



Curso de Guía de Turismo y Senderismo



TREKKINGCHILE.COM



GOBIERNO DE CHILE
SERCOTEC



Índice

1. ¿Qué es un guía?	5
A. Inglés	5
a. PRESENTACIONES Y SALUDOS	6
b. ORÍGENES	6
B. ¿Que es un guía?	
a. Un guía tiene algunas habilidades:	10
b. Organización durante el viaje	5
C. Dinámica de Grupo	
a. Nombres y presentación	11
b. ¿Quién quiere, quien no quiere? – manejo de grupos	12
c. División en grupos	14
d. Traslados	14
e. Puntualidad	15
f. Trabajos en forma conjunta y organización	15
g. Delegación del guía	16
h. Responsabilidades	16
i. ¿Cómo se presenta un guía?	18
j. Diferencias culturales y costumbres de los extranjeros	18
k. ¿Qué hacemos en caso de quejas?	19
2. Hotel y Restaurante	
A. Inglés	
HOTEL EXPERIENCES/EXPERIENCIAS EN EL HOTEL	23
B. HOTEL	
a. Check in/check out	26
b. Lista de pasajeros	26
c. Caja de seguridad	27
d. Categorías	28
e. Reservas	29
f. ¿Qué desayuno esperan los extranjeros?	29
g. Recorremos Talca para conocer algunos hoteles	30
C. RESTAURANTE	
a. ¿Cómo manejamos grupos grandes en un restaurante?	30
b. ¿Qué aconsejamos a los turistas?	31
c. Especialidades de la región	31
d. ¿Cómo y qué quiere comer el extranjero?	32



e. Reservas	33
f. ¿Cuánto paga un guía y a partir de cuantas personas está liberado?	33
g. ¿Cómo elegimos un restaurante?	33
h. ¿Cómo cancelan grupos grandes?	34
i. Comisión – una costumbre de desventajas	35
j. Quejas	36
k. Lunch box - ¿Qué llevamos para comer en una excursión por el día?	37

3. Flora, Fauna y Medio Ambiente

A. Inglés

Restaurante, pedido y cuenta.	39
-------------------------------	----

B. Flora, Fauna y medio ambiente

a. Que Flora y Fauna se ve en la región	40
b. Basura	41
c. Fogata	42
d. No deje rastro	42
e. Baños	50
f. Turismo y medio ambiente	51

4. Excursiones

A. Inglés

a. EXCURSIONS/EXCURSIONES	54
---------------------------	----

B. Formas, métodos y objetivos de entregar información

a) Información sobre temas técnicos de viaje	59
b) Lugar y momento para entregar información	61
c) Información sobre el país y la gente	61
d) Entrega directa de información	61
e) Charlas cortas	62
f) Comentarios durante los traslados	62
g) Explicaciones en el lugar mismo	63
h) Que hacer cuando algo no se sabe	63
i) Entrega indirecta de información	63

C. Caminatas, trekking en grupo

a) Introducción	64
b) Equipo	64
c) Avisos e informaciones para el grupo	65
d) Realización	66
e) Tiempo de caminatas y descansos	71



f) Sistema de manejo de riesgo	72
g) Última persona	85
h) Me perdí	85
i) Cruzar ríos	86
j) Lluvia y nieve	86
k) Destinos	87
l) Equipo	88
m) Lugar ideal para acampar	89

5. Excursión a Vilches y Viñas

6. Primeros Auxilios

A. Primeros Auxilios	
a. Magulladuras y tropiezos	92
b. Quemaduras e insectos	92
c. Ampollas	92
d. Ligamentos y fracturas	93
e. Transporte	93
f. Medicamentos	93
g. Vendas y parches	50



1. ¿Qué es un guía?

A. Inglés

- a. Presentaciones y saludos
- b. Orígenes

B. ¿Qué es un guía?

- a. Habilidades
- b. Organización

C. Dinámica de grupo

- a. Nombres y presentación
- b. ¿Quién quiere, quien no quiere? – manejo de grupos
- c. División en grupos
- d. Traslados
- e. Puntualidad
- f. Trabajos en forma conjunta y organización
- g. Delegación del guía
- h. Responsabilidades
- i. Como se presenta un guía
- j. Diferencias culturales y costumbres de los extranjeros
- k. ¿Qué hacemos en caso de quejas?



A. Inglés

a. GREETINGS AND SALUTATIONS/PRESENTACIONES Y SALUDOS

Am/Is/Are son formas del presente del verbo TO BE (= SER y ESTAR)

I am (yo soy) They are (ellos son)

He is (el es) We are (nosotros somos)

She is (ella es)

It is (objetos)

You are (tu eres/ustedes son)

Examples/Ejemplos: Affirmatives/Afirmaciones

I am Juan Carlos.

My name is Juan Carlos.

She is Pilar.

Her name is Pilar.

They are Dan and Michael.

Their names are Dan and Michael. Etc...

Negatives/Negaciones

I am not Franz.

He is not Julio.

You are not Wolfgang.

We are not Juan and Pablo.

More practice/Más práctica:

I am tall but I am not thin. Soy alto pero no soy delgado.

You are Chilean, you are not German. *Tú eres chileno, pero tú no eres alemán.*
(gracias a Dios)

It is light, but it is very late. *Está muy soleado, pero es muy tarde.*

Algunas expresiones con am, is, are corresponden a formas del español con Tener:

I am hot/cold. *Tengo calor/frío.*

I am right. *Tengo razón.*

I am hungry/thirsty. *Tengo hambre/sed.*

I am in a hurry. *Tengo prisa.*

I am afraid. *Tengo miedo.*



Dialogue/Diálogo... What is your name?

Tour Guide: Hi, welcome to Chile!
 Gringo: Thank you!
 TG: My name is _____ and I will be your guide for this trip.
 What is your name?
 Gringo: Nice to meet you, Jaime. My name is Doug.
 TG: Nice to meet you too, Doug. Sorry, but my English is not that good.
 G. That is OK because I don't know any Spanish.
 TG: And you, what is your name?
 Other Gringuita: My name is Svetlana.

Translate:

Good morning _____
 Good afternoon _____
 Yes _____
 No _____
 Hello _____
 See you later _____
 How are you? _____
 Please _____
 Thank you _____
 It is a pleasure _____

b. ORIGINS/ORÍGENES

Examples:

- My name is Joaquín and I am from Melipilla.
- I am Adan and I am from North Carolina.
- This is Kristina, she is from Poland.
- We are the Gómez family and we are from Mexico.

Dialogue – Where are you from?

Tour guide: Welcome to Chile! I am _____, and I am from _____ .
 Gringuito: t is a pleasure to meet you! I am John.
 TG: Where are you from, John?
 G: I am from Rwanda.



- TG: I would like to introduce the other tour guide. This is Hector, and he is from Achao. Please be patient with him, because he only knows a little English.
- TG: Ok....get your bags and lets go to the hotel.

More Practice: Other Important Questions/Otras Preguntas Importantes

Is this your first time in Chile (or South America)?

¿Es tu primera vez en Chile (o Sudamérica)?

Where did you travel to the last time?

¿Dónde viajaste la última vez?

Who has experience in trekking?

¿Quién tiene experiencia en trekking?

Is this your first time hiking?

¿Es tu primera vez haciendo trekking?

Do you (all/ustedes) like Chile so far?

¿Te(les) gusta Chile hasta ahora?

Why? Or, Why not?

¿Por qué, o por qué no?

Do you have everything? (i.e. money, passport, backpacks)

¿Tiene(n) todo? (por ejemplo, plata, pasaporte, mochilas)

Are you (all) ready?

¿Estás (están) listo(s)?

Do you (all) have any questions?

¿Tiene(n) alguna pregunta?

And Important Phrases/Y Frases Importantes

Please feel free to ask me about anything. Ok?

Por favor siéntase (siéntanse) libre(s) de preguntarme sobre cualquier cosa.

Ok?



Alter we get all bags, we will go directly to the hotel.

Después de recoger todo el equipaje, vamos directamente al hotel.

Good, lets go!

Bueno, ivámonos!

Translate:

Do you speak Spanish?

Where do you come from?

What is your country?

Where are you staying?

What is your profession?

What time is it?

Don't you have smaller change?

Do you understand?

Where can I change money/travellers cheques?

Where is the.....?

Where is the toilet?



B. ¿Que es un guía?

a. Un guía tiene algunas habilidades:

- Deseable manejo de diversos idiomas
- Conocimiento real del país y su gente
- En lo posible, larga experiencia como guía de viajes en la región de destino
- Conocimientos de materias específicas (botánica, geología, ornitología, etc.)
- Familiaridad con el entorno a nivel de los lugareños (datos para exploraciones individuales).
- Posibilidades de establecer contacto con lugareños
- Perfecto talento organizacional
- Aspecto simpático
- Conversador competente
- Capacidad de fascinarse
- Habilidad retórica
- Atractiva capacidad de exposición
- Excelente capacidad de organización del tiempo
- Claridad en la entrega de información
- Puntualidad
- Equilibrio
- Personalidad atractiva
- Sensibilidad
- Capacidad de preocuparse también de los pasajeros con mayor dificultad
- Facilidad para la sociabilidad
- Altruismo
- Ideas y ganas para iniciativas especiales
- Disponibilidad más allá del horario de trabajo
- Ubicable en cualquier momento
- Ideas innovadoras para experiencias especiales (todo aquello que positivamente se salga de los márgenes normales de los viajes organizados)
- El guía turístico debe entender estas definiciones, requisitos y características esperadas, y trabajar en su profundización. La prioridad, sin embargo, que en la práctica se otorgue a uno u otro, será una cuestión que se derive de la particular relación entre el guía y sus empleadores.



b. Organización durante el viaje

Las diversas tareas organizatorias del tour se derivarán del trabajo específico que vuestro empleador les haya encomendado y del programa de viaje. Por esta razón, en este punto nos limitaremos a indicarles sólo algunas pocas consideraciones básicas, que son aplicables a cualquier tour:

- Se debe saludar a cada uno de los pasajeros de forma personal; un saludo colectivo dirigido a la totalidad del grupo solo será posible una vez que estén todos reunidos.
- La primera noche (si la llegada ha sido tarde, a la mañana siguiente), se debe presentar detalladamente el programa de viaje completo. En la segunda noche, se debe entregar, en forma de ponencia, una visión panorámica de los elementos característicos del país. Durante el viaje, y junto a las explicaciones y aclaraciones que se den en el camino, se deberá ofrecer "bloques de información" adicionales sobre las diferentes características del país (pequeñas charlas sobre temas específicos, relatos, etc.) ya sea por la noche o en horas que sean adecuadas.

C. Dinámica de Grupo

a. Nombres y presentación

El primer contacto es el más importante. ¿Cómo saludamos a los turistas?

¿Qué puedes observar en el primer minuto, que nos diga la apariencia de una persona?



¿Qué usamos, usted o tú?

¿Cómo nos presentamos, qué ropa usamos?

¿Cómo podemos memorizar los nombres?

b. ¿Quién quiere, quien no quiere? – manejo de grupos

¿Quién quiere ir al restaurante, quien no quiere ir al restaurante? ¿Cuál es la diferencia entre las dos preguntas?



Si tú no encuentras el sendero. ¿Qué le dirías al grupo?

Llegaste demasiado tarde y la gente está enojada contigo. ¿Cómo te disculparías?

Escuchaste de otra persona que uno de los turistas no está contento con la excursión. ¿Vas a hablar directamente con él o hay otra forma de arreglarlo?



c. División en grupos

¿Cuáles son las razones por las cuales se divide un grupo en dos o varias partes y cómo puedes evitarlo?

El grupo ya está dividido en dos partes. ¿Cuáles son los problemas que pueden surgir?

d. Traslados

¿Qué hay que explicar?



e. Puntualidad

Todos los europeos y norteamericanos tienen algo en común: la puntualidad. Si se encuentran personas menos puntuales en el grupo van a surgir problemas. ¿Cómo puedes manejarlo?

Ustedes ya han esperado más de media hora a un cliente, el grupo se queja. ¿Qué haces, vas a seguir esperando o continuarás el viaje?

f. Trabajos en forma conjunta y organización

¿Cuáles pueden ser trabajos que realice el grupo en forma conjunta?



¿Cómo se organiza el trabajo de forma equitativa, tomando como ejemplo la preparación de la cena?

g. Delegación del guía

¿Cómo puedes actuar de forma determinada sin parecer arrogante?

¿Cuándo necesita un guía ayuda de los turistas? Menciona algunos ejemplos.

h. Responsabilidades

¿Cuáles son las responsabilidades del guía?



