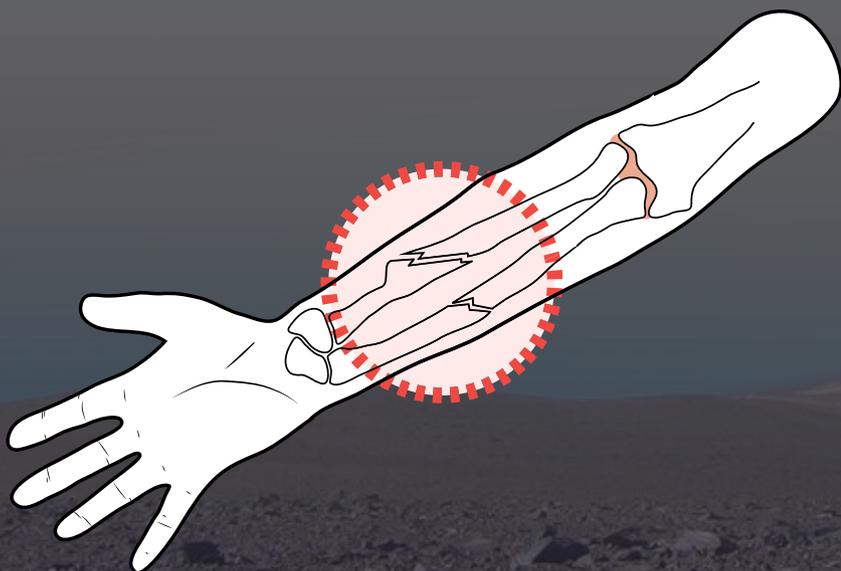
- ▶ Dolor intenso
- ▶ Imposibilidad de movimiento
- ▶ Deformidad y hematoma en la zona afectada

- ▶ Se debe inmovilizar el segmento afectado (abarcando las articulaciones superior e inferior a la fractura producida), usando tablillas, cartones, pañuelos, etc.

- ▶ No mover la región afectada porque podemos producir complicaciones.

- ▶ No se debe intentar colocar correctamente los huesos, ya que los fragmentos óseos podrían provocar desgarros.

- ▶ No colocar las inmovilizaciones demasiado apretadas.



PROCEDIMIENTOS

Existen varios tipos de insectos que pueden causar reacciones dolorosas debido a su picadura. Además del dolor, algunas mordeduras o picaduras pueden ser mortales, debido a la posibilidad de provocar reacciones alérgicas.

- ▶ Examine las vías respiratorias y la respiración de la persona. Si es necesario, llame emergencias e inicie respiración boca a boca y RCP.

- ▶ Calme a la persona.

- ▶ Quite artículos cercanos que puedan apretar el área afectada.

- ▶ Retire el aguijón si está presente raspando con la parte posterior de una tarjeta o algún otro objeto de borde recto. No utilice pinzas, éstas pueden apretar el saco del veneno y aumentar su cantidad.

- ▶ Lave muy bien el área afectada con agua y jabón.

- ▶ Cubra el sitio de la picadura con hielo (envuelto en un trozo de tela) por 10 minutos, retírelo por 10 minutos y repita el proceso.

- ▶ Si es necesario, tome un antihistamínico o aplique cremas que reduzcan la picazón.

- ▶ Durante los siguientes días, esté atento a señales de infección.



PREVENIR

- ▶ Evite en lo posible provocar a los insectos, y los movimientos rápidos y bruscos cerca de colmenas o nidos de insectos.

- ▶ Evite usar perfumes y ropa con figuras florales o de color oscuro.

- ▶ Utilice los repelentes para insectos apropiados y ropa protectora.

- ▶ Sea cauteloso al comer en espacios abiertos, en especial con las bebidas azucaradas o en áreas alrededor de colectores de basura que a menudo atraen a las abejas.

- ▶ Para aquellas personas que tienen alergias serias a picaduras o mordeduras de insectos, llevar consigo un botiquín de emergencia de epinefrina (que requiere receta médica).

Tipos de Quemaduras

1º Grado

Las quemaduras de primer grado afectan sólo la capa exterior de la piel y causan dolor, enrojecimiento e inflamación.

- ▶ Refrescar inmediatamente la quemadura con agua a una temperatura entre 10 y 20 grados centígrados.

