

Seguridad y Accesibilidad en Áreas Naturales

Consejos básicos para
la recreación en áreas naturales

AN

Áreas Naturales



Carolina Ramírez
Mariano Cálgaro

AN

AREAS NATURALES

Seguridad & Accesibilidad en Áreas Naturales

Carolina E. Ramírez
Mariano Calgaro

ÁREAS NATURALES

Seguridad & Accesibilidad en Áreas Naturales

Consejos básicos de accesibilidad, seguridad y salud para personas con discapacidad

El presente manual está elaborado a fin de informar a la comunidad y al visitante del segmento de personas con discapacidad de las pautas que debe tomar en cuenta sobre seguridad, accesibilidad y salud durante el tiempo libre destinado al turismo y la recreación en áreas naturales.

INTRODUCCION

Las áreas naturales representan más que un atractivo turístico, forman parte de la historia y el origen del destino en donde se encuentran. En ellas habitan la flora y fauna autóctona de cada región y se observan las riquezas naturales en su estado más puro. A pesar de haber sido transformadas por el hombre a través de los años, hoy en día se generan esfuerzos conjuntos para rescatar y conservar lo que alguna vez fue.

La Argentina aún cuenta con áreas naturales que han tenido escasa intervención del hombre y es necesario mantenerlas de esta forma, para ello, sería fundamental que aquellas zonas que aún no están bajo ningún tipo legal de conservación, puedan convertirse en áreas protegidas.

Un **área natural protegida (ANP)** es un área manejada con normas que garantizan la protección de los recursos naturales, culturales y los servicios ecosistémicos. Según quién la gestione, puede ser considerada privada, pública, comunitaria o de régimen mixto.

En la Argentina, cada jurisdicción define las categorías de manejo a través de sus legislaciones de áreas protegidas. Las categorías de manejo de las ANP se definen en base a sus objetivos de manejo. Ellos pueden apuntar a la conservación estricta o la protección de un rasgo dado de la biodiversidad.

El **turismo en áreas naturales** es el conjunto de actividades turísticas que se desarrollan en áreas geográficas naturales. El objetivo es conocer, disfrutar y valorar los atractivos naturales y/o culturales de la región, y se caracteriza por producir un moderado impacto ambiental. Las comunidades locales son parte integral del producto turístico, contribuyendo al *desarrollo sostenible* de las regiones.

Según la Organización Mundial del Turismo, en los países en desarrollo, la actividad turística en regiones naturales presenta expectativas de crecimiento para los próximos años. Aquellos países que poseen grandes atractivos naturales deben reflexionar y considerar la mejor manera de preservarlos en el tiempo, ya que, en la inmediatez, entre otras cosas, representan una fuente de ingresos considerable.

Para que el turismo en estos espacios se desarrolle adecuadamente se debe tomar en consideración el desarrollo de 3 variables, que en su conjunción, resultan experiencias de calidad satisfactorias para el visitante. Ellas son: la sustentabilidad, la accesibilidad y la seguridad. Aunque parecen ser tres variables aisladas, se encuentran interconectadas formando parte de un círculo en el que todas deben desarrollarse óptimamente para que el sistema funcione.

Un **turismo sustentable** es aquel que tiene en cuenta las repercusiones a futuro — económicas, sociales y medioambientales —, del entorno que rodea a la actividad turística, a la comunidad que la comprende y al visitante y/o turista. Se enfoca en la gestión de los recursos, para satisfacer las necesidades económicas, sociales, estéticas, respetando la integridad cultural, los procesos ecológicos, la diversidad biológica y los sistemas de soporte de la vida.

La sustentabilidad o sostenibilidad es una manera de llevar adelante proyectos, es una decisión de las personas que están a cargo de los mismos. Distintas empresas privadas y públicas, han logrado contribuir con ello por medio de pequeñas acciones de prevención y concientización. El turismo, dada su relación y dependencia con los entornos, debe tener presente su rol en esto, siempre recordando que un destino solo es exitoso si perdura en el tiempo. En el caso de áreas naturales, el atractivo será atractivo, siempre y cuando exista.

Las áreas naturales no están acondicionadas de manera natural para que el hombre pueda transitar por ella. Es por eso que al momento en que se decide manipularla para que puedan recibir visitantes, es necesario hacerlo de la manera menos invasiva posible. Sin embargo, para poder ser visitadas, deben ofrecer la seguridad necesaria tanto el visitante, como para el entorno. En este punto se debe tener en cuenta que, para poder satisfacer a la mayor cantidad de visitantes posibles, es fundamental tener en cuenta las normas de accesibilidad, particularmente las de accesibilidad al medio físico.

Se entiende por **accesibilidad** a “la característica del urbanismo, la edificación, el transporte o los medios de comunicación que permite a cualquier persona su utilización con la máxima autonomía personal.”¹ Para un área natural, es el hecho de permitir a la mayor cantidad de personas poder disfrutar del entorno que se ofrece. Es fundamental hacer énfasis, en este caso, en la accesibilidad en el medio físico. La posibilidad de los visitantes de trasladarse de un punto a otro dentro de una reserva o área natural, es lo que permitiría vivir la experiencia de conocerla.

Llevar adelante el cumplimiento de ciertas normas de accesibilidad, traen consigo el resguardo de los visitantes. Es decir, para el cumplimiento de estas normas se tiene en cuenta una serie de normas de seguridad. La creación de los senderos, los pasamanos y áreas de descanso son una muestra de ello.

¹ Fernández, A., Méndez, M. y Capel G.; (2016) “Accesibilidad, Salud, Seguridad & Turismo, Consejos básicos de seguridad para viajes y turismo”. Universidad Nacional de Quilmes. Argentina.

La seguridad turística debe ser analizada desde dos dimensiones:

- Una **dimensión objetiva**, basada en parámetros cuantitativos representada por la presencia de delitos, los denominados no delitos como los decesos naturales, turista extraviado o extravío de pertenencias entre otros y los accidentes.
- Una **dimensión subjetiva**, basada en parámetros cualitativos y determinada por la sensación de incertidumbre y de riesgo potencial que tiene el ciudadano.

El objetivo de la seguridad es actuar anticipadamente para evitar que algo ocurra de manera diferente a lo que deseamos y la demanda de seguridad ha dado lugar a dos tipos de respuestas por parte de las instituciones, una es la política reactiva, como el modelo “tolerancia cero”. Son medidas aplicadas a espacios geográficos en riesgo que impactan comunicacionalmente y benefician de inmediato a los grupos sociales y áreas de los destinos con mayor visibilidad de la inseguridad. La segunda es la política preventiva, término que significa ver venir, a su vez significa prever — esto es ver anticipadamente las cosas —, pero también significa predecir, o sea, imaginar lo que puede ocurrir, basado en nuestros conocimientos y experiencias.

La Organización Mundial del Turismo (OMT) define la **seguridad** como “la protección de la vida, de la salud, de la integridad física, psicológica y económica de los visitantes, prestadores de servicios y miembros de las comunidades receptoras”. Se conoce como **seguridad turística** al sistema de recursos humanos, medios técnicos y medidas organizativas tendientes a prevenir, reducir y controlar las distintas situaciones de riesgo, así como también proteger a personas y bienes.

Con el objetivo de garantizar la seguridad en áreas naturales, se han seleccionado siete variables para poder aplicarlas a las distintas situaciones que pueden llegar a ocurrir en la misma. Estas variables son: seguridad pública (ante hechos de robo y hurtos); seguridad contra incendios forestales; seguridad informática y de facilitación (abarca todo tipo de señalética); inclusión social (accesibilidad); seguridad médica; seguridad ambiental; y seguridad vial y del transporte. Su fin es que la conjunción de estas permita responder eficazmente ante una situación que represente un peligro para el visitante o turista.