¿Cuáles son las responsabilidades de los turistas?

¿Cuáles son las responsabilidades de la agencia de viajes?

¿Cómo puede liberarse el guía de su responsabilidad?



¿Hay que adaptarse a ellos o los tienen los turistas que aceptar la forma latina?

j. ¿Qué hacemos en caso de quejas?

¿Cómo se anticipa una futura queja y cómo podemos enfrentar esa situación?

Los turistas no están contentos con el servicio del guía. ¿Cuáles pueden ser las limitaciones en el servicio que presta?



Los turistas no están contentos con el transporte. ¿Cuáles pueden ser los problemas que ocurren?

Los turistas no están contentos con la comida del restaurante. ¿Qué tiene que hacer el guía?

¿Cuáles pueden ser otras razones de posibles quejas?

La gente quiere que el guía devuelva el dinero o firmar una queja oficial.



¿Cómo debe actuar un guía ante una queja?



2. Hotel y Restaurante

A. Inglés

- a. Hoteles

B. Hotel

- a. Check in/check out
- b. Lista de pasajeros
- c. Caja de seguridad
- d. Categorías
- e. Reservas
- f. Que desayuno esperan los extranjeros
- g. Recorremos Talca para conocer algunos hoteles

C. Restaurante

- a. ¿Cómo manejamos grupos grandes en un restaurante?
- b. ¿Qué aconsejamos a los turistas?
- c. Especialidades de la región.
- d. ¿Cómo y qué quiere comer el extranjero?
- e. Reservas
- f. ¿Cuánto paga un guía y a partir de cuántas personas está liberado?
- g. ¿Cómo elegimos un restaurante?
- h. ¿Cómo cancelan grupos grandes?
- i. Comisión – una costumbre de desventajas
- j. Quejas
- k. Lunch Box - ¿Qué llevamos para comer en una excursión de un día?



A. Inglés

HOTEL EXPERIENCES/EXPERIENCIAS EN EL HOTEL

Ok, please register at the reception desk.

Ok, por favor registrarse con la recepcionista.

Everyone needs his or her passport and money ready.

Todo el mundo necesita su pasaporte y dinero disponible.

Are you going to pay in cash or with a credit card?

a. **¿Van a pagar en efectivo o con tarjeta de crédito?**

Do you want a single, double or triple room?

b. **¿Quieres (n) una habitación single, doble o triple?**

Would you like a private or shared bath?

c. **¿Te (les) gustaría un baño privado o compartido?**

A single costs _____ pesos or _____ dollars.

d. **Una single vale _____ pesos o _____ dólares.**

Breakfast, lunch or dinner will be served at _____ am/pm.

El desayuno, el almuerzo, o la cena se sirve a las _____ am/pm.

The meal costs _____ dollars or pesos.

La comida cuesta _____ dólares o pesos.

There is a restaurant in the hotel.

Hay un restaurante en el hotel.

If you prefer eating out there is a nice restaurant/café located nearby on _____.

Si prefiere(n) comer en otro lugar hay un buen restaurante ubicado cerca en _____.

Do you (all) need a taxi?

e. **¿Necesita(n) un taxi?**



It should cost about _____ to get there.

Debe costar más o menos _____ para llegar allí.

Please note that you can not smoke in the rooms.

Por favor, no fumar en sus habitaciones.

And please throw the toilet paper Hawai in the trashcan (or wastebasket) and not in the toilet.

Y por favor botar (boten) el papel higiénico en el basurero en vez de en la taza del baño.

You can leave or deposit your valuables behind the reception desk.

Se puede(n) dejar sus cosas de valor detrás del escritorio de recepción.

The check out time is 12 o'clock or noon

La hora para entregar las habitaciones es a las 12 AM.

I will pick you up at _____am/pm.

f. Les recogeré a las _____am/pm aquí.

Please wait outside the main lobby for me. Ok?

Por favor, espéreme (espérenme) afuera de la puerta principal. ¿Ok?

Any questions?

Alguna consulta/pregunta?

Translate:

What time is it?	_____
It is one o'clock	_____
It is two o'clock	_____
Midnight	_____
Noon	_____
In the afternoon	_____
At night	_____
Half past two	_____
Quarter past two	_____



Two twenty-five _____

Twenty to two _____

Sunday _____

Monday _____

Tuesday _____

Wednesday _____

Thursday _____

Friday _____

Saturday _____

Today _____

Tomorrow _____

Yesterday _____

How much is it? _____

Too expensive _____

Cheap _____

I'll take it _____

I would like a... _____

To the right _____

To the left _____

Continue straight ahead _____

I don't understand _____

More or less _____

When? _____

How? _____

How's that again? _____

Where? _____

What time does the next plane/bus/train leave for...?

Where from? _____

Around there _____

Around here _____

It's hot/cold _____



B. HOTEL

a. *Check in/check out*

El guía viene con un grupo de pasajeros a un hotel con la lista de pasajeros en su mano.

¿Cuál es el procesamiento del check in?

b. *Lista de pasajeros*

¿Qué tiene que incluir la lista de pasajeros?

La lista de pasajeros es un documento confidencial. ¿Qué significa esto?



¿Cuántas listas necesita el guía?

¿Qué puedes interpretar de una lista de pasajeros?

c. Caja de seguridad

¿Los turistas llevan muchos valores consigo? ¿Cómo pueden guardarlo?

¿Quién es responsable en caso de robo?



¿Qué necesita el turista para recuperar los valores de su seguro en caso de robo?

¿Qué documentos hay que llevar al retén de carabineros para denunciar el robo?

d. Categorías

¿Cuáles son las categorías hoteleras más usadas en Chile y como se distinguen?

¿Qué tipo de habitaciones se distingue?



e. Reservas

¿Quién hace las reservas en los hoteles?

¿Cuál es la diferencia entre agencia de viaje y tour operador?

¿Cómo funciona el pago en caso de que el hotel sea parte de un paquete?

f. ¿Qué desayuno esperan los extranjeros?



g. Recorremos Talca para conocer algunos hoteles

Haga una evaluación de los diferentes hoteles que visitamos en relación a su categoría, servicio, etc.

C. RESTAURANTE

a. ¿Cómo manejamos grupos grandes en un restaurante?

¿Qué es mejor, una mesa grande o mesas individuales?

En la región casi no existen cartas (menús) en inglés. ¿Qué haces?



b. ¿Qué aconsejamos a los turistas?

Chile tiene muchas especialidades. Haga una lista.

Algunas cosas no se comen con muchas ganas afuera o depende mucho del gusto personal.

c. Especialidades de la región

¿Qué vas a contar sobre la comida de la región?



¿Qué vas a contar sobre bebidas de la región?

d. ¿Cómo y qué quiere comer el extranjero?

Independiente del país de procedencia tienen todos los turistas algo en común. El guía tiene que conocer esto para elegir un restaurante.

Cualidades del interior de un restaurante.

Cualidades de la comida y su forma de presentar.

Higiene, agua potable, baños



e. Reservas

Para grupos más grandes hay que hacer una reserva. ¿Qué tienes que observar?

f. ¿Cuánto paga un guía y a partir de cuantas personas está liberado?

g. ¿Cómo elegimos un restaurante?



h. ¿Cómo cancelan grupos grandes?

¿Cuáles son las desventajas de una cuenta individual?

¿Cuáles son las desventajas de una cuenta común?

¿Cómo funciona una cuenta única con detalle?



i. Comisión – una costumbre de desventajas

Si los guías piden comisión, ¿Qué va a pasar?

¿Qué van a pensar los turistas si ven que el guía recibe comisión?

¿Qué alternativa hay?

¿De qué porcentaje se trata?



j. Quejas

El turista se queja sobre la comida. ¿Qué haces?

El turista se queja sobre el servicio. ¿Qué haces?

El garzón se queja por falta de propina. ¿Qué haces?



k. Lunch box - ¿Qué llevamos para comer en una excursión por el día?

¿En qué consiste el Lunch-box?

¿Quién paga el Lunch-box y quién hace las compras?



3. Flora, Fauna y Medio Ambiente

A. Inglés

- a. Restaurante

B. Flora, Fauna y Medio Ambiente de la Séptima Región

- a. Que flora y fauna se ve en la región
- b. Basura
- c. Fogata
- d. No deje rastro
- e. Baños
- f. turismo y medio ambiente



A. Inglés

Restaurante, pedido y cuenta.

Translate:

¿Qué quieres para comer?

¿Qué te gustaría comer?

Carne _____ Pollo _____ Pescado _____

Tallarines _____ Vegetarian _____ menú del día _____

¿Qué deseas para tomar/beber?

Cerveza _____ Bebidas _____ Agua mineral _____

Con gas _____ Sin gas _____ Té _____ Vino _____

Blanco _____ Tinto _____ Café _____ Con leche _____

Sin leche _____ Copa _____ Vaso _____ Taza _____

Yo puedo recomendar... _____

El menú del día consiste en... _____

¿Tienes hambre? _____

¿Tienes sed? _____

Perdón, ¿Qué plato pediste? _____

¿Te gusta la comida? _____

¿Cómo quieres la carne? _____

Bien cocida _____ $\frac{3}{4}$ _____ media _____

Agregados _____

Arroz _____ Ensalada _____ Ensalada a la chilena _____

Papas fritas _____ papas doradas _____

verduras _____

¿Necesitas...? _____

Pimienta _____ sal _____ mostaza _____ ají _____



¿Cuáles son las instituciones más importantes que trabajan en este tema?

b. Basura

¿Qué hacemos con la basura que se produce durante una caminata?

¿Qué tiene de malo la basura?

¿Por qué no se bota basura orgánica?



c. Fogata

¿Bajo qué circunstancia se puede hacer una fogata y cuando está completamente prohibido?

d. No deje rastro



No Deje Rastro es un programa internacional diseñado para asistir a los visitantes de áreas naturales a prevenir o minimizar el impacto durante su visita. Es un programa que le brinda a las personas herramientas para evaluar sus acciones y tomar decisiones que causen el menor impacto. Su misión es promover una recreación responsable al aire libre. Es un programa que sugiere una ética de comportamiento en áreas silvestres más que reglas o directrices.



Página oficial del programa internacional: www.Int.org y en Español nдр.nols.edu

La base del Programa No Deje Rastro son los siguientes 7 principios que sirven como guía en el momento de planificar y realizar salidas o expediciones a áreas silvestres.

LOS PRINCIPIOS:

PRINCIPIO 1

Planifique y prepare su viaje con anticipación

Realizar actividades al aire libre con impacto mínimo, depende más de actitudes y conciencia que de leyes y reglamentos. Minimizar el impacto comienza con una planificación cuidadosa antes de partir, tomando en cuenta el efecto de su presencia en el lugar. Si se planifica con anticipación un viaje, se puede asegurar en principio su seguridad y comodidad. Tenga en cuenta los siguientes puntos en sus planes para evitar impactos negativos en la naturaleza.

- Infórmese sobre el área que va a visitar
- Utilice equipo adecuado
- Reduzca la basura que va a llevar
- Asegúrese dominar las técnicas necesarias que el área requiere





PRINCIPIO 2

Viaje y Acampe en superficies resistentes

Un impacto importante generado por la recreación en áreas naturales es el pisoteo. La aplicación del segundo principio le permitirá minimizar el daño a la vegetación y a los suelos, producido por su visita. Cuando viaje en áreas naturales se deben realizar actividades en superficies que son resistentes, con el fin de que su estadía cause los menores impactos posibles.

Áreas de alto uso

- Manténgase en el sendero principal
- Acampe en sitios establecidos
- Deje limpio el campamento

Áreas vírgenes o poco frecuentadas

- Camine sobre superficies resistentes
- Selección del sitio para acampar
- Deje limpio el campamento
- Disperse la huella de uso para prevenir que se creen senderos o sitios de camping

En general

- Evite los lugares donde el impacto apenas empieza.
- Evite ubicar el campamento en sitios frágiles o sensibles (arena, desiertos, pastizales).
- Proteja las fuentes de agua dulce.





El viajar y acampar requiere de la toma de decisiones para seleccionar el sitio más apropiado para acampar y caminar y causar el menor daño al ambiente. Las estrategias a aplicar van a depender no sólo del ecosistema que visita, sino también los patrones de uso en el área. En áreas de alto uso se deben concentrar las actividades en rutas y sitios establecidos para no ampliar el área impactada dentro de la zona. En áreas menos frecuentadas o vírgenes la estrategia indicada es esparcir sus actividades para no crear impactos duraderos ni áreas de sacrificio. En todo caso, es importante evitar áreas donde el impacto apenas empieza y dejar que los sitios se recuperen en vez de convertirse en sitios establecidos -nuevas áreas de uso-. En toda área es importante evitar sitios frágiles y proteger las fuentes de agua dulce.