- ▶ Beber abundantes líquidos si esta es muy extensa, caso de las producidas por el sol durante el verano.



2º Grado

Afectan tanto la capa externa como la capa subyacente de la piel, produciendo dolor, enrojecimiento, inflamación y ampollas.

- ▶ Existe peligro de infección si la ampolla revienta. Siempre se ha de lavar la zona afectada con abundante agua.

- ▶ Lavarse las manos, poner antiséptico sobre la ampolla y cubrir con paño limpio o compresa estéril.



3º Grado

Las quemaduras de tercer grado se extienden hasta tejidos más profundos, produciendo una piel de coloración blanquecina, oscura o carbonizada que puede estar entumecida.

- ▶ No retirar los restos de ropa.
- ▶ No se deben reventar las ampollas que aparezcan.

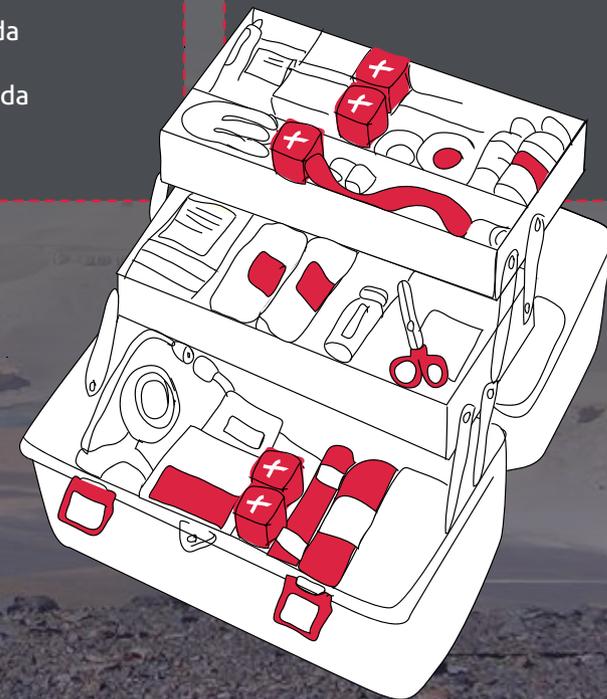
- ▶ No dar pomadas de ningún tipo.
- ▶ Envolver la parte afectada con un paño limpio, toallas o sábanas, humedecidos en suero, agua oxigenada o agua.



Botiquín básico

- ▶ Algodón
- ▶ Gasas Estériles
- ▶ Jabón
- ▶ Antisépticos
- ▶ Tijeras afiladas
- ▶ Parche curitas
- ▶ Termómetro
- ▶ Analgésicos
- ▶ Agua Oxigenada
- ▶ Povidona Yodada
- ▶ Alcohol de 96°

- ▶ Crema de hidrocortisona
- ▶ Guantes estériles y desechables
- ▶ Vendas elásticas de diferente grosor
- ▶ Palos de helados
- ▶ Triangulo de genero 80 cm
- ▶ Broches alfileres de ganchos
- ▶ Tela adhesiva



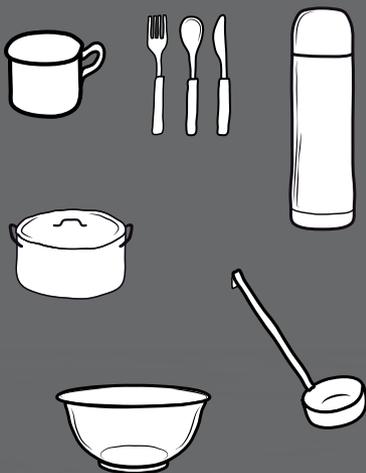


**Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor**

- ▶ **Utensilios** 47
- ▶ **Alimentos** 48
- ▶ **Agua** 49 - 50
- ▶ **Recetas** 51 - 56

Utensilios basicos

Los Utensilios para cocinar son muy importantes a la hora de una preparación, es por esto que te aconsejamos llevar estos implementos a tu salida.



▶ Siempre se debe llevar consigo una pequeña toalla y una esponja pues es importante mantener platos y ollas limpias.

▶ Las bolsas de plástico sellables (Ziploc) son perfectamente adecuadas para el transporte de perecibles.