ECOTURISMO

El ecoturismo es una forma de hacer turismo que ha ido creciendo de la mano de la conciencia social ante la importancia de cuidar el medio ambiente al recorrer ambientes naturales. Este tipo de turismo ecológico cuenta con una característica principal: minimizar los daños que produce el turista — y el turismo en sí —, sobre los entornos naturales.

En un principio el ecoturismo era considerado únicamente para los viajeros ambientalmente responsables, y formaba parte del “boom” del momento, era una moda. Hoy en día, con los efectos del cambio climático, desastres naturales y la creciente escasez de recursos, la importancia de cuidar el medio ambiente pasó de ser “moda” a ser tendencia. Esto significa que el hecho de que un destino, o atractivo turístico, sea sustentable, ya no representa un valor agregado que pueda atraer a un visitante. Sin embargo, el no serlo, puede hacer que el visitante seleccione otro destino.

Según la OMT, el ecoturismo² se emplea para designar las formas de turismo que cuentan con las siguientes características:

² Organización Mundial del Turismo (OMT); (2017) “Ecoturismo y Áreas protegidas”; [En Línea] disponible en: <http://www2.unwto.org/es/content/ecoturismo-y-areas-protegidas>.

1. Toda forma de turismo basado en la naturaleza en la que la motivación principal de los turistas sea la observación y apreciación de esa naturaleza o de las culturas tradicionales dominantes en las zonas naturales.
2. Incluye elementos educativos y de interpretación.
3. Generalmente, si bien no exclusivamente, está organizado para pequeños grupos por empresas especializadas. Los proveedores de servicios que colaboran en el destino tienden a ser pequeñas empresas de propiedad local.
4. Procura reducir todo lo posible los impactos negativos sobre el entorno natural y sociocultural.
5. Contribuye a la protección de las zonas naturales utilizadas como centros de atracción de ecoturismo:
 - Generando beneficios económicos para las comunidades, organizaciones y administraciones anfitrionas que gestionan zonas naturales con objetivos conservacionistas,
 - Ofreciendo oportunidades alternativas de empleo y renta a las comunidades locales,
 - Incrementando la concienciación sobre conservación de los activos naturales y culturales, tanto en los habitantes de la zona como en los turistas.

Las áreas naturales ofrecen varias actividades recreativas que atraen a los visitantes, en especial a aquellos que disfrutan de realizar actividades en contacto con la naturaleza. Dependiendo de las características del área protegida puede ofrecer: paracaidismo, kayak, ciclismo de montaña, senderismo, escaladas, surf, entre otras, o más pasivas, como el avistaje de aves o el buceo.

PAUTAS DE PREVENCIÓN EN SEGURIDAD & ACCESIBILIDAD EN ÁREAS NATURALES

TURISMO EN AREAS NATURALES

El turismo en áreas naturales es el conjunto de actividades turísticas que se desarrollan en áreas geográficas naturales, es decir, con escasa intervención del hombre. El objetivo es conocer, disfrutar y valorar los atractivos naturales o culturales de la región, y se caracteriza por producir un moderado impacto ambiental. Las comunidades locales son parte integral del producto turístico, contribuyendo al *desarrollo sostenible* de las presentes y de las futuras generaciones.

Según la Organización Mundial del Turismo, en los países en desarrollo, la actividad turística en regiones naturales presenta expectativas de crecimiento para los próximos años; especialmente para países como la República Argentina y el resto de Latinoamérica. El turismo natural brinda ideales oportunidades para el desarrollo de la micro, pequeña y mediana empresa (MiPyme).

En el recorrido el turista percibe innumerables fenómenos que captan su atención, en función de los cuales va formando juicios de valor de lo que acaba de ver. El objetivo como prestador de servicios es lograr la satisfacción del cliente, cumplimiento o superando sus expectativas. Para ello, se debe:

- Organizar el ritmo de las excursiones, es decir, ofrecer el tiempo necesario para apreciar el atractivo natural o cultural.
- Contar con personal capacitado para cumplir con la función de guía referente en cada atractivo.
- Emplear folletos de rápida lectura y comprensión que promuevan los atractivos y no solo los servicios.
- Incluir imágenes de lo que se verá que ilustren y motiven al visitante a observar.
- Garantizar la accesibilidad de los atractivos, pasibles de ser recorridos por personas con diferentes grados de discapacidades.

Pautas de Seguridad en los recorridos de los atractivos naturales:

- Señalizar adecuadamente el recorrido estipulado, como así también las zonas de acceso prohibido al público.
- Prever dificultades en el recorrido relacionadas con condiciones climáticas: como hielo o escarcha especialmente en las primeras horas de la mañana o lluvia; ya que el suelo se torna resbaladizo y pueden originarse accidentes.
- Extremar cuidados en zonas de limitación sensorial, por ejemplo, en zonas en las que no hay buena visibilidad causada por árboles o vegetación o acceso limitado en pendientes pronunciadas.
- Revisar diariamente el parte meteorológico oficial con el objetivo de evitar peligros que suponen las condiciones climáticas extremas (tormentas de vientos, lluvias copiosas, riesgo de insolación).
- Establecer una clasificación de la dificultad del recorrido, determinar horario de partida y duración, planificar los descansos a lo largo de la ruta y los puntos de reagrupamiento.

- Determinar la cantidad de responsables del grupo en función del número de asistentes al recorrido, priorizando la figura de quien encabeza el grupo y el que lo cierra.
- Establecer servicios de rescates con los que se podrá contar; es necesario un estudio previo al inicio de las actividades tomando en consideración:
 - Contar con la información de ubicación, teléfonos y medios de transporte disponibles de los servicios de seguridad pública (policía, gendarmería, etc.)
 - Informar a la fuerza de seguridad zonal el número aproximado de visitantes por período, para organizar en conjunto la asistencia, en caso de ser necesario.
 - Contar con la información de farmacias y días de guardias de las mismas, hospitales u otros centros de asistencia cercanos, estos datos se los puede incluir en mapas a lo largo del recorrido, folletos, etc.
 - Aprovisionarse de un botiquín de primeros auxilios, como así también capacitar al personal en la asistencia primaria ante una urgencia.

¿QUÉ SE DEBE CONSIDERAR ANTES DE RECORRER UN ÁREA NATURAL PROTEGIDA?

Si desea recorrer un Área Natural Protegida, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para poder disfrutar de su recorrido y a la vez contribuir con la conservación del mismo:

- Trace el camino que va a recorrer.
- Averigüe el teléfono de puesto de guardaparque, de manera de comunicarse ante cualquier inconveniente,
- De preferencia, lleve consigo un mapa del área que desea recorrer.
- Lleve botiquín de primeros auxilios.
- De ser posible, use repelente para mosquitos.
- Lleve consigo agua suficiente.
- Tenga consigo radio a pilas y linterna.
- No corra riesgos innecesarios.
- Sea responsable con el fuego, nunca deje brasa o leños prendidos al irse.

PAUTAS DE PREVENCIÓN AL REALIZAR UN RECORRIDO

A continuación se enlistan una serie de recomendaciones para conocer, respetar y disfrutar una recorrido por un área natural de manera responsable:

1. Cuide el patrimonio Natural y cultural, en las visitas solo tome fotografías, no se lleve plantas o animales
2. Maneje responsablemente sus desechos: disponga de tus desperdicios de la manera más apropiada. Evite tirar basura a ríos o arroyos.
3. Sea cuidadoso con el fuego, ya que es un riesgo potencial para los animales y las plantas del ANP. Se pueden ocasionar incendios incontrolables y destructores.
4. Respete a otros visitantes, recuerde que otros visitantes quieren disfrutar de las ANP ahora y en el futuro. No haga ruido excesivo o destruya lo que hace especial al área.
5. Disfrute responsablemente. Pregunte por las instalaciones y zonas de uso público, ya que están para que las disfrute y para que no se causen impactos negativos.
6. Evite llevar su vehículo mas allá de los sitios autorizados, pues deterioran el suelo y la vegetación

7. Por su seguridad, conozca al guardaparques. Avise sobre las actividades que va a realizar. Obedezca las indicaciones y recomendaciones que le haga el personal
8. Conozca de antemano el clima del ANP a visitar y escoja su ropa acorde al pronóstico del tiempo.