PRINCIPIO 3

Disponga de los desperdicios de la forma más adecuada

Hay que tener presente que, como nosotros, otros campistas pueden visitar la zona. Nuestro objetivo y responsabilidad es darles la oportunidad para que ellos encuentren el entorno tal como nosotros lo encontramos y puedan disfrutarlo de la misma manera que nosotros. El emplear las técnicas en el manejo de desechos durante su visita le brindarán comodidad y salud a usted y a futuros visitantes, y generará un menor impacto al área.





Lo que lleve, regréselo

- Reduzca la basura en el origen
- Evite quemar o enterrar desperdicios

Técnicas de higiene

- Proteja las fuentes de agua
- Limpieza personal y de utensilios
- Desechos humanos
- Hoyo de gato
- Letrina
- Escusados portátiles
- Papel higiénico y productos de higiene femenina
- La orina

PRINCIPIO 4

Respete la Fauna Silvestre

La recreación en la naturaleza puede causar una variedad de impactos a la vida silvestre y a largo plazo en la sociedad. Tenga en cuenta los siguientes puntos.





Ayude a proteger el estado silvestre de la fauna

- No alimente a los animales
- No mate los animales
- No perturbe a los animales

La fauna silvestre no existe sin su hábitat natural

- Considere las necesidades básicas de la fauna silvestre
- Prevenga contaminación innecesaria
- No introduzca nuevas especies a áreas naturales

Proteja las especies en peligro de extinción

PRINCIPIO 5

Minimice el impacto de fogatas

El iniciar fuegos sin las debidas precauciones representa una amenaza para las áreas naturales. Pueden ser el origen de fuegos forestales y causar daños a la apariencia natural de un lugar al dejar cicatrices irreparables en el ambiente. Por tal razón, en muchas áreas silvestres está prohibido hacer fogatas o solo está permitido en lugares designados. No Deje Rastro estimula a sus seguidores a restringir lo más posible el uso del fuego. Las estufas portátiles y ropa adecuada son factores que disminuirían la necesidad de prender una fogata. Las estufas de acampar es el equipo más importante para minimizar el impacto ya que son portátiles, cocinan muy rápido y no dejan huella en el campamento.

Si decide usar una fogata, tome todas las precauciones y disponga de un recipiente con agua por seguridad y evitar incendios. Tenga en cuenta estas recomendaciones

- Conozca los reglamentos y las condiciones del tiempo
- En áreas de alto uso haga fogatas solo en lugares ya utilizados para tal fin
- Colecta solo madera seca y ramas caídas de un área amplia
- Utilice trozos pequeños de madera

Mantenga pequeño el fuego

- Queme su fuego hasta producir solo cenizas o brasas muy pequeñas
- Use cacerolas y los utensilios adecuados para fogatas
- Barras de arena para contener fuegos



- Fogata de plataforma es la técnica indicada en zonas poco frecuentadas.



PRINCIPIO 6

Considere a otros visitantes

Una característica de las áreas silvestres es que son frecuentadas por distintos grupos de visitantes con distintos fines. Para evitar conflictos potenciales entre visitantes, es importante no pensar solamente en satisfacer sus necesidades particulares y momentáneas sino hacer un esfuerzo para que el provecho de su visita a un área natural no perjudique el disfrute de otros.

Nunca olvide que sólo se está de visita y que por lo tanto el objetivo es conservar el sitio como lo encontró minimizando su disturbio del entorno durante su estadía. Tenga en cuenta los siguientes puntos;





Maximice la sensación de estar rodeado por la naturaleza

- Demuestre cortesía para otros usuarios y dueños de terrenos
- Evite llevar consigo animales domésticos
- Comparta su experiencia y conocimiento
- Muestre respeto en el uso de las facilidades públicas para la recreación

Permita a otros escuchar los sonidos y tranquilidad de la naturaleza
No obstruya los senderos

PRINCIPIO 7

Deje lo que Encuentre

Las personas visitan los lugares silvestres para disfrutar de su estado natural y experimentar un ambiente que ofrece retos y sorpresas. Permita a otros experimentar este sentido de soledad y descubrimiento al dejar todo como lo encontró. No altere y colecte plantas, vida silvestre, rocas, artefactos arqueológicos y otros objetos de interés.

Para dejar todo tal como lo encontró:

- Minimice las alteraciones del lugar
- Evite dañar o marcar árboles y plantas vivas
- Evite recoger flores, hojas o plantas comestibles
- No recolecte objetos naturales





Preserve el pasado. Observe, pero no toque las estructuras y los artefactos culturales o históricos.

No construya estructuras o muebles y no cave trincheras.

Evite el transporte o la introducción de especies no nativas a la zona.

Los excursionistas no se deben llevar nada, excepto fotos, y no deben dejar nada más que las huellas de los zapatos. ¿Qué hay que observar referente a las huellas/ senderos?

Los extranjeros tienen una educación medio ambiental muy avanzada. Si el guía no actuara en el mismo sentido, ¿Qué podría pasar?

e. Baños

¿Cómo hay que programar el itinerario de un viaje largo en bus?

La necesidad de los baños es muy individual. ¿Qué hay que observar dependiendo del sexo y la edad de los turistas?



Si no hay baño pero los turistas están a punto de explotar. ¿Qué haces?

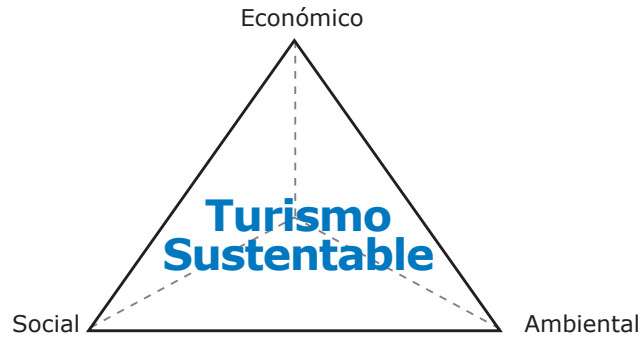
¿Cómo tratamos los residuos y qué hacemos con el papel higiénico?

f. turismo y medio ambiente

- Sin medio ambiente apropiado, sin sus recursos naturales y sus paisajes ***¡No puede haber turismo!***
- El turismo, a su vez, debe ser "amigable" con el medio ambiente y sus recursos así como ayudar a conservarlos.
- Eso se llama... ***TURISMO SUSTENTABLE*** es decir, que podrá perdurar en el tiempo
- Para que sea posible, el turismo debe producir ganancias y ser justo con los hombres y su medioambiente.



Lo podemos representar así:

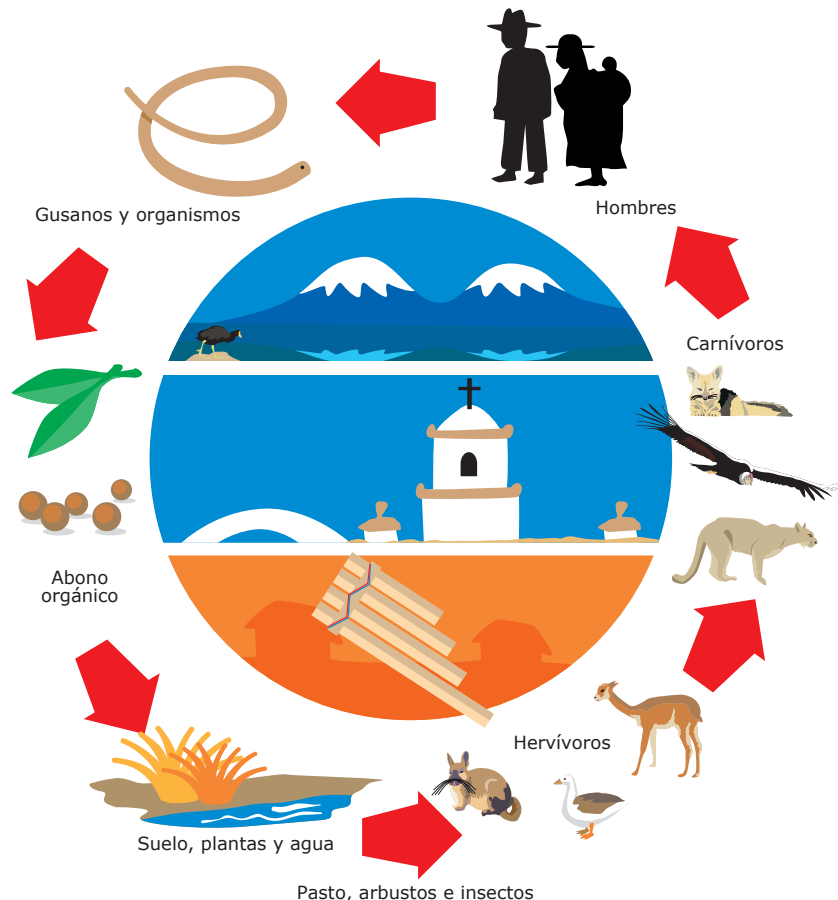


Esto recibe el nombre de: **triangulo de la sustentabilidad**

Las tres partes que lo componen son igual de importantes

¡¡SI FALLA UNA FALLAN TODAS!!

CADENA ECOLOGICA COMUN



- Sin suelos, sin agua, sin plantas **¡¡No hay vida animal posible!!** Y tampoco podrá haber **TURISMO**
- ¡La disminución o destrucción de cualquier componente del gráfico interrumpirá o destruirá la cadena completa!



4. Excursiones

A. Inglés

a. Excursiones

B. Formas, métodos y objetivos de entregar información

- a. Información sobre temas técnicos de viaje
- b. Lugar y momento para entregar información
- c. Información sobre el país y su gente
- d. Entrega directa de información
- e. Charlas cortas
- f. Comentarios durante los traslados
- g. Explicaciones en el lugar mismo
- h. Que hacer cuando algo no se sabe
- i. Entrega indirecta de información

C. Caminatas

- a. Introducción
- b. Equipo
- c. Avisos e informaciones para el grupo
- d. Realización
- e. Tiempo de caminatas y descansos
- f. Sistema de manejo de riesgo
- g. Última persona
- h. Me perdí
- i. Cruzar ríos
- j. Lluvia y nieve
- k. Destinaciones de la séptima
- l. Equipo



A. Inglés

a. EXCURSIONS/EXCURSIONES

- Ok, today we are going to _____.
It is about _____ hours from here.

Hoy día vamos a ir a _____.
Está a más o menos _____ horas de aquí.

- You will need to bring the following:
A raincoat, a flashlight, a hat, sunglasses, boots, etc.

*Tienen que llevar las siguientes cosas:
Un impermeable, una linterna, un jockey, anteojos de sol, botas, etc.*

- We will have lunch at _____.
Almorzaremos a las _____.

- We will have time to eat and enjoy the area, park, nature reserve or whatever.

Tendremos tiempo para comer, disfrutar el área, parque, reserva, o lo que sea.

- If you want to, you can bring a snack for the road.
Si quieres, puedes (pueden) traer un picoteo para el camino.

- Please bring plenty of water as well.
Por favor lleven mucha agua también.

- We will (not) take some(any) breaks during the drive.
(no) Tomaremos algunos(ningún) descansos durante el viaje.

- Let me know or tell me if you need to stop at any time (to use the toilet, take a Picture, etc.)

Avísenme si necesitan parar en algún momento (para ir al baño, sacar una foto, etc.)



- Look, that is the _____ mountain, volcano, river, lake, bird, plant, tree, etc.
Mire(n), esa es la (el) montaña, volcán, río, lago, pájaro, planta, árbol, etc.
_____.
- Now we are in the town of _____.
Ahora, estamos en el pueblo de _____.
- Ok, here we are!
Ok, llegamos!
- Please take what you will need and lets go to explore, hike...
Por favor, tome(n) lo que necesites(en) y vamos a explorar, hacer trekking...
- Ok, time to get out and see some nature!
Ok, es tiempo de bajarse y ver la naturaleza!
- You can walk very slowly, we have much time.
Se puede caminar lentamente, tenemos mucho tiempo.
- Are we moving or walking too fast?
¿Estamos yendo o caminando demasiado rápido?
- Do you (all) have any problems?
¿Tienes (n) algún problema?
- What is wrong?
¿Cuál es el problema?
- How can I help?
¿Cómo puedo ayudar?
- What do you need? (water, a bandage, food, pain reliever..)?
¿Que necesitas(n)? (agua, comida, alivante para el dolor?)
- Ok, are we going uphill/downhill now?
- *Ok, ¿vamos a subir/bajar ahora?*



- Do you all see the peak?