▶ Siempre es recomendable llevar los utensilios que utilizarás al comer de plástico.

▶ Las botellas de plástico nos permiten almacenar agua por varios días de excursión y también poder distribuir este peso entre los integrantes de la excursión.

Limpieza

▶ No lave la loza en un arroyo o lago. Los restos contaminaran el agua.

▶ La loza siempre debe lavarse en tiestos plásticos y el agua botada en el suelo debe caer en un lugar adecuado.

▶ Use tierra o gravilla para limpiar los restos de comida quemada.

Consejos

▶ Evite llevar alimentos que requieran tiempos de cocción muy largos.

▶ En un día de excursión se necesitan unas 3.000 a 5.000 kcal, sin embargo los carbohidratos (azúcar y almidón) son las fuentes de energía más importantes, ya que se digieren fácilmente y requieren poco oxígeno y agua para ser transformados.

▶ Cuando el cuerpo está especialmente tenso y cansado, necesita bocados salados.

▶ A pesar de que los porotos secos y las lentejas son fáciles de transportar, no las recomendamos. El tiempo de cocción es muy largo y además causan indeseables flatulencias.

▶ Tome un desayuno ligero y fácil de digerir.

▶ Durante la expedición, coma pequeñas cantidades de alimento cada dos horas, sobre todo los que son a base de carbohidratos como frutas secas, nueces o tabletas energéticas.

Cont. energético

Pastas:	390 kcal/100g
Sopas preparadas:	350 kcal/100g
Porotos:	350 kcal/100g
Margarina:	700 kcal/100g
Mermelada:	250 kcal/100g
Salame:	500 kcal/100g
Queso:	400 kcal/100g
Harina:	370 kcal/100g
Hojuelas de avena:	400 kcal/100g
Arroz:	370 kcal/100g
Leche en polvo:	500 kcal/100g
Frutas secas:	250 kcal/100g
Nueces:	600 kcal/100g
Azúcar:	400 kcal/100g
Cacao:	450 kcal/100g



CONSIDERE LO SIGUIENTE

► Sea cuidadoso y beba sólo agua de vertientes o arroyos y nunca de lagos u otras aguas estancadas. Indicadores de contaminación son algas pastosas verdes, malos olores o espuma.



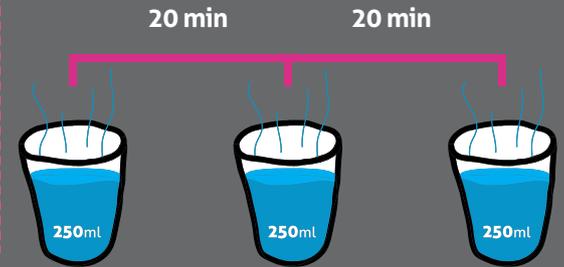
20 min

► En el caso en que no hubiera agua disponible o si duda de su pureza, hiérvala por 20 minutos.

► Es crucial disponer de agua potable y de té caliente. Un cuerpo bien hidratado es más eficiente.



► Se aconseja beber pequeñas cantidades (250 ml) de líquidos calientes. Estos sirven más que los fríos, pues el cuerpo gasta menos energía al calentarlo.

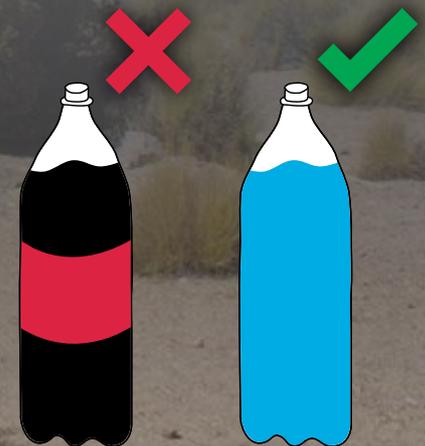


► Es recomendable consumir entre 3 Lt y 4 Lt de líquidos por día.



X día

► Los líquidos bajos en azúcar, pero altos en minerales, satisfacen mucho mejor la sed.