RECOMENDACIONES PARA HACER SENDERISMO PARA PRINCIPIANTES

Si decide hacer senderismo, es decir, recorrer un sendero, solo o en grupo, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para poder disfrutar del aire libre:

1. Prepare su ruta. Infórmese bien de las condiciones de las rutas, donde inicia, los kilómetros recorridos, donde finaliza, el tiempo estimado en recorrerlo, etc.
2. Revise la información meteorológica.
3. Utilice ropa y calzado apropiado, suela gruesa, sujeto al tobillo y que sea impermeable.
4. Lleve un mapa. Puede llevar un teléfono o cualquier otro dispositivo que contenga la función de GPS, pero de acuerdo al tramo que recorra puede quedarse sin batería.
5. Utilice el bastón de trekking. Ayuda a mantener el equilibrio y reduce la fatiga en las rodillas y tobillos.
6. Cuide su hidratación. La deshidratación produce desorientación, además de tirones, desfallecimientos, desmayos y en casos extremos la muerte. Debemos llevar por lo menos litro y medio de agua o de bebidas isotónicas, independientemente de su duración o dificultad.
7. Cuide su alimentación. Se recomienda algo ligero, alimentos ricos en azúcares y energía antes de salir; y durante el recorrido: frutos secos, barritas energéticas, fruta o galletas.
8. Sea respetuosos con el medio ambiente: no prenda fuegos, no deje residuos, cuide la flora y la fauna del lugar.

SENDERISMO SIN PERDERSE

Si decide salir a hacer trekking o senderismo dentro de un área natural extensa, seas un principiante o un experimentado excursionista, ten en consideración las siguientes recomendaciones antes de salir:

- Evite salir solo, hágalo en grupo, siempre es mejor tener a alguien acompañándolo en caso de alguna emergencia.
- Si prefiere salir solo, informe al guardaparque de su recorrido.
- Lleve suficiente agua.
- Esté atento a los rótulos (señalética), sino puede recordarlos, anótelos para saber el camino que ha tomado.
- Lleve una brújula con usted.
- Si cree que no podrá recordar el camino, deje un rastro de piedras, palos o marcas para dejar un indicio de su camino.
- Recuerde no apartarse de los senderos.
- Si ya se encuentra perdido, mantenga la calma.
- Si ya oscureció, permanezca en el mismo lugar. De esta manera, evitará herirse al intentar caminar en la oscuridad.
- Si no se siente seguro buscando un camino de regreso, espere a que venga el rescate sin deambular.

¿QUE HACER SI LE DA UN CALAMBRE EN UNA EXCURSION?

Un calambre es una contracción incontrolable y muy dolorosa de las fibras de uno o varios grupos musculares, que afecta sobre todo a deportistas por factores como sobreesfuerzo y deshidratación. La **principal causa de calambres** es la fatiga muscular, y el no reemplazar la pérdida de agua, sodio y potasio que sufre el organismo al sudar. Los calambres son también muy frecuentes en personas de la tercera edad, debido a que su organismo sufre alteraciones de calcio, magnesio y algunas enzimas.

Como se debe actuar ante un calambre en el transcurso de una excursión dentro de un área natural:

- ✓ Siempre conserve la calma.
- ✓ Primeramente interrumpa la actividad que se realiza.
- ✓ Proceda a estirar el músculo y a darle masaje vigoroso para que la tensión desaparezca.
- ✓ Una vez que el espasmo cede, la extremidad se debe poner en movimiento con suavidad para que el músculo trabaje, con la finalidad de prevenir el resurgimiento del malestar.
- ✓ Refrescar la región con agua fría de ser posible.
- ✓ No es necesario tomar analgésico alguno ni aplicar pomadas o ungüentos.

¿COMO EVITAR LOS CALAMBRES?

Existen diversos recursos que ayudan a prevenir estas molestas manifestaciones:

- Estirar los músculos antes de emprender una caminata extensa.
- Evitar esfuerzo físico excesivo.
- Tomar líquido suficiente.
- Disminuir la cantidad de grasa en la dieta Incorporar alimentos ricos en calcio; lácteos, pescados, frutas y legumbres son fundamentales.
- También se recomiendan los cítricos (naranja, toronja, limón, guayaba), que tienen importante contenido de potasio.
- Mantener peso regular y adecuado.
- Si se detectan problemas de circulación, podrá utilizarse una bolsa con agua caliente para favorecer el flujo sanguíneo.
- Excluir refrescos, café, tabaco y alcohol de la dieta.
- Corregir posturas que provoquen tensión o presión sobre los músculos.

Recuerde que los calambres suelen ser un padecimiento inofensivo, por lo que las medidas arriba citadas bastarán para no sufrirlo durante una excursión extensa por medio del área natural elegida.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA?

Si usted se encuentra en un recorrido por un área natural y lo sorprende una tormenta eléctrica, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para su seguridad.

- Nunca se coloque debajo de un árbol, y evite:
 - Cimas de montañas
 - Bloques de piedras aisladas
 - Mástiles de tiendas de campaña tipo “canadiense”
 - En general, cualquier zona prominente.

- Evite alambrados, rejas o cualquier otro tendido eléctrico, tales como:
 - Pasamano metálicos, y clavijas
 - Torrentes de agua
- Evite emplear aparatos eléctricos o flashes potentes.
- No se apoye en paredes, manténgase alejado de ellas.
- Siéntese en cuclillas aislado del suelo por su mochila, una cuerda enrollada (si la lleva consigo), o algo que lo aisle del suelo. Una piedra plana sirve también.

¿QUÉ HACER ANTE UNA TORMENTA ELECTRICA CON RAYOS?

Muchas veces se presentan tormentas de verano donde se desatan fuertes lluvias con viento y rayos. Estas tormentas eléctricas ocurren como fenómenos naturales cuando se acumulan cargas eléctricas de signo negativo en las partes inferiores de las nubes - conocidas como Cumulonimbos - que descienden a tierra propagándose en forma de rayos.

El voltaje generado en el inicio del proceso se calcula entre 100 a 1000 millones de voltios, la temperatura generada llega a 27.600 °C y la longitud que puede alcanzar en cada descarga el rayo es de 3 a 15 kilómetros.

El servicio meteorológico recomienda en caso de tormentas eléctricas:

- Salir del agua o de botes pequeños. Los materiales de las embarcaciones atraen los rayos con facilidad.
- Si tiene su coche, quédese en el interior del mismo. Los coches ofrecen una buena protección.
- Si está en la playa, vaya a una cueva o construcción o bajo grupos de árboles altos.
- Si hay un solo árbol, permanezca agachado, al aire libre, manteniéndose alejado a una distancia igual a dos veces la altura del árbol.
- Evite permanecer en lo alto de los médanos.
- No use objetos metálicos como cañas de pescar.
- Si llega a sentir una carga eléctrica -el cabello se erizará o sentirá un hormigueo en el cuerpo- un rayo está próximo a caer. Térese de inmediato al piso.
- No tema ayudar a una persona que le ha caído un rayo, no tema tocarla porque no retiene energía. Puede ayudar a revivirla realizándole respiración boca a boca y masaje cardíaco.

PRIMERO AUXILIOS EN EL CASO DE QUE UNA PERSONA SEA ALCANZADA POR UN RAYO

En el caso de que durante su visita a un área natural sea sorprendido por una tormenta eléctrica, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para saber qué hacer en caso de que una persona sea alcanzada por un rayo:

- La descarga eléctrica no permanece en la persona afectada por lo que puede atenderse con toda seguridad y debe hacerse inmediatamente.
- Si la persona está inconsciente, comprobar si hay pulso y respiración.
- Si tiene pulso pero no respiración, empezar la respiración boca a boca.
- Si no tiene pulso, comenzar las maniobras de resucitación cardiopulmonar.