¿Ven la cumbre?

- The path is smooth, bumpy, wet, dry, etc.

El sendero está liso, ripioso, mojado, seco, etc.

- I think it is going to rain.

Creo que va a llover.

- Please be careful and walk with caution!

¡Por favor, ten (gan) cuidado gringos huevones y caminen con precaución!

Translate:

Airport	_____
Bank	_____
Block	_____
Bus Terminal	_____
Church	_____
City	_____
Embassy	_____
Exchange house	_____
Police	_____
Post office	_____
Railway station	_____
Town square	_____
Downhill	_____
Uphill	_____
Here	_____
There	_____
Son	_____
Daughter	_____
Husband	_____
Wife	_____
Farmer	_____



Mother	_____
Father	_____
People	_____
Rain	_____
Snow	_____
Wind	_____
Wine	_____
Red	_____
White	_____
Bottle	_____
Barrel	_____
Cup	_____
vineyard	_____

B. Formas, métodos y objetivos de entregar información

Al guía de viajes le competen 2 tareas en relación a la entrega de información: por un lado la transmisión de conocimientos técnicos y/o informaciones técnicas, y por otro, la transmisión de conocimientos sobre el país y su gente y/o sobre aspectos de la cultura de ese país.

Una sustanciosa entrega de información por parte del guía es una garantía de éxito seguro para el buen resultado de un viaje. Existe un principio válido para todos los casos, ya sea que se trate de un circuito de trekking o de una serie de excursiones desde un centro fijo: mientras más transparente sea la conducción del viaje, menos problemas e inconvenientes habrá que resolver. Descontento, molestias y reclamos son con frecuencia el resultado de informaciones poco claras, confusas, inentendibles, o simplemente no transmitidas por parte del guía. Eso se puede evitar en la medida que el guía tenga permanentemente presente que el cliente no tiene por qué tener ningún conocimiento previo al iniciar el viaje, sino que, por el contrario, ha pagado para obtener las informaciones necesarias para un viaje de este tipo. A medida que el guía se libere de la idea de que "cualquier persona al fin y al cabo tiene una idea" sobre estos temas, podrá ponerse sin esfuerzo en el lugar del cliente y así prever necesidades, expectativas, y dudas. Esto es por lo demás prácticamente indispensable, puesto que son muy pocos los que "al fin y al cabo tienen alguna idea". Algunos guías pasan tan



largo tiempo en una misma zona de excursión, que pierden toda noción de aquello que para un turista recién llegado pueda haber de nuevo o inentendible en ese lugar. Si una parte de la base de que, si bien en la mayoría de los casos se está trabajando con adultos normalmente inteligentes, se trata aquí de personas que llegan a su destino de vacaciones desde realidades totalmente distintas y la mayoría de las veces sin mayor preparación, resulta justificado y pertinente llegar a la conclusión de que es mejor esperarlos con informaciones muy básicas. Esto, aún cuando uno corra el riesgo de que para algunos de los clientes se trate de cosas ya conocidas. Los reclamos por deficiencia en la información entregada por el guía son relativamente comunes; opiniones de clientes que, por el contrario, critiquen un exceso de información, son más bien una rareza.

Ya se trate de informaciones de tipo técnico o de informaciones relativas al país, lo importante es que les sean transmitidas a todos los participantes. Y aquí es también muy importante que el guía verifique si todas las personas le han entendido. Lo anterior, sin que deba importarle de modo alguno tener que repetir eventualmente alguna información, incluso más de una vez. Todos los clientes tienen el mismo derecho a la información, y no deberá existir privilegio alguno, por ejemplo para aquellos que permanentemente buscan estar cerca del guía y obtienen, aprovechando esta cercanía, informaciones inoficiales a la pasada.

Informaciones que incumban a todos los participantes deben ser entregadas ante la presencia del grupo completo, como en una especie de discurso. Aquellas que solo atañan a algunos de los participantes, deberán ser entregadas de manera individual, pero cuidando que los otros clientes no sientan que están siendo marginados del algo. En la elección de la forma y las palabras con que se habla, se debe tener en cuenta evitar las ambigüedades, las informaciones vagas y la ironía. Estas provocan malos entendidos, aun cuando se tenga la sensación en un determinado grupo de tener un alto nivel de comprensión interna en la comunicación. Tras cada entrega de información, el guía deberá dar la posibilidad de que se le hagan preguntas, solo así podrá asegurarse de que todas las informaciones fueron receptadas.

Otra fórmula de éxito para los guías es el principio de "informar para prevenir". Eventuales puntos críticos que puedan existir en un viaje y que no sea posible evitar, podrán por lo menos ser minimizados a través de informaciones aclaratorias previas. Estos puntos débiles pueden ser, por ejemplo, problemas específicos de infraestructura que se den durante el viaje (eventuales cortes de luz, lentitud del personal del hotel, mala calidad



de los buses, cambio de rutas en caso de "extremo peligro", esperas prolongadas, limitaciones en el hospedaje a causa de trabajos de remodelación, cambios en el plan de vuelo, huelgas, etc.). Sin querer anticiparnos al tema del "derecho de viaje", se debe nombrar aquí entre las tareas del guía evitar anticipadamente quejas y reclamos amenazantes, procurando generar un entendimiento por parte del cliente frente a aquellas situaciones que puedan afectar el desarrollo del viaje. Si uno les presenta a sus clientes hechos consumados, de manera que recién en el momento de confrontarse con alguna carencia se tome conocimiento de ella, los ánimos estarán tan encendidos que difícilmente será posible apaciguarlos. Esto no quiere decir que cada carencia deba ser tratada específicamente como tal. El guía tiene a menudo la posibilidad, por ejemplo aprovechando una conversación en un momento de buen ánimo grupal, de aludir a ciertos aspectos débiles del viaje, de los que en medio de esa fase armónica de la convivencia, se tomara nota sin generar mayores contrariedades. La experiencia muestra que si el viaje, en términos generales, ha sido exitoso, los participantes estarán dispuestos a dejar pasar aquellas circunstancias "propias del país". De esa manera, tienen tiempo para prepararse para lo que les espera, y en el momento de los hechos se muestran con frecuencia considerablemente tolerantes. Esa actitud tolerante, sin embargo, no es la tónica cuando los clientes se enfrentan a situaciones desagradables de las que no han sido previamente inadvertidos. En esos casos, por el contrario, se liberan emociones que con la sola petición de comprensión resultaran difícilmente controlables. No se trata de arruinarle al cliente su ánimo de vacaciones pintando permanentemente todo de negro, sino de bajar su nivel de expectativas – haciendo uso del mayor tino posible y aprovechando para ello un momento tranquilo en el que se le pueda entregar información que le aclare el panorama- para procurarle una imagen más realista de aquellos que él espera. Para esto se requiere un determinado grado de habilidad retórica, una proyección de imagen personal positiva, y capacidad de convencimiento. Como guía, uno tiene con frecuencia la posibilidad de actuar sugestivamente ante el grupo, cosa que sin embargo no está exenta de riesgos: uno tiene que estar permanentemente consciente, de que si bien a veces los clientes más tranquilos guardan silencio, internamente ya están preparando su lista de reclamos. Por eso es necesario asegurarse con eventuales preguntas individuales – en especial a participantes silenciosos – de que se está usando el tono correcto.

a) Información sobre temas técnicos de viaje

Aquí nos referimos a aquellas informaciones que los participantes deben conocer para poder orientarse en la consecución del objetivo del viaje. Esto tiene que ver, por



una parte, con el desarrollo del viaje y aquellas cosas con las que el cliente deberá familiarizarse para poder aportar también al éxito del viaje. Estas son, entre otras:

- Horarios (reuniones, comidas, horarios de vuelo, horarios de partida, duración de los viajes, pausas, etc.)
- Lugares (instalaciones hoteleras, instalaciones sanitarias, infraestructura, playas, lugares de compra, correo, bancos, restaurantes, etc.)
- Alternativas de transporte (bus, tren, taxi, viajes compartidos)
- Modalidades de viaje, como posibilidades de cambiar la fecha del viaje, ofertas optativas, etc.
- Particularidades específicas de viaje (caja común del grupo, propinas, equipamiento, etc.)
- Informaciones y consejos para actividades individuales
- Leyes del país de destino, en caso de que sean relevantes para el viaje
- Peligros durante el viaje (por ejemplo, cartereo)
- Formas de ubicar al guía (teléfono de emergencia u otros)

Este tipo de información sirve en primera instancia para resolver las necesidades básicas. Los clientes deben moverse en un territorio desconocido, distinto a aquel al que están acostumbrados. Con frecuencia los guías no están conscientes de ello, pero de lo que se trata es de evitar que preguntas sobre la próxima posibilidad de acceder a un baño o de comprar bebidas durante el viaje, se hagan cuando ya tales posibilidades no existan más. Un principio muy simple puede ser aquí de gran ayuda: pensar siempre un paso más adelante que el grupo. Ustedes conocen la realidad en terreno, saben por ejemplo que es mejor hacer una rápida visita al baño en el aeropuerto, porque el viaje hasta el hotel dura dos horas. Póngase en la situación del pasajero, pregúntense a ustedes mismos qué preguntas harían si fueran uno más del grupo de viajeros. Hagan previamente una lista con las cosas que quieren comunicarle a su grupo. Pasajeros que han sido suficientemente informados sin tener que formular ellos mismos muchas preguntas, se sienten en buenas manos. Ustedes ahorran tiempo y evitan atrasos. Para evitar tener que estar juntando permanentemente a todo el grupo ante cada pequeña información, lo que cada vez toma su tiempo y obstaculiza inmensamente el fluir del viaje, concentren las informaciones más importantes y dénselas a los viajeros en el momento correcto.



b) Lugar y momento para entregar información

La experiencia indica, que es bueno introducir en este aspecto una cierta regularidad, así los viajeros sabrán siempre qué informaciones determinadas serán dadas en el momento correcto. En nuestros viajes, los guías suelen escoger para estos efectos el momento posterior a la cena que se sirve conjuntamente, para poder así referirse a las cosas importantes en relación al programa del día siguiente. Estas conversaciones y/o entregas de informaciones deberán transformarse en una regla. El desarrollo del programa así como la descripción de la ruta deberán ser nuevamente explicados, eventualmente con ayuda de un mapa; indicaciones en relación al equipo necesario (ver capítulo "Excursión grupal de trekking"). Si el grupo alguna vez no cenara en conjunto, se puede escoger otro momento, por ejemplo poco antes de que el grupo se disuelva y cada uno parta a su propio panorama nocturno.

c) Información sobre el país y la gente

Las exigencias hacia el guía en cuanto a entregar información sobre "el país y su gente" crecen cada vez más. Una agencia de viajes de estudios pone especial énfasis precisamente en la entrega de esa información. Pero también en viajes que no son explícitamente anunciados como viajes de estudios ("naturaleza y cultura", "viajes de excursiones de estudios", "viajes de experiencias de estudios") se requiere un volumen cada vez mayor de entrega de información. Esto es aplicable por igual a tours de trekking, viajes de excursiones, viajes de exploraciones, etc. , así como a todo otro tipo de viajes que tenga por objeto el conocimiento del país más allá de las instalaciones del hotel. A continuación se presentan formas de entrega de información que pueden ser utilizadas en todos los tipos de conducciones de viajes.

d) Entrega directa de información

La "entrega directa de información" incluye la presentación teórica de informaciones relevantes sobre el país y su gente. Esta puede hacerse a través de ponencias, charlas cortas, comentarios durante los viajes en auto o explicaciones entregadas directamente en los lugares de visita. Nosotros les recomendamos a los guías organizar en algunos días específicos – de preferencia por la noche, en el hotel – pequeñas charlas, o mejor aún "bloques informativos" sobre determinados temas. Se puede hacer una panorámica total sobre el país de destino (de preferencia la primera noche) que



permita a los viajeros introducirse en la geografía, cultura, economía, y las zonas más importantes del país. En charlas nocturnas posteriores se pueden abordar diversos temas: religión, historia, arte, etc. Este tipo de charlas no debería durar más de media hora. La experiencia indica que – según el interés de los participantes – se produce a través de sus preguntas un alargue de la “conversación”. Si ustedes disponen de un estilo atractivo de expresión, el interés será todavía más grande. Naturalmente, ustedes no deben cansar excesivamente a vuestro público, cuando recién acaban de terminar un cansador programa diario. La capacidad de registro del oyente disminuye en estos casos, independientemente de lo interesante que pueda ser la presentación del tema; en tales casos es mejor correr la charla para el día siguiente. No teman introducir cosas elementales en vuestro discurso, esos detalles son nuevos para muchos, y por ende, valiosos de ser escuchados. Comentarios en relación a cosas vistas o a cosas por ver son deseables y permiten graficar el tema. Terminen la charla con algún cierre ingenioso, eso les valdrá con certeza un gran aplauso.