Pan en la sartén



Ingredientes por persona:

- ▶ 2 tazas de harina
- ▶ ¼ cucharada de polvos de hornear
- ▶ ¼ taza de salame cortado en cubos
- ▶ ¼ taza de queso rayado
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Mezcle la harina con los polvos de hornear, la sal, la pimienta y al agua. Amase hasta que ya no se pegue a los dedos. Moldee la masa en forma redonda y plana, de unos 5 cm de grosor y del porte de su palma. Ponga salame y queso sobre la mitad del moldeado, doble la otra mitad y selle los bordes de la masa. Ponga la masa en un sartén y caliente por 5-7 minutos y dando vuelta varias veces. Si se cocina cuidadosamente, incluso sin aceite, este pan no mostrará signos de calcinación. La masa puede ser llenada también con chocolate o mermelada.

Arroz con verduras



Ingredientes por persona:

- ▶ 1 taza de arroz
- ▶ 1 taza de verduras picadas
- ▶ ½ taza de cebolla picada
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ ½ cucharadita de paprika o ají
- ▶ sal y pimienta
- ▶ aceite o margarina.

Preparación:

En una olla, fría el arroz en un poco de aceite con ajo, agregue 2 tazas de agua hirviendo y tape. Cocine durante 20 minutos en la llama más baja posible, sin levantar la tapa. Saltee las verduras y la cebolla a fuego lento en un poco de aceite y agregue la paprika. Finalmente, mezcle el arroz con las verduras y sazone con sal y pimienta.

Puré con vienasas



Ingredientes por persona:

- ▶ 2 vienasas en cubos
- ▶ 1 taza de pure instantaneo
- ▶ 1 cucharada de leche en polvo
- ▶ ½ taza de cebolla picada
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 cucharadita de paprika o ají
- ▶ sal y pimienta
- ▶ aceite o margarina.
- ▶ 1 cubo de caldo

Preparación:

Es importante comerse las salchichas dentro de los primeros días. En un poco de aceite, fría las salchichas en cubos con la cebolla y sazone con ajo y sal. Vierta ¼ de taza de agua, revuelva y sazone al gusto con sal y pimienta. Al mismo tiempo disuelva el cubo de caldo en 1 ½ taza de agua y haga hervir. Vierta revolviendo 1 taza de puré en polvo junto con la leche en polvo y sazone con sal. Se sirva al plato con la salsa y las vienasas.

Sopa de noquis y queso



Ingredientes por persona:

- ▶ 1 taza de harina
- ▶ 1 taza de ñoquis
- ▶ ½ taza de agua
- ▶ ½ taza de queso
- ▶ ½ taza de cebolla
- ▶ 1 cubo de caldo
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Mezcle la harina, las especias y el agua con el tenedor hasta que la consistencia sea suave. Agregue el queso y vierta en agua hirviendo agregando el caldo en cubo. Cocine los ñoquis y puede agregarle más verduras. Mezcle con la salsa y sirva.

Estofado de papas



Ingredientes por persona:

- ▶ 2 tazas de papas en cubos
- ▶ 2 tazas de cebolla picada
- ▶ 1 cucharadita de paprika o ají
- ▶ ½ taza de salame cortado
- ▶ sal y pimienta
- ▶ aceite o margarina.

Preparación:

Fría la cebolla en un poco de aceite, agregue la paprika, las papas y el salame, vierta un poco de agua hasta cubrir todos los ingredientes. Deje cocinar, revolviendo varias veces y sazone con sal, pimienta y comino. La consistencia del estofado debe ser como puré. Si queda demasiado fluido, simplemente agregue un poco de papas molidas y deje cocinar un poco más.

Fideos con champiñones



Ingredientes por persona:

- ▶ 200 g de tallarines
- ▶ ¼ taza de champiñones en cubos
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 cucharada de harina
- ▶ 2 cucharada de leche en polvo
- ▶ ¼ taza de queso rayado
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Prepare los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete. En la sartén, disuelva la leche en polvo en ½ taza de agua y hierva a fuego lento junto con los champiñones y el ajo. Apenas los champiñones se vuelvan blandos, vierta lentamente el queso y sazone con sal y pimienta. Mezcle la harina con un poco de agua fría de manera que no se formen grumos. Agregue la mezcla de harina y agua a la salsa de champiñones, caliente hasta espesar. Sirva los tallarines acompañados de la salsa.