- Las personas que sufren parada cardiorrespiratoria por un rayo tienen mayor probabilidad de salir de la misma que la que se debe a otras causas, por lo que es de la máxima importancia comenzar la reanimación cuanto antes.
- Comprobar si hay otras lesiones, tales como fracturas. En caso de sospecha de fractura vertebral evitar todo movimiento.
- Las quemaduras deben buscarse especialmente en dedos de manos y pies y en zonas próximas a hebillas, joyas, medallas, etc. Lo habitual es que haya dos áreas que presenten quemadura, correspondientes a las de entrada y salida de la corriente eléctrica.
- Mantener caliente a la víctima hasta la llegada de los equipos de urgencia.
- Si una persona alcanzada por un rayo se muestra tan solo aturdida y no parece presentar heridas de importancia, aun así debe recibir asistencia médica para valorar el impacto real del rayo sobre su organismo.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA TORMENTA EN EL CAMPING O LA PLAYA?

Las tormentas son frecuentes en la época estival, si bien son generalmente de corta duración, traen aparejado una serie de peligros asociados a la presencia de rayos y la posibilidad de inundaciones por la corriente generada.

Si se encuentra acampando le recomendamos que:

- Prepare con anterioridad un montículo de tierra alrededor de la carpa que le servirá de protección a la misma.
- Asegure los cordones para mantener firme la estructura, asegure las estacas de la misma.
- Desenchufe los artefactos eléctricos que tenga dentro y en cercanías de la carpa.
- No salga descalzo, existe un alto peligro de electrocución.
- No salga de la carpa en caso de no ser necesario, más aún si hay mucha agua en el suelo.
- No permanezca en zonas descampadas, podría recibir la descarga de un rayo.
- Por la misma razón, no suba a los árboles, ni estructuras como antenas, etc.
- En caso de inundación de la zona de acampe, no trate de desarmar la carpa en ese momento, trasládese a un lugar seguro, como los vestuarios o las despensas.
- No intente auxiliar a nadie, si no sabe nadar. El peligro es para ambos.
- Si acampa con mascotas, manténgalas atadas durante el temporal. Suelen asustarse y perderse.
- Si su vehículo se encuentra en una zona inundable, no intente manejarlo ya que el terreno se puede torna resbaladizo y ocasionar accidentes con otros acampantes.
- Tenga a mano los teléfonos del cuerpo de bomberos y otros equipos de emergencia de la zona.

Si se encuentra en la playa:

- No permanezca en la playa frente al advenimiento de una tormenta.
- Salga inmediatamente del agua, corre riesgo de ahogamiento y electrocución.
- Acate las indicaciones del personal guardavida, con respecto a la conveniencia o no de bañarse en el mar.
- Durante una tormenta, no practique deportes acuáticos de ninguna clase, tampoco deportes en la playa.
- Ante los primeros indicios de un temporal, cierre y guarde las sombrillas, las carpas de playa y asegure sus pertenencias. Ante una tormenta con fuertes

- vientos, todos estos elementos podrían salir volando y lastimar a otras personas.
- Los riesgos de recibir una descarga eléctrica con consecuencias mortales se magnifican frente a la presencia de descampado y agua, combinación que se da en las playas.
 - Ante la caída de rayos, resguárdese en algún edificio con preferencia que tenga protección de antena pararrayos o quédese en el interior de su vehículo.
 - No suba a los árboles, torres metálicas ni estructura de altura, ya que corre el mismo riesgo.
 - Infórmese si se existe alguna alerta por maremotos o tsunamis.

RECORRIDOS EN ALTA MONTAÑA

Recorridos en alta montaña (excursionismo, alpinismo, esquí de montaña, etc.):

Tenga en cuenta que este tipo de actividades conllevan un riesgo, ante el cual no todas las personas se encuentran en condiciones de afrontarlo. En la montaña el guía es el responsable de su grupo.

- Asegúrese de que todas las personas del grupo cuenten con la adecuada preparación física, psicológica y los conocimientos técnicos requeridos para emprender una excursión en alta montaña. Además, es muy importante el uso del equipo necesario, ropa y calzados adecuados (botas, indumentaria de buena calidad, anteojos)
- Planifique con detalle y anticipación el equipo necesario para emprender el recorrido, tenga presente los elementos de seguridad tales como linternas, bengalas, herramientas para escalar, medicamentos, agua, etc.
- Se recomienda que el guía del grupo conozca la zona a recorrer o en su defecto pueda interpretar un mapa, usar la brújula y tenga nociones de cuando puede llegar a presentarse una nevada intensa.
- Uso de cremas labiales y cremas protectoras con alto índice de protección.

Para garantizar la seguridad del recorrido, es necesario establecer servicios de rescates con los que se podrá contar en caso de emergencia; es necesario un estudio previo al inicio de las actividades tomando en consideración:

- Contar con la información de ubicación, teléfonos y medios de transporte disponibles de los servicios de seguridad pública (policía, gendarmería, etc.)
- Informar a la fuerza de seguridad zonal el número aproximado de visitantes por período, para organizar en conjunto la asistencia necesaria.
- Contar con la información de farmacias y días de guardias de las mismas, hospitales u otros centros de asistencia cercanos, estos datos se los puede incluir en mapas a lo largo del recorrido, folletos, etc.
- Aprovisionarse de un botiquín de primeros auxilios, como así también capacitar al personal en la asistencia primaria ante una urgencia.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA TORMENTA EN LA MONTAÑA?

En montaña son frecuentes las tormentas en las tardes de verano, aunque como consecuencia del cambio climático son cada vez más intensas y sorpresivas. A pesar de que son de corta duración (no suelen durar más de una hora), frecuentemente son muy intensas. Por ello es necesario que todo aquel que emprenda un recorrido por la montaña conozca los riesgos a los que se puede enfrentar en esta situación particular.

Durante una tormenta dos son los peligros más inminentes: ser alcanzado por un rayo y/o quedar atrapado por la rápida crecida de un río o arroyo debido a la lluvia caída. Para evitar estas situaciones y algún otro imprevisto, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si se encuentra en un lugar alto de la montaña o encrestado es necesario descender. Y buscar refugio en partes bajas de la montaña que no sean propensas a inundarse.
- Se deben desechar todos los elementos y herramientas metálicas que se llevan, como palas y bastones; así como apagar teléfonos móviles y transmisores.
- NUNCA corra durante una tormenta y menos con la ropa mojada, esto es muy peligroso. Se crea una turbulencia en el aire y una zona de convección que puede atraer el rayo.
- Aléjese de terrenos abiertos y despejados, como praderas, y cultivos. En estas zonas una persona sobresale bastante del terreno y puede convertirse en un pararrayos.
- Aíslese del suelo y del contacto con charcos o zonas mojadas. Salga inmediatamente y aléjese de ríos, piscinas, lagos, el mar y otras masas de agua.
- La posición de seguridad más recomendada es de **CUCLILLAS**, y así esperar a que pase la tormenta en un refugio en lo más agachados posible, quieto y tocando el suelo sólo con las botas de goma o sentado encima de un objeto aislante no metálico, tal como una cuerda o una manta.
- Busque refugio en cuevas o grietas con suficiente espacio, siempre y cuando no exista un curso de agua en ella, ya que existe riesgo de ahogamiento.
- En un bosque, lo mejor es protegerse bajo de los árboles más bajos, los más altos atraen los rayos.
- Se puede proteger en el interior de un vehículo, es necesario bajar la antena y cerrar las ventanillas.
- No monte a caballo ni ande en bicicleta, ya que la corriente de aire provocada y la altitud pueden atraer a los rayos.