e) *Charlas cortas*

Las charlas cortas no duran más de 10 minutos. Estas pueden tener lugar en la mesa después de la comida, mientras la gente se toma un café, o durante las esperas en los aeropuertos o también durante las pausas en las caminatas. Ellas deberán referirse a temas específicos, como por ejemplo, la historia de la ciudad que se va a visitar a continuación; o algo en relación al tema del mundo laboral, si estamos por realizar alguna visita a una fábrica de alfombras.

f) *Comentarios durante los traslados*

El “comentario durante el traslado” cumple simultáneamente 3 funciones: entrega conocimientos sobre el país, llena largos tramos del camino en los que no hay mucho que ver o permite comentar aquello que se ve desde el bus en un determinado momento. En estos casos se habla en el bus utilizando un micrófono o se lee simplemente un pasaje pertinente de algún libro que tenga que ver con el sector en el que se está. Pongan atención, mirando cada tanto al grupo, a que el momento elegido sea el propicio y las personas no se hayan dormido, porque los viajes en bus sirven a menudo para descansar entre dos visitas. Verifiquen primero la disposición de los pasajeros a escuchar vuestros comentarios. Mientras más vivamente se hable, mayor número de oyentes se tendrá.



g) Explicaciones en el lugar mismo

Las explicaciones durante visitas a lugares de interés ofrecen el tipo de información más solicitado.

Si no hay nada que se contraindique con las explicaciones, elijan un buen lugar, desde el cual puedan ser escuchados sin dificultad por todo el grupo. Eviten las calles ruidosas, busquen un rincón tranquilo en el cual el grupo pueda eventualmente incluso sentarse. Hablen directo al grupo y mantengan contacto visual con éste, aún si por esta razón pierden de vista el objeto o lugar que están comentando. Expliquen aquello que se ve, su trasfondo y sobre todo sus particularidades. Igualmente importante es referirse a los detalles que no son reconocibles a primera vista, eso será una muestra de vuestro dominio del tema.

h) Que hacer cuando algo no se sabe

Es importante darles siempre a los viajeros la posibilidad de preguntar después de que se les ha entregado alguna información. Nadie puede saberlo todo, tampoco ustedes podrán responder a todas las preguntas que se les hagan. Si el guía no quiere reconocer que tiene algunos vacíos en su conocimiento e intenta permanentemente salvar la situación yéndose por la tangente, los viajeros lo notarán con rapidez y harán nuevas preguntas en la misma dirección. Se puede reconocer sin problemas el desconocimiento sobre un determinado aspecto si uno se compromete a buscar una respuesta a la pregunta en cuestión, por ejemplo, consultando un libro a la vuelta al hotel. Pero en ese caso habrá que dar efectivamente una respuesta, y tendrá que ser buena. Si ustedes no cumplen con lo prometido, vuestra confiabilidad se pondrá en cuestión y las preguntas aumentarán. Una ventaja de este tipo de preguntas es que a través de ellas aumenta enormemente vuestro conocimiento: un asunto sobre el cual han debido informarse de manera expresa, no lo olvidarán nunca, y la próxima vez podrán lucirse con él, incluso antes de que se les pregunte.

i) Entrega indirecta de información

La "entrega indirecta de información" se refiere a experiencias que serán vividas por los propios viajeros y que el guía se encargará de procurar. Entre ellas se cuentan, por ejemplo, probar frutas en los mercados locales, oír música local y/o asistir a



un concierto, las conversaciones entre viajeros y lugareños, disfrutar de la cocina regional y muchas otras, que por sobre todo permitirá percibir cosas a nivel emocional personal. Vuestra tarea aquí es afinar la mirada del visitante para tales circunstancias y procurarles las situaciones correspondientes.

C. Caminatas, trekking en grupo

a) Introducción

- Hay una enorme diferencia entre excursiones de trekking individuales y en grupo. En este sentido juega un rol muy importante el nivel de conocimiento que el guía debe manejar. La agencia tiene, por cierto, una determinada responsabilidad ("Deber de Cuidado Profesional de la Agencia") frente al viajero durante la excursión, sin embargo, en términos fundamentales rige el principio de que el viajero realiza la excursión bajo su propio riesgo. El guía debe informar al inicio del viaje sobre eventuales riesgos en la salida, ya sea en general o en relación a riesgos específicos de una u otra excursión concreta. Esta obligación de informar sobre los riesgos tiene carácter legal, concretamente en relación a la presentación de la excursión en el catálogo (categorías de dificultad, texto general introductorio, etc.) y los peligros implícitos del "riesgo de vida general".

En las excursiones grupales se observan de manera especialmente clara procesos de dinámica de grupo, ya que los viajeros están bajo tensión física, y actúan o reaccionan con frecuencia a partir de una emocionalidad extremada. Por esta razón, el guía del grupo debe guardar una imagen especialmente competente en el manejo del grupo en relación a este aspecto.

b) Equipo

- El guía tiene inevitablemente un rol de modelo frente al grupo. Por ello el guía, como jefe de la salida, no debe verse ni sobre- ni sub-estresado. Un equipamiento excesivo puede asustar a los viajeros que no están igualmente equipados; un equipamiento pobre, por su parte, despierta dudas sobre la competencia del guía. De manera general, el guía debe atenerse a las indicaciones y recomendaciones que le hace el grupo. Las botas son obligatorias, lo mismo que alguna protección contra la lluvia y el sol, un pequeño botiquín de excursión (desinfectante, parchecuritas, vendas, etc.), algún "energizante" como glucosa, una barra de granola,



etc., así como una reserva de agua mayor a la del consumo propio (para poder ayudar a algún otro viajero en caso de emergencia).

- Es recomendable que el guía se refiera al tema del equipo al inicio de la excursión o del tour de trekking, como parte de la presentación del programa del viaje o de la excursión que haga para el grupo. Esto transmite una imagen de competencia y seriedad! También se puede “chequear” antes de la primera salida si los viajeros están adecuadamente equipados. Adicionalmente es responsabilidad del guía indicarles a los clientes, donde en el trayecto se podrán reabastecer. Si el guía es de la opinión de que algún viajero no está correspondientemente equipado, puede resolver impedir su participación en la excursión.

c) Avisos e informaciones para el grupo

Con frecuencia los pasajeros tienen temores en relación a las salidas y a las respectivas exigencias, y a veces no expresan estos temores. Existen muchas preguntas, que sin embargo (todavía) no se formulan. Allí es válido – como siempre, para los guías de viaje – el principio de que mientras más información exacta se dé al principio, mayor será la confianza en el guía que se logrará generar y, de esa manera, serán menos las preguntas e inseguridades que queden sin resolver.

Una posibilidad es incluir una introducción a la excursión en la presentación del programa de viaje, se haría entonces durante la primera noche. O se puede también planificar una sección específica de presentación dedicada a las salidas de trekking, que se realizaría correspondientemente antes de la primera salida. Elementos básicos en relación al tema “trekking” deberían entregarse de todas maneras como “bloque informativo” al inicio del viaje (temas: la zona donde se realiza la salida, la categoría de dificultad y exigencias, equipamiento, velocidad del avance, reglamentación de los descansos, posibilidades de acorte o alargue, traslado y duración de los viajes, etc.).

- La noche anterior a cada una de las excursiones se deberá conversar sobre la salida del próximo día, reiterando las indicaciones específicas. Lo anterior sirve para contribuir a la preparación mental y concreta de los participantes. Directamente antes de iniciar la salida (cuando ya esté todo listo para partir), se debería volver a repetir de manera resumida los aspectos centrales de la salida (duración del traslado, duración de la caminata, retorno, presentación con apoyo de un mapa), a modo de recordatorio.



- Un aspecto a menudo criticado en excursiones de trekking es el hecho de que los pasajeros no se sienten suficientemente informados sobre el destino, la duración y la modalidad de la salida. Informaciones claras, aún cuando se las repita con frecuencia, son en este sentido el método adecuado.

¿Qué cosas se deben informar de todas maneras?

Hora de partida

Recorrido

Duración (total y tiempo neto de caminata)

Desniveles, subidas

Características del suelo (ripio, acarreo, senderos de bosque u otros)

Descripción del área donde se realiza la salida (qué se puede ver, breve descripción de los hitos)

Descansos

Lugares en el camino donde se puede comer y/o beber algo

Eventuales posibilidades de bañarse (iequipo!)

Punto culminante o "lema" de la excursión

Duración del traslado

Hora de retorno

Equipo: botas de montaña (en la mayoría de los casos), pantalones largos o cortos, suéter, chaqueta, agua, protección solar (sombrero, protector de cuello, bloqueador solar), cocaví (o lugares donde comer algo), etc.

d) Realización

-Las caminatas (excursiones por el día) deberían comenzar temprano, a más tardar a las 9:00 am. La mayoría de los viajeros están preparados a vivir unas vacaciones activas de trekking, lo que limita el sueño de los pocos dormilones.

Eso depende naturalmente de la zona donde se realice la excursión y de las condiciones del clima. Al mediodía, es recomendable planificar una pausa larga.

Eventuales diferencias de opinión en el grupo deberán ser zanjadas por el guía con argumentos sólidos.



- hay que vigilar las condiciones climáticas. Tanto el día anterior como en la mañana misma de la salida, el guía deberá asegurarse de que el clima sea apto para la excursión, para, en caso que fuera necesario, tomar una decisión que modifique los planes. En estos casos, conjuntamente con el aviso de cambio de planes, se deberá proponer una solución alternativa. Posibilidades: se pueden cambiar los días de excursión o se puede introducir un "día libre". Cuando se trata de un circuito de trekking el problema es mayor, ya que aquí hay muchos puntos del programa que no se pueden modificar. Si resultara imposible realizar alguna excursión por razones de fuerza mayor, como una tormenta, o que el ingreso al territorio se encuentre bloqueado o alguna otra circunstancia peligrosa para el grupo, deben proponerse alternativas. Por sobre todo, las explicaciones deben ser transparentes, de manera que la comprensión sea el sentimiento que domine en el grupo. En casos extremos, el guía deberá decidir incluso en contra de la voluntad del grupo, en aquellos casos en que sea de la opinión de que la excursión definitivamente no se puede llevar a cabo.

- Antes de la primera excursión, el guía debe mostrar su competencia como guía de excursiones, entregando algunos consejos básicos, como por ejemplo técnicas de media montaña o caminata o ejercicios de calentamiento.

- La puntualidad es para el guía un deber absoluto. La dirección de un grupo funciona solo a partir de una conducta disciplinada con los horarios que se fijan. Si el guía llega tarde, no puede esperar que los viajeros sean puntuales. El guía debería incluso llegar siempre un poco antes de la hora fijada al lugar de encuentro, de manera de poder contestar a eventuales preguntas o resolver eventuales problemas.

- Al inicio de cada excursión se debe contar a los participantes, operación obligatoria que debe ser luego repetida cada tanto durante la marcha, así como al remontar la caminata tras un descanso o una visita. Esto transmite a los participantes la sensación de que el guía tiene el grupo bajo control.

-El nombramiento de un/a participante como "colista" da buenos resultados y es apreciado como profesional. En esto es importante que no sea cualquier persona quien asuma este rol, sino algún/a participante que parezca idóneo para la tarea y la asuma de manera voluntaria. A menudo se ofrecen para hacer de "último hombre/mujer" participantes a quienes les atrae la posibilidad de ir tranquilos al final del grupo, pero que no están capacitados para rendir lo suficiente en caso de necesidad para alcanzar al guía o a otros participantes. La persona que cierra el grupo tiene la tarea de garantizar que nadie valla detrás de ella. En caso de necesidad deberá



avisar al guía, que irá caminando alternadamente adelante, al medio, y al final del grupo. Esa función se les debe explicar a los caminantes desde un principio, también se debe nombrar de manera clara quién asumirá el rol de colista (una cuestión que con frecuencia se olvida). Esta tarea puede ser entregada a distintas personas en las diferentes etapas de la excursión, pero el procedimiento debe ser siempre el mismo.