Fideos con papa



Ingredientes por persona:

- ▶ 1 taza de papas en cubos
- ▶ 1 taza de tallarines
- ▶ ½ cebolla
- ▶ ¼ taza de queso rayado
- ▶ ¼ taza de salame en cubos
- ▶ 2 cucharadas de leche en polvo
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Cuezca las papas y los tallarines juntos en agua ligeramente salada. Mientras tanto, saltee el salame y dore la cebolla en la grasa del salame. Mezcle las papas cocidas y los tallarines en la sartén con la cebolla, agregue el queso y la leche en polvo y sazone al gusto con sal y pimienta.

Panqueques con pasas



Ingredientes por persona:

- ▶ ½ taza de frutos secas
- ▶ 1 ½ taza de mezcla instantánea para panqueques
- ▶ 1 ½ taza de agua
- ▶ azúcar o mermelada
- ▶ aceite

Preparación:

Es recomendable realizar los panqueques en un sartén de teflón, si no tiene uno tenga mucho cuidado, pues los panqueques se queman fácilmente. Mezcle el agua con la mezcla para panqueques y agregue las frutas secas (se recomienda remojarlas en agua por un momento). Vierta el batido viscoso en la sartén aceitada. No debe llenar la sartén hasta el borde. Saltee hasta que la consistencia sea firme, despegue la mezcla con una cuchara y de vuelta para cocerla por el otro lado. Espolvoree con azúcar o cubra con mermelada.

Sopa de verduras



Ingredientes por persona:

- ▶ ¼ taza de quínoa o de arroz
- ▶ ½ taza de papas en cubos
- ▶ ½ taza de zanahorias en cubos
- ▶ ½ taza de cebolla picada fina
- ▶ ¼ taza de charqui
- ▶ 1 cucharada de leche en polvo
- ▶ 1 cubo de caldo
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Disuelva el cubo de caldo en agua recién comenzando a hervir. Cuando el agua hierva lentamente, agregue la quínoa o el arroz y luego el charqui. Un par de minutos después, agregue las zanahorias, las papas y la cebolla. Hacia el final, incorpore la leche en polvo y haga hervir, sazone a gusto con sal y pimienta.

Arroz con curry



Ingredientes por persona:

- ▶ ¾ taza de arroz
- ▶ 1 taza de fruta picada
- ▶ 1 cucharada de curry en polvo
- ▶ ½ taza de pasas
- ▶ ¼ taza de maní sin sal
- ▶ sal y pimienta
- ▶ aceite o margarina.

Preparación:

En un poco de aceite fría el arroz con un poco de ajo y vierta 1 ½ taza de agua hirviendo. Ponga la tapa, baje la llama al mínimo y cocine durante 20 minutos, sin levantar la tapa. Caliente un poco de aceite, agregue el polvo de curry y lentamente vierta ½ taza de agua, saltee brevemente la fruta picada y el maní, sazone al gusto con sal. Revuelva el arroz y la salsa. Sirva.

Arroz con frutas



Ingredientes por persona:

- ▶ 1 taza de frutas
- ▶ ½ taza de arroz
- ▶ ¼ taza de pasas
- ▶ ¼ taza de leche en polvo

Preparación:

Disuelva la leche en polvo en una taza de agua y lleve a ebullición. Agregue el arroz al agua hirviendo y deje cocinar a fuego muy lento. Poco antes de que el arroz se ponga tierno, agregue la fruta y las pasas. Si desea puede agregar un poco de mermelada.

Pizza en la sartén



Ingredientes por persona:

- ▶ 1 taza de harina
- ▶ ¼ cucharada de polvos de hornear
- ▶ ¼ taza de agua
- ▶ sopa de tomate en sobre
- ▶ queso
- ▶ cebolla
- ▶ salame
- ▶ sal y pimienta

Preparación:

Mezcle la harina con los polvos de hornear, la sal, la pimienta y el agua. Amase hasta que ya no se pegue a los dedos. Mezcle la salsa de tomates con agua, haga hervir. Fría el salame en la sartén, cuando esté listo, guárdelo junto al queso. Ponga la masa de la pizza en la sartén aceitada y precalentada y deje por 5-7 minutos, dándola vueltas. Use un tenedor para pinchar la masa, así logrará una masa más crujiente. Ponga salsa de tomates sobre la masa, la cebolla, el salame y el queso. Ponga la tapa sobre la sartén espere hasta que el queso se derrita.



Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor

- ▶ Consejos de marcha 59 - 60
- ▶ Descansos 61
- ▶ Impacto en el suelo 62

CONSIDERE LO SIGUIENTE

► Es importante mantener bien anudados los zapatos para un caminar seguro.



► Adaptar el ritmo de marcha a la capacidad física del más débil.



► Ajustar bien las correas de la mochila mejora el equilibrio al caminar con peso, ayuda a la postura y evita molestias lumbares.

► No abandonar la ruta de marcha dispuesta, así se previenen accidentes en zonas de peligro.

► Reconocer zonas de peligro en el camino.

► En los descansos ingerir alimentos

► Mantener el cuerpo siempre bien hidratado.



► Tomar bien los bastones para aprovechar la fuerza de los brazos al caminar.

► Codos en 90° para el uso correcto de los bastones.



► No pisar con las puntillas, es recomendable pisar con la planta del zapato.

► Amortiguar el paso flectando las rodillas.

► No descender de costado, siempre descender de frente.

► Al llegar al lugar definitivo, elongar piernas, brazos y espalda.



Paso de descanso

Existe una técnica llamada "paso de descanso", que se utiliza cuando el esfuerzo es tan violento, que tanto los músculos de las piernas como los pulmones necesitan de un tiempo de descanso cada pocos pasos.

► Puede ser el habitual ascenso por una empinada pendiente. Podríamos descansar **10 segundos por cada 15 pasos**. Esta técnica nos permite avanzar sin llegar a agotarnos.

► Verificar la ruta a seguir.

► Descansar cinco minutos por cada hora de camino. Prolongar más tiempo este descanso dificultaría el reemprender la marcha.

- Comer y tomar agua.
- Verificar el estado de salud y físico de los integrantes.
- Abrigarse.
- Protegerse del viento.
- Ayudar a los demás integrantes.
- Estar atento a las caídas de piedras o avalanchas.



En áreas de:

Uso intensivo:

- No ampliar el área impactada, para lo cual debemos transitar siempre por senderos demarcados.
- Transitar en fila.
- Acampar en lugares definidos o usados anteriormente.
- Para las fogatas usar los lugares de fogatas anteriores.



Poco frecuentadas:

- Evite caminar en grupos grandes, el concepto de fila india es muy dañino ya que se concentran las pisadas, para lo que se recomienda el dividir al grupo de tal manera que se diversifiquen los lugares a ser pisados.
- La recuperación por causa de erosión es demasiado lenta por lo que debemos evitar el tomar atajos, los cuales nos ahorran minutos de camino pero al ecosistema le tomará mucho más tiempo en recuperar.





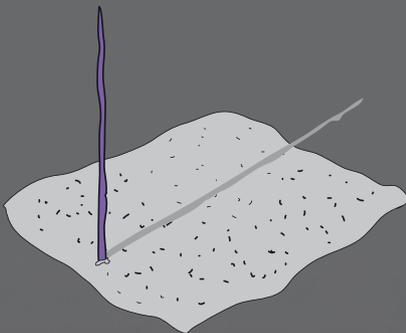
Manual de
recomendaciones para
actividades outdoor

- ▶ Norte y sur 65
- ▶ Este y oeste 66
- ▶ Signos 67
- ▶ Horas de luz 68

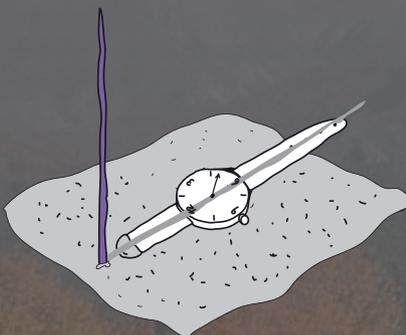
ORIENTACIÓN POR RELOJ

Cuando no se tiene brújula es posible orientarse con un reloj clásico de agujas, que con tiempo soleado permite determinar su posición.

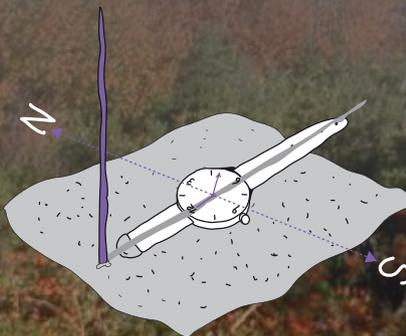
1 ▶ Enterrar una rama recta de 10 a 15 cm de largo en el suelo.