EXCURSIONES Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Al momento de querer realizar una excursión, o bien acampar en un área natural protegida, tenga en consideración las normas básicas que se presentan a continuación de manera de vivir una experiencia satisfactoria. Estas son las siguientes:

- Llevar el material mínimo e indispensable: la mochila debe ser lo más ligera posible.
- Vestirse por capas:
 - La primera capa: ropa interior, elimina el sudor y nos mantiene secos. Evitar la ropa de algodón puesto que sus características no la hacen apta para actividades de esfuerzo.
 - Segunda capa: ropa de abrigo. Debe permitir cubrir el cuello y las muñecas. Manga larga. Mejor con cremallera.
 - Tercera capa: protección del viento y la lluvia.
- Cuando se encuentre en las paradas hay que abrigarse, aunque no se tenga sensación de frío.
- El calzado: no tiene que ser nuevo, se tiene que probar en casa. Las incomodidades pueden ser un problema. Adaptar el calzado a la estación, las condiciones meteorológicas previstas y al terreno.
- Cuando se carga peso no se tiene que llevar zapatillas deportivas ligeras.

- Cuando se utilizan bicicletas, embarcaciones, o esquís, se tienen que revisar los equipos. Prohibido el material viejo, mejor alquilarlo.
- No olvidar el teléfono celular, y de ser posible un cargador portátil como apoyo.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN EXCURSIONES, RUTAS Y ESQUIADAS

A continuación se mencionan una serie de recomendaciones para aquellas personas que disfruten realizar excursiones, rutas y esquiadas en áreas naturales:

- Vestirse por capas. Varias capas de ropa delgada son más aislantes que pocas capas de ropa gorda. Permite poner y quitar capas en función de la temperatura, así como abrir cremalleras y botones para ventilarnos.
 - La primera capa: ropa interior, elimina el sudor y nos mantiene secos. Evitar la ropa de algodón puesto que sus características no la hacen apta para actividades de esfuerzo.
 - Segunda capa: ropa de abrigo. Debe permitir cubrir el cuello y las muñecas. Manga larga. Mejor con cremallera.
 - Tercera capa: protección del viento y la lluvia.
- La ratio mínima dice que un grupo debería ir acompañado por dos personas responsables: uno abre el grupo y el otro lo cierra.
- Al caminar, poner atención extra en los cerros, los valles estrechos o lugares de paso obligado, donde soplará el viento con más fuerza. Protegerse del viento: chaqueta, pañuelo, gafas,...
- Velar para que el grupo pueda hacer una buena alimentación.
- Evitar quemaduras solares: ponerse en un lugar fresco, humedecer la zona afectada con agua fresca. Dar agua para beber. Evitar, en la medida de lo posible, la exposición al sol en las horas de máxima irradiación (de 12h a 15h) especialmente con niños.
- No hacer actividades intensas (correr...) con más de 28°C o con humedad excesiva.
- Aplicar crema de alto factor de protección en la piel (60) y en los labios. Reaplicar cada 60 minutos o después de nadar o sudar. Las cremas resistentes al agua son recomendables (duran más).
- Evitar el agotamiento: Estar atentos a las señales de agotamiento por calor: pérdida del equilibrio, razonamiento confuso (incluso delirio). En caso de detectarlo: ponerse en un lugar fresco, beber agua con sal. Dejar descansar estirado con las piernas elevadas.
- Ajustar la actividad al nivel de preparación del grupo, que será el del miembro más débil (el más joven, el peor equipado, el que presenta mayor discapacidad...).
- No ir a lugares desconocidos sin haber preparado la excursión. Es fácil lesionarse o perderse.
- Evitar (o retardar) la aparición de la fatiga mediante una correcta hidratación. Beber cada 15 minutos, sin esperar a tener sed. La práctica de ejercicio en tiempo cálido puede provocar la pérdida de 1-2 litros de líquido por hora.
- No beber, nunca, agua de montaña sin la certeza de que no esté contaminada. Prever la cantidad de agua necesaria por persona. ¡La sed no es inteligente, en caso de emergencia asegurar sistemas de potabilización!
- En la alimentación, hay que prever el consumo de hidratos de carbono antes y después de la actividad y azúcar y líquido durante la actividad.
- Evitar hacer un esfuerzo excesivo el primer día: la ilusión es engañosa y se puede "quemar" al grupo.
- Caminar por la montaña o con mochila requiere una adaptación. Vigilar no cargar un peso excesivo (agotamiento, pérdida de equilibrio, etc.).

- En actividades como travesías a pie o en bicicleta, llevar un ritmo moderado, conservador, evitando la exhibición de fuerza.
- Hacer pausas de descanso no demasiado largas (enfriar la musculatura consume más energía). Una buena proporción con menores es de 10 minutos cada 50 minutos de marcha.
- Asegurar el descanso tanto si se duerme en refugios como en tiendas de campaña, evitando en todo momento pasar frío mientras se duerme. Asegurar un mínimo de 8 horas de sueño efectivas.
- No dejar a menores solos haciendo actividades en el medio natural.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DURANTE EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las distintas actividades de recreación que se organizan en función de la satisfacción de los turistas tienen el objetivo de dejar en ellos el recuerdo de haber experimentado diversas sensaciones que buscaban. Pueden tener el objetivo de divertir, de emocionar o sorprender, pero no que nunca podemos dejar que pase es que el cliente tienda a asociarlas con peligro para la integridad física del mismo o de su grupo familiar.

Para ello, la seguridad es un factor determinante que está implícito en la prestación servicios y debe ser percibido como un valor agregado por los clientes. Es importante la existencia de pautas, normas, protocolos de seguridad; sino también el manejo de la manera en que se comunica estos valores a nuestros clientes. La mayoría de las empresas emplean gran cantidad de recursos en implementar complejos y costosos programas de seguridad pero no tiene en cuenta la importancia de comunicarlos a sus clientes como estrategia de marketing.

A continuación le brindamos algunos ejemplos de cuáles son los criterios de seguridad para tener en la organización de distintas actividades recreativas.

Pautas de seguridad para conducción de bicicletas

Las pautas básicas de seguridad para andar en bicicletas son comunes para todos pero también hay que tener en cuenta que no es lo mismo transitar en la ciudad o hacerlo en circuitos emplazados en bosques o la montaña, en función de lo cual es necesario tener en cuenta otros ingredientes.

Para circular seguros tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Para circular por la ciudad o por un circuito natural siempre se debe utilizar casco y los demás elementos que hacen a la seguridad tales como guante para la protección de las manos y anteojos para evitar que entre polvo o insectos, que dificulten la visión.
- Mantenga su vehículo en óptimas condiciones para transitar, haga los mantenimientos preventivos y correctivos necesarios.
- Usar ropa adecuada para transitar, en la ciudad o ruta elija preferentemente de colores claros y con reflectivos, porque mejora la visualización que los demás conductores tengan de usted, durante el día y a la noche.
- Cuando circule de noche, se recomienda usar una luz trasera intermitente de color rojo para asegurar que los demás conductores adviertan su presencia en la ruta.
- Respete las normas de tránsito, no se adelante a menos que sea necesario, circule por la izquierda y efectúe las señas correspondientes para advertir sus maniobras a realizar.

- En zonas agrestes lleve el mapa del recorrido asignado para la actividad, manténgase unido al grupo, si va solo avise cual es su destino y el camino elegido para llegar al mismo.
- Preste atención a la señalización del camino, evite zonas peligrosas y conducir bajo condiciones climáticas desfavorables, tales como presencia de niebla en el camino, lluvias copiosas, etc.

Pautas de seguridad en traslado en cuatriciclos

En nuestro país la Ley Nacional de Tránsito N° 24.449, sancionada en el año 1994 no define ni sitúa a los cuatriciclos dentro de ninguna categoría existente de vehículos permitidos para circular en la vía pública.

Debido a este bache legal al respecto, las normas de tránsito quedan al libre albedrío de cada municipio. En muchos distritos las autoridades sostienen que no se les puede exigir a sus conductores de este tipo de vehículos, la licencia para conducirlos ni el seguro correspondiente, ya que no existe un marco que los regule; sin embargo en otros distritos se los iguala con las motos y se expiden licencias de conducir compartidas mientras que en los casos más severos se prohíbe su circulación en lugares públicos.