-En la mayoría de las excursiones de trekking, la primera salida suele ser una caminata poco exigente de medio día, que sirve para que los viajeros se aclimaten, para medir el ritmo del grupo, así como para que el guía pueda hacerse una idea de las capacidades individuales de cada participante.

-En relación a la velocidad de la marcha existen las más diversas teorías. Lo ideal es hacer sentir a los caminantes que cada uno puede marchar "a su propio ritmo". Que esto naturalmente se logra muy pocas veces es una cuestión evidente. Lo importante es que nadie se sienta sobre exigido por el ritmo, aún cuando las capacidades de los participantes sean poco homogéneas. Mantener el grupo medianamente junto es una cosa por la que vale la pena esforzarse, sin embargo, esto no debe entenderse tampoco como un ideal de carácter dogmático. Consejo: las críticas a guías demasiado rápidos son lamentablemente todavía muy frecuentes, por el contrario, casi nunca se critica que el ritmo del grupo haya sido demasiado lento. En este punto se deben buscar acuerdos, lo que sin embargo no debe llevar a la sobre exigencia de los "más débiles". Los "más fuertes" pueden ser exigidos en su plena capacidad con tours extra, caminatas especiales optativas, etc.

-La presencia de los guías: para un grupo de excursión es importante que cada uno de los participantes tenga la sensación de que el guía se preocupa de él y/o del grupo, a la vez que sienta que el guía domina la "conducción" de la excursión. Esto a veces se materializa de tal forma que el guía "simultáneamente" marca adelante la dirección y el ritmo (moderado) de la caminata, se hace presente en el medio del grupo y, a la vez, apoya al final a los caminantes relajados y/o más débiles. Este arte de estar al mismo tiempo en todas partes, o por lo menos de dar esa sensación frente al grupo, es lo que define a un guía competente.

-Reglas para los descansos: desde un principio al grupo se le debe explicar que los descansos son necesarios, tanto para recuperarse como para tener la posibilidad de aprehender en calma el espacio que nos rodea. Desde el punto de vista de la didáctica del deporte, se ha demostrado que útil resulta hacer una pequeña "pausa de ajuste" después de los primeros 20 minutos de caminata. Se trata de una pausa de apenas 2 o



3 minutos, pero tiene un inmenso efecto psicológico. El cuerpo necesita algún tiempo para adaptarse a la caminata. Muchos caminantes dudan ya en los primeros cien o doscientos metros de si serán capaces de recorrer, aún cuando sea lentamente, el camino que tienen por delante. Saber que tras 20 minutos se hará la primera pausa, puede ayudar a aminorar ese temor. En esta pausa se toman los primeros sorbos de agua; se ajustan los cordones de las botas; más de alguien se sacará alguna prenda de vestir, porque uno efectivamente se había equivocado con la temperatura; se corregirá nuevamente la posición de la mochila, etc. El efecto psicológico de esto es lo determinante. Cada grupo de excursión deberá encontrar su propio ritmo; si las pausas que siguen son de 20 minutos cada 2 horas, o de 10 minutos cada hora, es algo que dependerá del guía, del grupo, y por último también de la excursión misma. Aquí cada uno debe encontrar su estilo. Lo más importante es que las pausas estén avisadas y que se cumpla con estos descansos programados, de la misma manera que es importante que se avise la partida poco antes del reinicio de la marcha, para que el grupo se prepare a tiempo. Regla de oro: la pausa comienza cuando la última persona ha llegado al lugar de descanso. Si los caminantes "rápidos" se quejaron de que las pausas son demasiado largas o de que se "enfrian" producto de la demora, se deberá buscar para ellos una solución alternativa. Un acortamiento de la pausa para los que han llegado más tarde es inadmisibles, ya que ellos necesitan sus fases de recuperación incluso con mayor urgencia que los que tienen mayor capacidad de rendimiento. Esta regla deberá ser comunicada desde el inicio por el guía, lo que al principio de un tour de excursiones difícilmente provocará críticas, ya que todos entenderán ese proceso como justo. La pausa del mediodía deberá tener entre 30 y 60 minutos, a no ser que se vaya a comer algo en un local o que vaya a estar vinculada a otras actividades (por ejemplo, un paseo por el pueblo, etc.). Si cada cual va a llevar su propio pic-nic, esto deberá ser avisado el día anterior lo suficientemente temprano, a una hora que existan todavía posibilidades de hacer compras.

-Dar a todos los participantes información durante la excursión, ya se trate de indicaciones sobre la caminata o de informaciones sobre lo que pasará más tarde, etc.: una posibilidad es informar a todos los participantes a la vez, cuando el grupo esté reunido en su totalidad. Otra opción es que el guía repita la información ante cada uno de los diferentes grupos que se formarán durante la marcha, con explicaciones que surjan espontáneamente o con muy sucintas "presentaciones" sobre algún tema. Esto último tiene sentido, cuando la marcha no quiere ser interrumpida por cada una de las flores que se encuentre al lado del camino. Confiarse en el método de "correr la voz", es un camino condenado al fracaso por el "principio del teléfono", y dejará algunos pasajeros descontentos que no habrán sido correctamente informados.



-Tema "el guía no encuentra el camino": para esto no existe ninguna solución universal, aparte de "mantener la calma". Eventualmente se puede deshacer el camino; si se tiene buen sentido de orientación, se pueden buscar alternativas en el mapa, también se puede hacer una pausa que el guía utilizará para hacer un reconocimiento del lugar, etc. En estos casos no se debe nunca culpar a la agencia, acusándola de haber entregado a los guías material deficiente, sino más bien asumir fallas personales. Frente a esto habrá mayor comprensión que ante intentar desligarse de la responsabilidad. Nunca se debe dejar "decidir" al grupo democráticamente por dónde va el camino, ya que a través de este procedimiento no se llegará nunca a una solución. Mucho más adecuado es buscar soluciones en conjunto con algún excursionista experimentado del grupo, intentando mostrar a través de ello, que uno está dispuesto a pedir ayuda y no pretende tozudamente saberlo siempre todo. A pesar de ello, el guía conserva el control de la situación.

-Peligros durante la caminata: naturalmente no es posible descartar totalmente la posibilidad de un accidente. Aquí es aplicable el deber de informar con anterioridad. (por ejemplo, zona de rodados, cruce de río, peligro de resbalar, otros obstáculos, etc.)

-En caso de que se presenten otros obstáculos o dificultades (caminos cerrados por la vegetación, esteros crecidos, árboles caídos, etc.), esto podría ofrecer una oportunidad para afianzar al grupo, si es que el guía logra manejar bien la situación como un desafío a resolver en equipo.

-El 90% de los accidentes en excursiones sucede en el último 10% de recorrido. Esto tiene que ver con la disminución de la concentración, así como con la sensación de que el objetivo está cerca. Es importante, por lo mismo, que el guía haga referencia a este fenómeno en la última pausa (deber de advertir el peligro), entre otras razones no menores, para procurar que el grupo llegue junto a la meta, siguiendo la máxima de "quienes parten juntos deben llegar también juntos", que la mayoría de las veces permite fortalecer la autopercepción de grupo. La experiencia muestra que los excursionistas tienden a apurar el paso hacia el ya advertido objetivo (en cuanto este se pone a la vista) y es con frecuencia difícil mantener la cohesión del grupo. Unas pocas palabras previas pueden evitar que esto suceda.

-En los días "libres" el guía deberá ofrecer alternativas complementarias de excursiones, tanto para aquellos participantes que se han sentido subexigidos como para aquellos que por el contrario han sido sobreexigidos. Este es con frecuencia un buen medio para



suavizar a quienes se han sentido subexigidos en relación con el ritmo de la caminata, en el caso de aquellos que han sido verdaderamente sobreexigidos, esto permite algunas veces argumentar con éxito, en el caso de que un participante verdaderamente (objetivamente analizado) no hay estado en condiciones de responder a las exigencias de una caminata.

-El guía tiene que asumir un importante rol como psicólogo durante las excursiones, desde el cual deberá procurar alentar a los que tengan mayor dificultad y/o apoyar a quienes sientan que están perdiendo sus fuerzas. Aquí no está demás usar ciertos trucos psicológicos, como por ejemplo declarar que la excursión incluso para el guía resulta agotadora y que "esta caminata es verdaderamente un gran logro", etc. En algunos casos, el guía puede incluso ayudar a algún agotado participante a llevar su mochila, como una muestra de solidaridad y disposición a percibir la necesidad del otro y ayudarlo.

-Para muchos clientes, son las excursiones de trekking la razón más importante para venir a Chile. Por esto mismo, se debe procurar hacer de ellas una verdadera puesta en escena, tomando en cuenta que resulten lo más interesante posible. La excursión por la pura caminata es algo que no interesa a muchos; el guía deberá transformar la excursión en una aventura en la cual el cliente aprenda mucho sobre la zona y tenga posibilidad de entrar en estrecho contacto con la naturaleza. No se debe olvidar tampoco que el bienestar físico forma parte de las condiciones básicas para disfrutar de este tipo de viajes, y eso también tiene que ver en gran parte con la forma que el guía le da a la salida.

e) *Tiempo de caminatas y descansos*

Después de 10 minutos ya tienes que hacer el primer descanso. ¿Por qué?



¿Cada cuánto tiempo haces otro descanso?

¿Por qué no debes hacer el descanso por más de 10 minutos?

¿Cuánto tiempo calculas para el almuerzo?

f) Sistema de manejo de riesgo

PREVENCION DE RIESGOS

¿Qué es un accidente?

El accidente es un hecho no deseado que interrumpe el desarrollo normal de las cosas, provocando lesiones a las personas, y/o pérdidas materiales.

LOS ACCIDENTES pueden ser evitados:

Aplicando las técnicas correctas, haciendo uso del conocimiento y experiencia acumulados, conociendo y aceptando nuestras fortalezas y debilidades, No subestimando las condiciones de ningún escenario en la naturaleza.

De ahí la importancia de estudiar las causas del por qué ellos ocurren.



SABER DE MONTAÑA Y RESPETAR SUS RIESGOS

A la hora de hablar de Seguridad, el peligro y riesgo están siempre presentes y en un sentido opuesto. Como en una industria, faena minera, o simplemente en la vida cotidiana, el ambiente de montaña presenta peligros y riesgos que muchas veces pueden conllevar a accidentes. Sin embargo, el saber detectar situaciones inseguras, estimar y controlar su capacidad de daño, nos acerca cada vez más hacia un estado de seguridad.

Lo más importante es primeramente definir Riesgo y Peligro, que son comúnmente mal utilizados y necesarios a la hora de evaluar el Riesgo en Montaña. Cuando hablamos de condiciones físicas o del entorno de montaña inseguras, ejemplo: la nieve, las avalanchas, las rocas, la oscuridad, la lluvia, el hielo, la hipoxia; nos referimos a peligros. No obstante, cuando conocemos la fuente de daño (peligro) y evaluamos las consecuencias que asocia y las posibilidades de producir daños, estamos frente a un riesgo.

IDENTIFICACION DE PELIGROS

El concepto Peligro en montaña es conocido, y por ende clasificado. Internacionalmente se conocen dos tipos:

1. Peligro Objetivo o de la montaña. Define toda condición físicas o del entorno susceptible a ocasionar un daño.
2. Peligro Subjetivo o del montañés: Agrupa toda acción y/o conductas inseguras de las personas, que potencian y/o generan un accidente.



Todo accidente en montaña se debe a un peligro, aunque por lo general, representan una mezcla entre lo objetivo y subjetivo. Ya que una falta de preparación subestima el entorno y los peligros inherentes. En la industria las estadísticas revelan que el 90% de los accidentes ocurren por actos inseguros, siendo sólo el 10% asociado a condiciones físicas del entorno.

La seguridad en montaña se logra conociendo las limitaciones y las oportunidades reales de acción, por ello, la necesidad de saber y aplicar una correcta identificación de peligros y su inherente proceso formal.

Hoy en día existe mucha literatura al respecto, de la cual hemos sintetizado una lista de peligros (objetivos y subjetivos) presentes en la interacción hombre-montaña. Lo que técnicamente se conoce como un Perfil de Peligros:

Peligro Objetivo (Ambiente)	Peligro Subjetivo (Individuo)
- Clima	- Nivel técnico deficiente
- Altitud	- Salud incompatible
- Presión atmosférica	- Bajo rendimiento
- Presión de oxígeno	- Desconocimiento
- Precipitación	- Inseguridad
- Frío	- Actos temerarios
- Temperatura	- Faltar a procedimientos
- Rayos	- No hidratar
- Estática	- No comer
- Nieve	- No descansar
- Avalanchas	- No usar medios de protección
- Sérac	- No acatar instrucciones y ordenes
- Piedras	- No informar peligros
- Humedad	- No evaluar riesgos
- Radiación	- No controlar riesgos
- Viento	- Desconocimiento primeros auxilios
- Tormentas	- Desconocimiento rescate en montaña
- Erosión	- Falta de comunicación
- Río	- Vestuario deficiente
- Terreno	- Ocultar información



Precauciones antes de una excursión:

- Consultar boletín nivo-meteorológico.
- No salir con nevadas superiores a 50 cm.
- En épocas de calor, planear la excursión hasta el mediodía.