2 ▶ Colocar el reloj bajo la sombra proyectada, la sombra tiene que pasar entre el 12 y 6, el 12 tiene que apuntar hacia la rama.



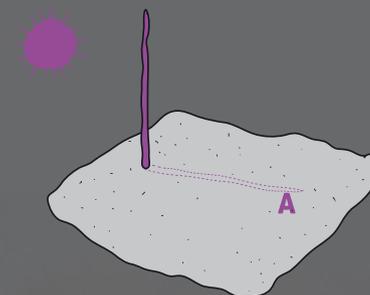
3 ▶ Trazar una línea en la bisectriz del ángulo formado entre el puntero y las 12.



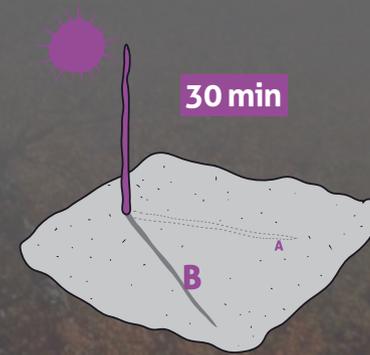
SOMBRA PROYECTADA

Un método que funciona perfectamente en horas cercanas al mediodía de un día soleado y en cualquier latitud.

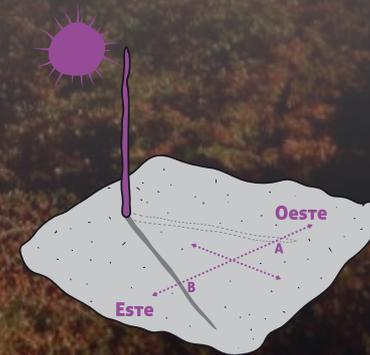
1 ▶ Se coloca un palo vertical en un terreno plano. Se mira donde cae la sombra del palo y se marca su extremo con una piedra (punto A).



2 ▶ Esperamos 30 min y marcamos el nuevo extremo de la sombra con otra piedra (punto B).



3 ▶ Uniendo estos dos puntos se obtendrá la dirección este-oeste, siendo el oeste el punto "A".



SIGNOS NATURALES

Existen indicios en la naturaleza que pueden darnos pistas sobre la dirección que llevamos. No son muy precisos, pero en circunstancias excepcionales pueden impedir que perdamos el tiempo dando vueltas en círculo.

► En el hemisferio sur los musgos crecen en las zonas más sombrías y húmedas de los troncos, que suele corresponder a la cara norte. Si bien esto puede variar localmente a causa de un microclima particular.

► También en las montañas reciben menos sol las laderas orientadas al norte, por lo que suelen ser más húmedas, de tonalidades más frías y retienen la nieve por más tiempo.

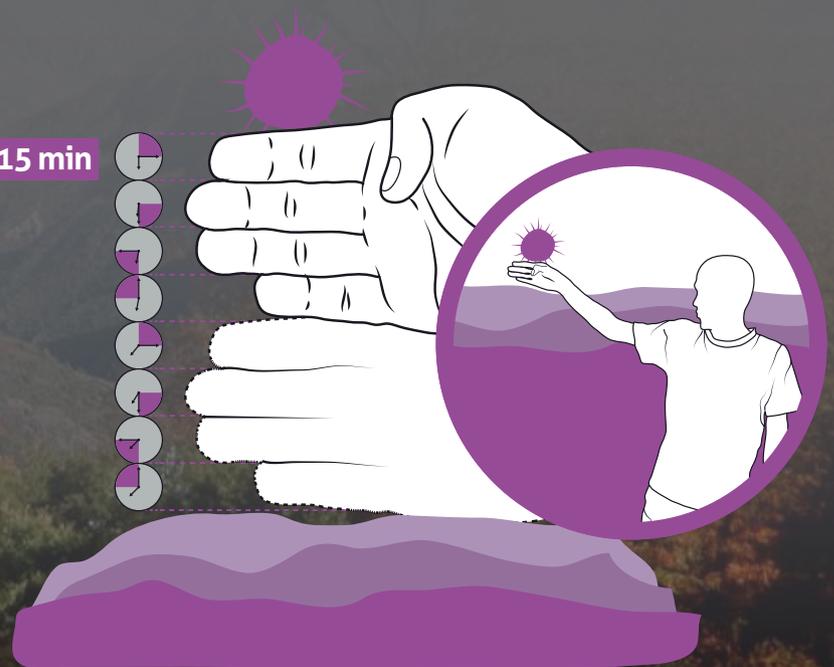
► Los anillos de crecimiento de los árboles suelen estar más desarrollados del lado que reciben más sol, aunque pueden darse factores que alteren este desarrollo.