Recomendaciones para conducir un cuatriciclo:

- No se recomienda que intente manejar por primera vez este tipo de vehículos en una zona muy transitada por vehículos, como puede ser una calle o por transeúntes tal como la playa. Puede perder el control y generar peligrosas situaciones que deriven en graves accidentes. Si no tiene experiencia tome clase de manejo para conocer el vehículo.
- Observe antes de comenzar a manejar este tipo de vehículos, las recomendaciones que pueda tener del fabricante, en relación a, peso de carga límite permitido, velocidad máxima, condiciones de estabilidad.
- Se recomienda la utilización de cascos homologados, acordes con el tamaño del cuerpo del conductor, es decir de nada sirve que los niños tengan puesto cascos de adultos que en caso de un accidente no cumplirán con su función de proteger la cabeza de eventuales golpes.
- No realice ningún tipo de maniobras bruscas que puedan hacerle perder estabilidad y volcar.
- Los cuatriciclos están diseñados para el transporte de una sola persona. No permita que se suban dos o más personas ya que se torna realmente peligroso para todos ellos.

RECOMENDACIONES PARA HACER SENDERISMO CON NIÑOS

El senderismo con niños a partir de los 3 años requiera más que nunca que los padres o educadores se involucren para conseguir que la aventura en la naturaleza siga siendo un éxito, y tanto padres como hijos puedan seguir evolucionando y disfrutando del senderismo en familia.

Estos son algunos trucos y consejos para conseguir que el senderismo con niños sea todo un éxito:

- ✓ **Otorgue responsabilidad a los niños.** A partir de los 3 años este puede llevar su propia mochila. Al principio con poco peso, un sándwich o un zumo, para poco a poco, y a medida que se van haciendo más mayores ir llenándosela.
- ✓ **Incluya a los menores** en la toma de las decisiones, permítales ver el mapa, sugerir qué camino puede tomar o buscar los distintos hitos o señales de la

ruta, contribuirá a la autoestima e independencia, haciéndoles sentir parte del grupo.

- ✓ **Camine a un ritmo razonable.** A los niños todo les fascina y llaman su atención. En seguida se dará cuenta de que esa es una de las partes más mágicas que los niños pueden experimentar.
- ✓ **Realice paradas para que jueguen.** Estudie el mapa e intente buscar lugares que puedan ser divertidos y seguros para que los niños jueguen. La ruta es la excusa para que estén en contacto con el medio natural. Durante las paradas, los niños estarán al mismo tiempo divirtiéndose y aprendiendo lecciones que tan solo la naturaleza puede enseñar.
- ✓ **Dé el ejemplo. Los niños imitan, para lo bueno y para lo malo.** Su comportamiento en la montaña ha de ser ejemplar para transmitir la importancia y el valor de la naturaleza. Respete los senderos, no deje basura o no arranque flores.
- ✓ **No deje nada a la improvisación.** Analice la ruta que va a realizar, proponiendo rutas acordes con la edad y la habilidad del niño, estudie posibles formas de acortar la ruta llegado el caso; cargue por completo el teléfono móvil, consulte el tiempo los días anteriores, lleve siempre consigo un botiquín o investigue por Internet información de personas que hayan hecho la ruta antes que usted. Una vez tenga toda la información... comience a improvisar.

Cosas que no debe hacer

- Querer ir demasiado rápido.
- Mirar la montaña con ojos de adulto El papel de los padres es fundamental para que la experiencia sea un éxito. Fijase en los detalles, imagine, invente cuentos, ensúciase las manos, juegue y en definitiva, diviértase como un niño.
- Perder la paciencia. Si el niño no quiere avanzar, no pierda la calma, tan solo estará empeorando las cosas. Con seguridad, buen humor y algo de imaginación todo irá mejor
- Manténgase cerca de los niños.

CÓMO PUEDE CONTRIBUIR EL VISITANTE CON EL CUIDADO DE LA RESERVA

Toda persona que asiste a un área natural va en busca de un entorno natural en el cual recorrer y tener una experiencia satisfactoria, es por esto que a los visitantes se les hace las siguientes recomendaciones:

- a) De preferencia, el visitante debe de llevarse los residuos generados.
- b) No arrojar residuos al suelo.
- c) El visitante debe de contribuir a la separación de desechos dependiendo de su naturaleza.
- d) No introducir especies al lugar, tanto animal como vegetal.
- e) No prender fogatas en lugares no autorizados.
- f) Evitar fumar en el lugar.
- g) No debe de acampar en zonas no autorizadas.
- h) No debe de desviarse de los senderos oficiales.
- i) El visitante debe de avisar ante alguna alteración de la fauna o flora (incendio).
- j) Respetar siempre las instrucciones del guardaparque.
- k) Respetar la señalética.
- l) No debe interactuar con los animales de la reserva.
- m) En caso de desear pescar dentro de la reserva, el visitante debe hacerlo respetando la legislación vigente que deberá ser comunicada por los guarda parques.

MANEJO DE RESIDUOS

Es importante dentro de las áreas naturales colaborar con el correcto manejo de los residuos que allí se producen. La basura es producto generado por el ser humano, es decir, es producto de las actividades humanas. Por ende se debe tener en cuenta que un área natural protegida va a contar con la visita constante de personas, y los residuos que estos dejen a su paso deben ser tomados en cuenta para ser tratados correctamente.

Los residuos, o basura, se clasifica en:

- a) Residuos orgánicos: Todo aquello producto de lo que alguna vez estuvo vivo. Por ejemplo hojas, ramas, cascaras y residuos de la fabricación de alimentos del hogar, etc.
- b) Residuos Inorgánicos: Todo desecho de origen industrial, por ejemplo: plástico, cartón, embalajes, telas sintéticas, etc.
- c) Residuos peligrosos: Todo desecho que constituya un peligro potencial, por ejemplo material médico infeccioso, material radioactivo, ácidos, sustancias químicas, etc.

Se recomienda tener en cuenta las siguientes sugerencias para el manejo de los residuos:

- Contar con cestos de basura para diferentes tipos de residuos. De preferencia en varios pasajes del sendero.
- Coloque la cartelera que indique qué residuos se deben colocar en cada basurero.
- Fomentar la política de **“DEJAR TODO COMO ESTABA”**, donde los visitantes se lleven todo lo que trajeron consigo, incluyendo sus residuos.
- Recorridos rutinarios para recolectar basura en las playas y áreas de la reserva.
- Fomentar y promover la colaboración de los visitantes para campañas de reciclado.
- Reutilización de materiales viables para la construcción y/o creación de objetos o herramientas para su utilización futura en la reserva. Ej: construcción de cestos de basura con botellas plásticas.
- Recolección diaria de residuos.

PAUTAS PARA PREVENIR UN INCENDIO FORESTAL

Si se decide recorrer o acampar en un área natural o reserva protegida, debe considerar las siguientes recomendaciones para prevenir un incendio forestal:

- No tirar colillas de cigarros, cerrillos, ni ningún objeto utilizado para iniciar un fuego controlado, sin cerciorarse de que este bien apagado.
- Evite hacer fogatas debajo de los árboles. De hacerse cerca de lugares con agua.
- Asegúrese de apagar las fogatas (fuegos controlados).
- La forma correcta de apagar las fogatas es con abundante agua, después hay que remover las cenizas para verificar que queden bien apagadas. También se debe echar agua a las piedras del fogón y alrededor de la fogata, el lugar de la fogata debe quedar frío.
- Prepare bien el fogón antes de empezar el fuego: se debe colocar piedras alrededor de la fogata, hacer un pozo dentro para que el fuego quede un poco “hundido” en la tierra, despejar de hojas y ramas los alrededores de la fogata. En lo posible, armar una pared o protección con piedras del lado de donde viene el viento.