Salir con el material de seguridad:

- Material adecuado: Emisor-receptor de sonidos, pala, sonda.

Si hay que pasar por una zona de riesgo: Evitar la zona de mayor convexidad, Cruzar lo más alto posible, No cruzar laderas horizontalmente, Cruzar de uno en uno, Quitarse las correas de mochila o esquís, En caso de duda, buscar alternativas.

RECUERDA: en la montaña un grupo es tan fuerte como el más débil de sus componentes y tan rápido como el más lento de los mismos.

Salir simplemente de campamento sin el conocimiento del medio al que se va a estar expuesto representa un riesgo inminente y esto es precisamente lo que conduce a hablar del otro peligro: el "subjetivo".

RECUERDA: Generalmente en todo accidente se da la concatenación de varios factores. Los errores del propio accidentado suelen ocupar un destacado papel.



¿CÓMO CONTROLAMOS EL RIESGO?

Tratándolo, Terminándolo, Tolerándolo y Trasfiriéndolo.

De la aplicación anterior, el control del riesgo en los tres caminos:

- a) Tratar: Utilizando cuerda y equipos de protección.
- b) Terminar: No escalando ese largo.
- c) Transferir: Ceder el largo al compañero.
- d) Tolerar: Escalar asumiendo el riesgo.



RECOMENDACIONES.

Como aporte y contribución a la seguridad de las personas amantes de las montañas, se presenta la siguiente metodología, que resume todo el proceso formal de identificación de peligros, evaluación y control de riesgos.

- Paso 1:** Identificar los peligros de cada etapa de la actividad a realizar. Utilizar para ello el perfil de peligros.
- Paso 2:** Agrupar los peligros detectados, formando un listado o nuevo perfil en cada etapa.
- Paso 3:** Para cada peligro asociar el nivel de riesgo y determinar si es tolerable o no.



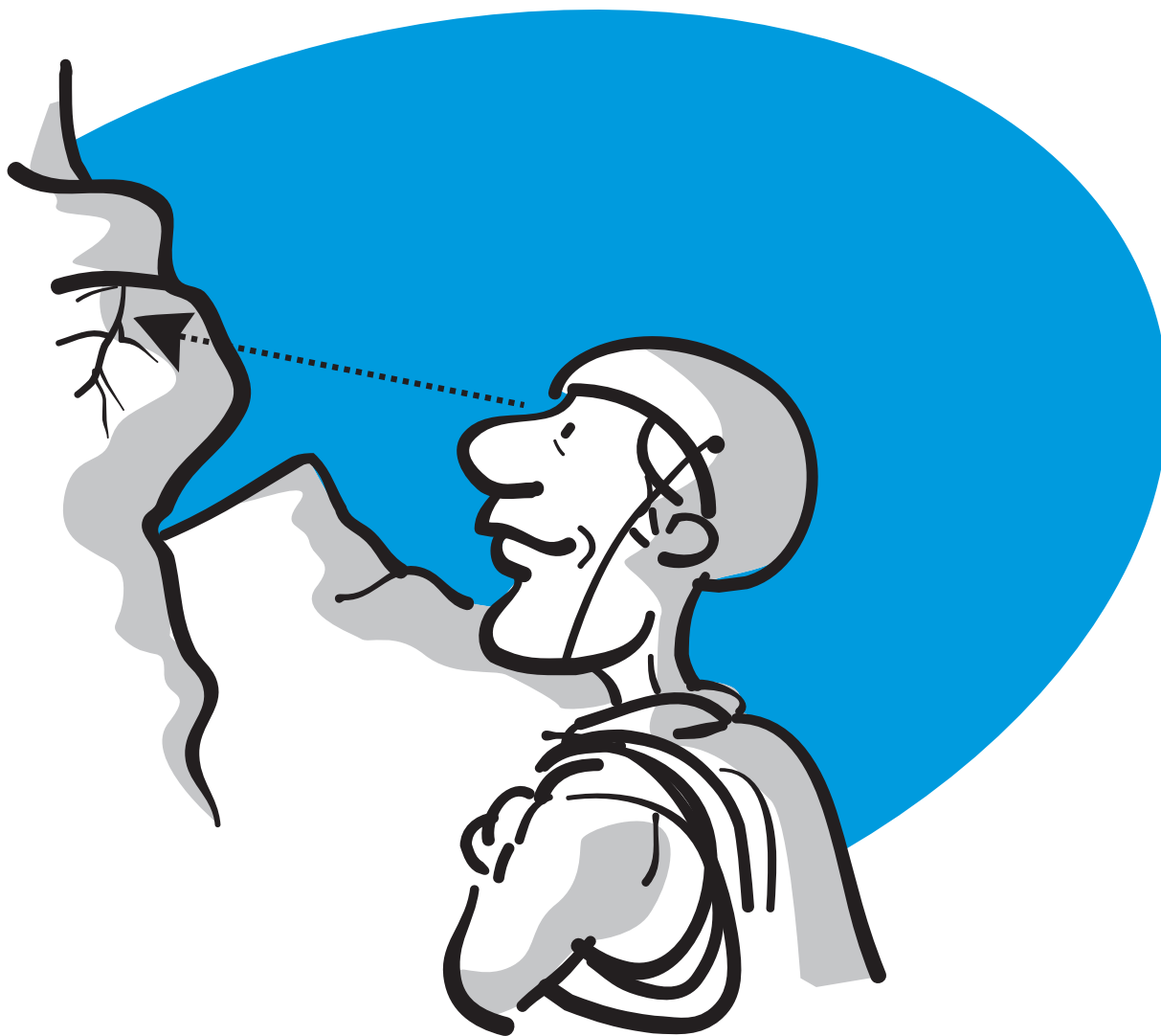
Paso 4: Si existieran riesgos altos y medios, proponer las medidas de control para minimizar su efecto.

Paso 5: Considerar en el control, labores de evacuación y contingencia como: diferentes alternativas para la actividad, materiales de rescate y auxilio, entre otras.

Para una mejor aplicación de la metodología presentada, se recomienda el uso de la siguiente planilla, como herramienta de evaluación efectiva.

El correcto y conciente uso de esta herramienta nos permite acceder a los siguientes resultados:

1. Reconocimiento de todos los peligros y riesgos presente en cada actividad, con su capacidad de control y contingencia.
2. Ordenamiento y método efectivo para lograr seguridad en montaña.
3. Potenciar las posibilidades de éxito y regreso a casa.





SEGURIDAD EN LOS DEPORTES DE MONTAÑA

Normas de los EPI

¿QUÉ ES UN EPI?

Se entiende por Equipo de Protección Individual (EPI): "cualquier dispositivo o medio que vaya a llevar o del que vaya a disponer una persona, con el objetivo de que la proteja contra uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud y seguridad".

Existen tres categorías de EPI:

Categoría 1: riesgos menores = pequeños choques, agresiones mecánicas, radiación solar.

Categoría 2: riesgos graves.

Categoría 3: Riesgos mayores o mortales.

EPI de categoría 3 Son todos los dispositivos que protegen a una persona de un peligro mortal o que pueda perjudicar gravemente su salud.

En estos EPI de categoría 3 están clasificados todos los equipos destinados a la protección contra las caídas de altura. Estos dispositivos incluyen el arnés y los accesorios destinados a unir la persona con la estructura, a excepción de los puntos de anclaje que formen parte integrante de la estructura.



EXIGENCIAS PARA TODOS LOS EPI

Sólo se pueden importar, comercializar y poner en servicio los EPI que garantizan la salud y la seguridad del usuario sin poner en peligro ni la salud ni la seguridad de las demás personas, animales domésticos o bienes, cuando su mantenimiento sea adecuado y cuando se utilicen de acuerdo con su finalidad.



Independientemente de su categoría, todos los EPI han de cumplir las exigencias esenciales de sanidad y seguridad especificadas en la Directiva Europea o bien en la transposición al derecho de cada Estado.

Estas exigencias son:

Cumplir unos principios de diseño.

1. Ser inocuos.
2. Ser cómodos y eficaces.
3. Servirse con una ficha técnica.

A efectos de la Directiva Europea se consideran conformes a las exigencias esenciales, los EPI que estén marcados CE.

EN CASO DE ACCIDENTE

Solicitud de socorro:

1. Mantener la calma y aplicar primeros auxilios.
2. Pensar en el punto de aviso más próximo (Refugio, Teléfono, etc.) y modo de llegar a él.
3. Si es posible, no dejar solo al herido. En caso contrario referenciar el punto para indicarlo, después, a los equipos de rescate.
4. Una vez dado el aviso, permanecer perfectamente localizado, por si fuera necesario, colaborar en el rescate.
5. En caso de necesitar auxilio, avisar personalmente, mediante radio-socorro de refugio o telefónicamente.

Datos para solicitar la ayuda:

Para una mejor y más rápida intervención de los grupos de socorro en caso de accidente será fundamental dar una serie de datos a la hora de solicitar la ayuda, como:

1. Quién la solicita, datos personales y dirección.
2. Cuando a ocurrido el accidente, hora del día.
3. Donde esta el accidentado, lugar exacto donde se encuentra la víctima según el mapa, coordenadas, características del terreno.
4. Condiciones meteorológicas en el lugar de los hechos, visibilidad, etc.
5. Nombre y demás datos de la víctima.
6. Número de personas que pueden prestar ayuda en el lugar del accidente.



Señales internacionales de Socorro

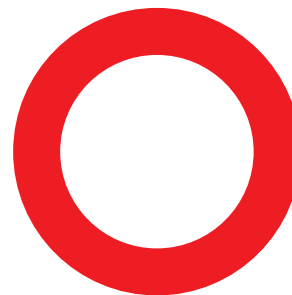
Habitualmente se utilizan para solicitar ayuda especialmente aérea y responder a los tripulantes de helicópteros.



Necesitamos ayuda



No necesitamos ayuda



Necesitamos ayuda

PREVENCIÓN Y SOCORRO EN MONTAÑA

GENERALIDADES:

La práctica del montañismo comporta unos riesgos. Conociéndolos y aplicando correctamente las normas de seguridad los evitaremos y disfrutaremos de nuestra actividad. En la Montaña, de modo general, a mayor altura, más riesgo.

A mayor altura: más frío, más solitaria, más radiación, más agreste, más riesgo, menos vegetación, menos protección, menos densidad del aire.

En invierno: Más frío, más solitaria, días más cortos, mal tiempo más frecuente y de mayor duración, terreno con más nieve o hielo, mucho más riesgo.

A mayor número de personas, más posibilidades de un accidente.

A menor número de personas, más difícil solución de los accidentes.

AVISO A UN GRUPO DE SOCORRO:

- Lugar concreto del accidente.
- Como a pasado.
- Cuantos accidentados hay.
- Posibles lesiones.
- Accidentado acompañado o no.
- Hora del accidente.
- Nombre y edad del afectado.



- Meteorología de la zona.
- ¿Podrá parar un helicóptero?
- Nombre y teléfono de contacto del que da el aviso.

EN CASO DE PÉRDIDA:

- Nombre, número de perdidos y edad
- Hora de la desaparición
- Lugar de la desaparición
- Itinerario previsto
- Conocimientos que poseía de la zona
- Experiencia que tenía en montaña
- Material y vestuario que posee
- Meteorología de la zona
- Nombre y teléfono de contacto del que da el aviso

ÁREA DE SEGURIDAD, SOCORRO Y RESCATE EN MONTAÑA

1. Intenta NO ir solo a la montaña y procura dejar constancia de la actividad e itinerario que pretendéis realizar, indicando la hora prevista de salida y llegada.
2. NO sobrevalores tu experiencia y condición física, y pon especial atención cuando te acompañen personas con poca experiencia o niños, su fuerza y resistencia física suele ser menor.
3. Planifica previamente el itinerario a realizar, consulta mapas, libros o simplemente pide información a otros montañeros, valora la posibilidad de formar parte de un Club de Montaña. NO olvides consultar la predicción meteorológica.
4. Prepara con tiempo, NO a última hora, tu equipo y el material que preveas vas a utilizar, de este modo evitarás olvidos o usar equipo o material en mal estado, REVISALO.
5. Recuerda que la actividad finaliza con la llegada al punto de partida, por lo que NO descuides tu atención en los descensos, pues es en esta etapa del recorrido en la que suelen tener lugar un mayor número de accidentes, especialmente motivados por la mayor relajación tras haber terminado el ascenso y por el mayor cansancio acumulado.
6. Las caídas NO sólo se producen en terrenos difíciles, sino también en los fáciles, por lo cual mantén tu atención durante todo el recorrido con el fin de evitar caídas.