ESTIMACIÓN HORAS DE LUZ

Para saber la estimación de horas de luz existe una técnica muy simple. Extiende tu mano y cuenta cuántos dedos hay entre el sol y el horizonte, cada dedo son 15 minutos de luz solar restante, en el ejemplo de abajo cabían dos manos por lo que son dos horas (cada mano equivaldría a una hora).

15 min





Manual de recomendaciones para actividades outdoor

Considere LO SIGUIENTE

Antes de salir es importante planificar cada detalle, para esto sigue esta pauta y apunta:

- Revisar:**
- ▶ Boletín meteorológico de las próximas 12, 24 y 48 hora
 - ▶ Itinerarios
 - ▶ Rutas y circuitos
 - ▶ Horas de luz del lugar

- Logística:**
- ▶ Mapas
 - ▶ Vestuario y equipo acorde al lugar
 - ▶ Primeros Auxilios
 - ▶ Plan de Contingencia (Plan B)

- Gastos:**
- ▶ Entradas a Parques
 - ▶ Transporte
 - ▶ Gastos de comida
 - ▶ Costos imprevistos

- Avisar:**
- ▶ Algún familiar o amigo
 - ▶ Cuerpo de Socorro Andino (02-699 47 64)
 - ▶ Carabineros (133)
 - ▶ Conaf (02-26630125)

Los contenidos del manual fueron desarrollados por la Fundación Trekkingchile, a través de su programa "Registro de Guías", el cual reúne a numerosos profesionales de turismo a lo largo de todo Chile, con el fin de contribuir al desarrollo de un turismo sustentable y responsable, mediante la práctica segura del trekking, camping y actividades al aire libre.

Fueron precisamente los guías de esta organización quienes aportaron la información y el contenido teórico y técnico del manual, en base a su experiencia y conocimiento.

Agradecemos especialmente a:

- Víctor Vera
- Ricardo Rodríguez
- Franz Schubert
- Alberto Monteagudo
- Harold Wicki

La idea creativa, la investigación, el análisis, la síntesis de contenido, las ilustraciones y el diseño en su totalidad fueron desarrollados por los Diseñadores Gráficos de la Universidad del Pacífico: Matías Ugarte, Lorena Aspee y Lucas Hourton, como proyecto de título a cargo de la profesora Carmen Gloria Contreras, la cual se entregó por completo en este proyecto siendo parte importante del resultado. Este manual fue elaborado con mucho profesionalismo, entusiasmo y cariño por parte de los integrantes de Outdoor Tips, quedando demostrado en la búsqueda de nuevos recursos y formas de diagramación pertinentes al contenido.

Freddy Neira, uno de los directores de la Fundación Trekingchile, fue quien colaboró en la coordinación y gestión para que este proyecto se hiciera realidad.

Franz Schubert, Presidente de la Fundación Trekkingchile, financió la producción final para el diseño del Manual, además de todos sus conocimientos y larga experiencia en trekking y educación ambiental.

Finalmente, la Corporación Nacional Forestal (CONAF) a través del Club Forestín aportó el financiamiento para la impresión del Outdoor Tips, junto con la difusión masiva en todos sus Parques, Reservas y Monumentos Naturales, los cuales constituyen el principal atractivo natural y cultural de Chile.

CREADORES



Lucas Hourton
lucashourton@gmail.com
Diseñador Gráfico



Lorena Aspee
Loreaspee.design@gmail.com
Diseñadora Gráfica



Matías Ugarte
matias.u.dg@gmail.com
Diseñador Gráfico



OUT DOOR TIPS



Fundacion TrekkingChile
www.fundaciontrekkingchile.cl