- Evite iniciar fogatas sobre terrenos de desmonte o residuos de cosechas.
- No permita que nadie juegue con cerillos o fuegos artificiales dentro de la reserva.
- Arroje la basura, materiales inflamables en lugares designados.
- Si no encuentra un basurero, traiga su basura de vuelta consigo.
- NUNCA DEJE UN FUEGO SOLO.
- Mantenga un recipiente con agua cerca de la fogata.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

El botiquín de primeros auxilios no debería faltar en ningún momento. Es fundamental que esté ubicado en un lugar accesible, que no se lo coloque en un sitio expuesto al calor ni a la humedad, porque el contenido puede alterarse. Hay que disponerlos en lugares adecuados (puede ser una caja pequeña de herramientas con tapas de bisagras) y en forma ordenada, de manera que todo esté a mano cuando se requiera. No conviene cerrar con llave el botiquín, ya que los segundos son de oro cuando ocurre un accidente.

Tener en cuenta

- Antes y después de brindar los primeros auxilios a un lesionado es necesario lavarse bien las manos.
- Conviene usar guantes descartables para lavar y desinfectar heridas sangrantes.
- Hay bactericidas especiales para limpiar quemaduras y heridas: vienen en toallitas, en sobres individuales o como solución jabonosa.
- Un frasco de solución fisiológica o solución salina normal sirve para lavar heridas y también como descongestivo nasal.

Materiales básicos

- Gasas en sobres individuales y en compresas.
- Apósitos para lesiones en general y oculares.
- Vendas comunes para heridas cortantes y elásticas para vendajes de las articulaciones.
- Aplicadores o hisopos para extraer cuerpos extraños de los ojos y limpiar heridas.
- Antisépticos, pinzas y tijeras.
- Termómetro.
- Un dispensar de jabón líquido y otro de alcohol.
- Pañuelos descartables.

PRIMEROS AUXILIOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

Los primeros auxilios que podemos y debemos prestar cuando nos encontramos en una situación frente a una o un grupo de personas que presenten síntomas repentinos de una enfermedad o han sufrido un accidente son una primera atención necesaria que no reviste la categoría de atención médica.

Pero es necesario tener presente que, si el socorro es efectuado teniendo en cuenta el cuadro de situación y con conocimientos necesarios de lo que se pretende hacer y lograr con ello; estabilizan o mejoran el estado general del paciente hasta la llegada del equipo médico.

Los principales objetivos de los primeros auxilios son:

- Prestar la atención más adecuada para la preservación de la vida.
- Brindar apoyo en una situación límite que tiendan a evitar complicaciones físicas y psicológicas de la víctima.
- Acompañar y colaborar con el equipo médico en la recuperación de la víctima.
- Mejorar las condiciones en que la víctima será trasladada a un centro asistencial.
- Es necesario que cierta cantidad del personal se capacite para poder brindar las técnicas de primeros auxilios cuando se presente la necesidad de ello. En materia socorro primario muchas son los mitos productos de la cultura misma, por eso señalamos que es requisito indispensable para poder brindar al cliente este servicio de emergencia responsablemente.

A continuación le brindamos una secuencia elemental que se tiene que tener presente al momento de prestar auxilio a las víctimas de enfermedad o siniestro. Ante la inminente necesidad de prestar primeros auxilios, el auxiliador debe recordar las siguientes normas:

- Actúe si tiene idoneidad y seguridad de lo que va a hacer. Si frente a la situación tiene dudas, es preferible evaluar más profundamente la situación o no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.
- Conserve en todo momento la tranquilidad e intente transmitir lo mismo para el resto del entorno para actuar con serenidad y rapidez, esto da confianza al o los accidentados. Además contribuye a la ejecución correcta de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar auxilio.
- Es importante que se efectúe cuanto antes el primer contacto con el lesionado, en caso de accidentes una vez que se considere seguro el lugar del mismo para el personal que ha de prestarlo.
- Evite entrar en pánico, ya que de su proceder depende en los casos más extremos; la vida misma de los heridos.
- Realizar la evaluación primaria del paciente. Haga una identificación completa de la víctima, de sus acompañantes y registre la hora en que se produjo la lesión.
- En la medida de lo posible no se retire del lado de la víctima, si se encuentra solo y en caso de necesitarlo, solicite la ayuda necesaria a otras personas.
- En caso de que estas personas que le colaboran no tuviesen nociones de primeros auxilios, dé órdenes claras y precisas durante el procedimiento indicando lo que necesita que realicen.
- Dar detalles del padecimiento y de los procedimientos efectuados al llegar los servicios médicos.
- Colaborar con el equipo médico que asiste a la víctima, por ejemplo, alejando a las personas que se acercan a mirar o pretenden prestar ayuda, ya que, muchas veces entorpecen la tarea de los profesionales.
- Colabore con los profesionales en el traslado al establecimiento hospitalario.

PAUTAS DE ACTUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS ANTE UN ACCIDENTE

A continuación se recomiendan una serie de pautas generales de actuación que cualquier responsable debería tener en cuenta ante una situación de accidente:

- Mantener la calma.
- Evitar aglomeraciones.
- No mover al accidentado hasta estar seguros de que no hay riesgo de empeorar las lesiones.

- Examinar al accidentado y valorar.
- Tranquilizar al accidentado.
- Mantenerlo caliente.
- Avisar al personal médico/sanitario.
- Garantizar un traslado adecuado.
- No medicar.

PAUTAS DE ACTUACION ANTE UNA PERSONA ACCIDENTADA

Si está realizando una excursión por una reserva natural, y un miembro de su grupo sufre un accidente, tenga en consideración las siguientes recomendaciones para auxiliarlo:

- Mantenga la calma y que el/los herido/s confíen en los que lo asisten.
- Si le es posible evite que el accidentado conozcan el alcance de sus heridas, esto le ayudará a mantener la calma.
- Trate de comunicarse inmediatamente con un puesto de la policía o una unidad sanitaria. Recuerde que cuanto más rápida es la comunicación más rápida será la atención.
- Trate de colaborar con los agentes de seguridad o salud despejando el área para que puedan trabajar.
- Al pedir auxilio a los servicios especializados: policía, bomberos, hospital, No olvide informar el lugar exacto del accidente, número de heridos y gravedad de las heridas.
- No retire al herido del lugar, pues de hacerlo podría agravar la situación de sus lesiones.
- Trate de no mover a la persona accidentada, puede tener lesiones.
- Si el accidentado se está ahogando por distintas secreciones -vómitos, sangre, etc.-, trate de girar la cabeza del accidentado para que aspire aire.
- Evite mover al herido y deje su traslado a los especialistas. Si debe hacerlo, hágalo sobre una superficie dura.
- Si el accidentado carece de pulso o no respira, realice las maniobras de resucitación (solamente en el caso en que esté capacitado para ello)
- Evite las lastimaduras durante la asistencia o espera de personal especializado.
- Proteja sus manos antes de atender a un herido, de ser posible utilice guantes de goma, quirúrgicos o bolsas de polietileno.
- Evite el contacto con sangre o líquidos orgánicos de los accidentados.

¿CÓMO DETECTAR UN CASO DE HIPOTERMIA?

El cuadro de hipotermia puede presentarse si la persona a estado mucho tiempo expuesta a bajas temperaturas y el cuerpo a perdido más calor del que puede generar.

Es más frecuente si ha permanecido en lugares fríos por largos periodos sin la ropa adecuada o con ropa húmeda, sin haber ingerido líquidos o alimentos que ayuden a equilibrar el calor del cuerpo.

Los síntomas abarcan:

- Somnolencia
- Debilidad y pérdida de coordinación
- Piel pálida y fría
- Confusión

- Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar)
- Frecuencia cardíaca o respiratoria lentas

Si la persona no es tratada rápidamente puede presentar letargo, paro cardíaco, shock y coma. La hipotermia puede ser mortal.

Si la persona presenta alguno de estos síntomas, principalmente confusión y dificultades para pensar o coordinar, comuníquese urgentemente con emergencias, y mientras espera trate de mantener a la persona en un ambiente cálido o cerrado, cubriéndolo con abrigos. Recuerde que los adultos mayores son más sensibles a las bajas temperaturas.