7. NO tires piedras, pues NO sabes donde pueden caer, y ten cuidado con desprender piedras al andar o escalar, puedes provocar un accidente golpeando a montañeros que estén por debajo, si a pesar de todo se desprendiese alguna piedra AVISALO ¡PIEDRA!, con ello darás la opción a los de abajo a protegerse. En pasos expuestos por caída de piedras, crúzalos lo más rápido posible, no olvidando la seguridad.
8. Si observas que las condiciones pueden volverse adversas (cambios de tiempo, se hace de noche, el itinerario es muy difícil,...) piensa en la posibilidad de regresar como medida preventiva.
9. Procura llevar algún medio de comunicación para pedir ayuda en caso de accidente.
10. En caso de accidente, no pierdas la calma y actúa con "tranquilidad".
11. Lleva siempre en tu mochila comida y bebida de reserva, y recuerda "comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed"
12. **Memoriza y Recuerda siempre estos teléfonos:**
 - CUERPO DE SOCORRO ANDINO **699-4764**
 - BRIGADA AEROPOLICIAL, CARABINEROS DE CHILE **133**
 - SERVICIO DE BUSQUEDA Y SALVAMENTO AEREO, FACH **138**
 - AMBULANCIA – SAMU **131**
 - CONAF – INCIENDIOS **130**
 - CENTRO DE INFORMACIONES TOXICOLOGICAS, PUC **635-3800**
 - CITUC, EMERGENCIAS QUIMICAS, PUC **247-3600**





¿Cómo enfrentar las Emergencias?

1. Siempre debes tratar de mantener la calma y pensar muy bien; las acciones a seguir, con la emergencia y/o con la víctima accidentada.
2. Siempre debemos pensar en caso de emergencias, disponer de un sistema de auto rescate; que sea generado dentro de los miembros o grupo de deportistas que participan en la excursión; ya que estaremos siempre lejanos de los centros urbanos y de atención médica.
3. Si conoces las técnicas básicas de primeros auxilios, podrás actuar; de lo contrario debes evitar agravar las posibles lesiones de tus compañeros.
4. En caso de socorrer a un compañero; desde ingresar por el lugar de más fácil acceso; NUNCA DEBES EXPONER tu vida; en caso de encontrar dificultades, debes esperar la llegada de grupos especializados de rescate en montaña.
- 5. Recuerda siempre llevar un listado de los teléfonos de emergencias y de los familiares de tus compañeros.**
6. Si logras comunicación con grupos de rescate externos; debes entregar: Lugar exacto del accidente; vía de acceso o ingreso; número de accidentados; tipo de lesiones; colores de las vestimentas; otros.
- 7. En caso de llegar un helicóptero a la zona de emergencia; debes indicarle la dirección del viento; una forma fácil, será mediante una banderola; pañuelo e incluso papel higiénico.**

Otros aspectos importantes:

1. Debes SIEMPRE, ser muy responsable de tus actos en la montaña; cualquier error o imprudencia podría exponerte a un accidente.
- 2. Si eres menor de edad; debes informar tu salida a tus padres y/o profesores.**

LA MONTAÑA NO SE MOVERÁ DE SITIO Y SE PODRÁ VOLVER A INTENTAR CUANDO HAYA MEJORES CONDICIONES

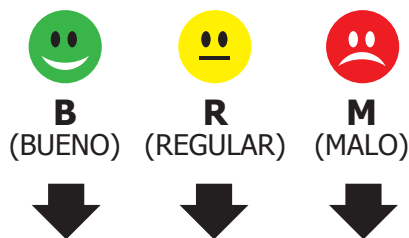
Normas de actuación con Helicóptero

























Desde que el aviso de socorro llega a la entidad de rescate, se pone inmediatamente en marcha el plan de socorro, que incluye, normalmente, el empleo de helicópteros de rescate por lo que es interesante tener en cuenta las siguientes recomendaciones de seguridad:

1. Buscar en las proximidades del accidente una zona que se considere apta para la toma (sensiblemente llana y despejada)



2. Acondicionar esa zona:
 - a. Si hay nieve pisarla
 - b. No dejar objetos sueltos (mochilas, ropa, etc.) que puedan levantarse por el rebufo del helicóptero.
3. A la llegada del helicóptero, hacer la señal de que se necesita ayuda y señalar el viento si se conoce la técnica.
4. Cuando el helicóptero va a tomar tierra, permanecer agachados en el sector frontal del mismo, y mantenerse así hasta recibir instrucciones de la tripulación.
5. En los movimientos cerca del helicóptero, no perder de vista los dos rotores (principal y de cola). Pues son muy peligrosos. Al aproximarse con esquís, llevarlos horizontales, nunca verticales, pues pueden tocar el rotor y provocar un accidente.
6. Durante el despegue del helicóptero el personal que queda en tierra debe permanecer agachado en la misma posición que durante la toma.



				
P	Persona: Sicológico - Técnico - Físico			
E	Equipo y materiales			
M	Meteorología			
I	Información de la zona			
T	Terreno condiciones			
I	Intuición - Ofato			
L	Liderazgo			

DEBE HACERSE UN CHEQUEO DE CADA ITEM, SI PREDOMINA EL COLOR ROJO, TIENE UNA ALTA PROBABILIDAD DE TENER UN ACCIDENTE (70% A 100%). SI ES AMARILLO, LAS PROBABILIDADES SON ENTRE 50% Y 60% Y EL PREDOMINANTE ES EL VERDE, TIENE CONDICIONES OPTIMAS PARA ESCALAR LA MONTAÑA. **SIEMPRE HAY QUE ESTAR ATENTOS A LAS CONDICIONES QUE PRESENTA LA MONTAÑA, INDEPENDIENTE DEL COLOR.**



g) Última persona

¿quién va primero y quién último?

¿Por qué necesitas una persona al final?

h) Me perdí

¿Qué haces en caso de no saber como continuar?

¿Qué haces si te perdiste completamente?

Los turistas se quejan. ¿Cómo vas a responder?



i) Cruzar ríos

¿Cómo sabes si es peligroso cruzar un río?

¿Qué necesitas para cruzar un río?

¿Cómo se cruza un río?

j) Lluvia y nieve

¿A partir de qué punto vas a cancelar una caminata por lluvia?

¿Puede ser peligroso caminar en la lluvia?



¿Qué hay que observar al realizar una excursión corta a la nieve?

k) Destinaciones de la Séptima

¿Cuáles son las destinaciones en la costa y que se puede practicar?

¿Cuáles son las destinaciones en el valle central y que se puede practicar?



¿Cuáles son las destinaciones en la cordillera y que se puede practicar?

I) Equipo

¿Qué equipo tienen que llevar los turistas para una caminata de un día?

¿Qué equipo tiene que llevar adicionalmente el guía?

¿De qué es responsable la agencia de viajes?



¿De qué es responsable el guía?

m) El lugar ideal para acampar

Se puede acampar en casi todos lados pero, ¿cuál es el lugar ideal donde se puede pasar la noche?

Pasar la noche en la naturaleza no es tan sencillo como se cree. No basta llegar a un lugar cualquiera, plantar la tienda e instalarse. El lugar del campamento ha de reunir ciertas condiciones mínimas. La siguiente es una lista de lo que un lugar para campamento ideal debe reunir:

Seguridad. Uno no sabe en qué momento una rama de un árbol, por muy fuerte que parezca, caerá. Quizá sólo sea la "piña" de un pino o alguna basura tirada por animales, pero esto puede ser tan desagradable como un golpe en la cara o algo peor. Lo mismo sucede con las paredes rocosas, sobre todo encima de ella crecen muchas plantas.

Elevado sobre la generalidad del terreno. Muchos campistas eligen un lugar completamente plano por comodidad, pero esto tiene sus desventajas en época de lluvias, cuando el paradisíaco lugar se inunda en cuestión de un par de horas y es imposible encontrar otro lugar donde acampar, sobre todo si sucede de noche.

Drenaje natural. A pesar de estar por encima del terreno, el drenaje hará que toda el agua de lluvia que venga, se vaya sola. Por otro lado, esto evita que nosotros mismos hagamos uno. En muchas partes se aprecian zanjas que se han cavado alrededor de una tienda de campaña (se nota por las dimensiones), pero esto sólo hace descubrir a las personas que no saben acampar.

Cubierto del viento. Se puede buscar una buena roca sólida, un grupo de árboles o algo similar para colocar el campamento detrás de esa barrera natural. Si no se cuenta con esa protección, es importante colocar la entrada de la tienda o la parte más expuesta del vivac en sentido perpendicular al viento. Esto se debe a que si por la tarde o noche el viento sopla de una dirección, por la mañana cambiará en



sentido opuesto. Pero aún en el caso de encontrar esa barrera natural que proteja el campamento, es necesario cumplir con este último requisito.

Plantas espinosas o urticantes. En muchas ocasiones habrá que acampar en un sitio lleno de plantas, pero es preciso identificar aquellas que son urticantes y espinosas para no dormir cerca de ellas. En algunas partes hay plantas que son venenosas, y otras que despiden un aroma que puede dejar ciego a alguien que duerma bajo su sombra. Para conocer si existen este tipo de plantas, sólo basta preguntar a la gente del lugar o a otros campistas que ya hayan estado en el lugar.

Terreno plano. A pesar de que es lo primero que todo campista busca al elegir su sitio de campamento, la hemos puesto hasta ahora porque consideramos que es preciso elegir un sitio libre de riesgos. Un sitio plano es algo que naturalmente tendemos a buscar para no resbalar por la pendiente (sobre todo si nos toca dormir con esa pendiente de lado) y generalmente olvidamos lo que nos rodea.

Limpieza. Debe estar libre de ramas, rocas y otros objetos que impidan un buen descanso. Muchas veces se limpia el lugar en el que se duerme y se olvida el resto, por donde uno transitaría por la noche y tropezar con ramas grandes. Si el lugar las tiene, todos deben estar conscientes del lugar en el que está cada obstáculo o no alejarse mucho si es de noche.

Agua. El agua es indispensable tanto para beber como para cocinar y la limpieza en general. De ahí la indicación de que el lugar para el campamento deba tener agua potable en las cercanías. Deben evitarse las propias fuentes, que es donde beben los animales por las noches.

Incendios. En muchos campamentos se hacen fogatas. Sin embargo, el nuevo campismo está sustituyéndolas por las estufas de gas. Hacer una fogata tiene sus riesgos. Si se ha de hacer una fogata, habrá que limpiar el lugar de ramas secas y todo lo que pueda ocasionar un incendio. Por las noches, es importante apagarla bien y alejar todo tronco encendido de las brasas.

Caminos. Finalmente, el lugar menos agradable para acampar es estar cerca de caminos transitados o de carreteras. Es poco agradable para quienes acampan como para aquellos que pasan por las veredas y descubren que el único camino está obstaculizado por una, o más, tienda de campaña.

Se puede notar que hay dos categorías en esta lista: la primera tiene que ver con la seguridad del campamento y de quienes lo colocan. La segunda pertenece a la filosofía propia del deporte: (no hacer zanjas, no dormir cerca de fuentes de agua para no impedir que los animales beban, no dejar basura en el sitio, dejarlo en mejores condiciones que como lo encontramos). Sin embargo, la división es puramente racional. En la práctica uno se da cuenta que ambas van de la mano y que en la medida en que se respete al medio en el que acampamos, disfrutaremos de nuestro campamento



5. Excursión a Vilches y Viñas



6. Primeros Auxilios

A. Primeros Auxilios

- a. Magulladuras y tropiezos
- b. Quemaduras e insectos
- c. Ampollas
- d. Ligamentos y fracturas
- e. Transporte
- f. Medicamentos
- g. Vendas y parches

a. Magulladuras y tropiezos

b. Quemaduras e insectos

c. Ampollas



d. Ligamentos y fracturas

e. Transporte

f. Medicamentos

g. Vendas y parches