Tenga siempre teléfonos de emergencias y de sus familiares para contactarse en caso de urgencias.

Tenga presente que en temperaturas bajas las baterías y pilas se consumen más rápido, trate de tener los aparatos con suficiente batería, principalmente teléfonos celulares, siempre necesarios ante cualquier eventualidad.

¿QUÉ SE DEBE HACER CUANDO HAY UN CUERPO EXTRAÑO EN EL OJO?

Para evitar complicaciones cuando se advierte un cuerpo extraño en el ojo, se deben seguir los siguientes pasos:

- Antes de tocar el ojo es imprescindible lavarse bien las manos con agua y jabón abundante.
- Sentar a la víctima con la cabeza echada hacia atrás, y colocarse en un lugar con buena luz y donde mejor visibilidad se tenga.
- Utilizar dos dedos para abrir el ojo y pedirle al afectado que lo mueva hacia arriba y abajo, y a los lados, para buscar cualquier elemento extraño.
- Si detecta un cuerpo extraño, de ser posible, llévelo al centro de salud más próximo.
- Para retirar el cuerpo extraño, emplear una jeringa (sin aguja) llena de agua, con la que se limpia la córnea, ladeando la cabeza del lado del ojo afectado para que caiga el agua y arrastre la suciedad o el cuerpo.
- Si de esta manera no se elimina, pero se puede ver el cuerpo extraño, se puede intentar retirarlo con la punta de un pañuelo limpio o una gasa estéril.

¿Qué no se debe hacer?:

Se deben conocer también posibles acciones que no son beneficiosas en caso de querer solventar un cuerpo extraño en un ojo.

- Nunca frotar el ojo o dejar que la víctima se toque.
- No intentar retirar el elemento por la fuerza o presionando con los dedos, pues podría arañar la córnea y causar más daño.
- Evitar aplicar colirios o pomadas oftalmológicas.

LA HIDRATACIÓN EN EL VERANO

El organismo emplea el sudor y la circulación sanguínea para regular la temperatura corporal en situaciones de calor excesivo. Cuando estos mecanismos de termorregulación fallan se producen las insolaciones o golpes de calor, que afectan especialmente a los ancianos que permanecen mucho tiempo bajo el sol o a los jóvenes que realizan ejercicio físico intenso.

Las insolaciones pueden provocar:

1. Desvaríos,
2. Delirios,
3. Sudor Excesivo,
4. Disminución del ritmo cardiaco y de la presión arterial, lo que lleva al desmayo y a la pérdida de consciencia.

Los ancianos y los niños son quienes más tienen que controlar sus niveles de hidratación durante la época estival porque ven alterado su mecanismo de la sed. Es por esto que hay que prestarles especial atención.

Para evitar la insolación y mantener los niveles de hidratación óptimos, se recomienda tener en cuenta:

- Beber líquidos más allá de los que la propia sed impone para equilibrar la pérdida de agua u otros alimentos ricos en agua, como sopas frías, frutas y verduras.
- Descansar y disminuir la actividad física especialmente en las horas en las que se presentan las temperaturas más altas.
- Conviene que se desplace con una botella de agua siempre que vaya a la playa, al campo, corras, montes en bicicleta o tengas previsto hacer un viaje.
- Condimentar la comida con sal para prevenir el desequilibrio electrolítico.
- Protegerse del sol con un sombrero y situarse siempre en la sombra.
- Cuidar la piel con productos determinados que la mantengan sana y con la humedad necesaria. Debemos utilizar productos que incluyan en sus fórmulas antioxidantes como las vitaminas A, C y E, coenzima Q10.
- A la hora de exponerse al sol, debemos hacerlo aplicando previamente ciertos recaudos. Media hora antes de salir a la playa o a la pileta debemos aplicar primero, con la piel limpia, el producto diario de tratamiento para la piel y luego la pantalla solar.
- Se debe reiterar el uso de la pantalla cada dos horas y después de sumergirse. Pero principalmente se debe respetar el horario para la exposición.

PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE LA MORDEDURA DE UNA ANIMAL

Si durante un recorrido se encuentra ante la situación de una mordedura de animal, tenga en cuenta que lo primero que se intentara es evitar las infecciones. Por ende es primordial mantener la herida lo más limpia posible. A continuación se enlistan una serie de recomendaciones para que tenga en cuenta:

- Lávese bien las manos antes de tocar una herida. De ser posible use guantes de latex, o algo similar.
- Si la mordedura no sangra mucho, lavar la zona con agua abundante y jabón. Es un proceso doloroso pero garantiza la eliminación de gran parte de las bacterias.
- Si la mordedura está sangrando abundantemente el objetivo será detener la hemorragia, presionando la herida con paños limpios o ropa hasta que se detenga el sangrado, y entonces comenzar a tratarla.
- Una vez paradas las posibles hemorragias y limpiada la herida, es aconsejable la utilización de pomadas antisépticas. La lesión se debe tapar con apósitos estériles, gasas o vendas de algodón, y acudir a los servicios de emergencias, procurando dar datos lo más exactos posibles y explicar el tipo de animal que le mordió.
- Si la mordedura está en la cara, el cuello o las manos, se debe llamar con rapidez a los servicios de emergencias.
- Si la mordedura sangra abundantemente y no es posible parar la hemorragia con los métodos de primeros auxilios, llamar a los servicios de emergencia.

- En caso de **mordedura de serpiente venenosa**, llamar a los servicios de emergencias dando datos precisos de cómo era el animal. La víctima debe tumbarse y moverse lo menos posible para que el veneno tarde más en extenderse por el sistema circulatorio. Aplicar frío local a la mordedura y permanecer con la víctima observando otros síntomas.

PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE LA PICADURA DE INSECTO

Cuando se decide transitar por un área natural, puede suceder que se topen con distintos insectos. Es importante estar precavido ante la posibilidad del piquete de alguno de ellos. A continuación se enumeran una serie de recomendaciones para poder evitarlo:

- Utilice repelentes.
- Alejarse de los nidos de los insectos que encuentre en su camino.
- Evitar la ropa de colores brillantes,
- No se ponga perfumes o colonias.
- Evite llegar consigo alimentos que atraigan a los insectos. Por ejemplo; atún, melón, bebidas azucaradas, entre otras.
- Evitar llevar ropa ancha donde se puedan meter los insectos
- Utilice zapatos cerrados; NO camine descalzo.
- Si por casualidad golpea algún nido de insectos, NO corra, enrósquese cuanto pueda para reducir la piel expuesta. Mantenga su cara agachada y cubra su cabeza con los brazos.
- Si es alérgico a alguna picadura de insecto, lleve consigo una pulsera de alerta médica.
- De ser picado: evite el colocar hielo sobre la picadura. Esto prolonga la acción del veneno

PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE LA MORDEDURA DE UN PERRO

Es normal ir recorriendo un lugar y encontrarse con perros en el camino. A continuación se enlista una serie de recomendaciones para evitar que estos perros sientan que somos una amenaza y nos ataque.

- No molestar nunca a un perro cuando come.
- No molestar a una perra con los cachorros.
- No correr nunca cuando un perro nos puede atacar.
- En caso de tener miedo, no mirarle a los ojos.
- No hacer gestos agresivos o rápidos: les excita más.
- Irse muy poco a poco.
- En caso de que un perro nos ataque y nos caigamos al suelo, hay que ponerse en posición fetal y protegerse el cuello con brazos y manos.
- En caso de mordedura, lavar la herida con agua y jabón e ir al médico con los máximos datos sobre el animal.

CONSEJOS EN CASO DE ENFRENTARSE A UN PUMA

A nivel internacional los registros de ataques de pumas a personas son escasos, sin embargo, se debe considerar que el asentamiento humano en áreas cada vez más remotas favorece la interacción con la fauna silvestre que siempre ha estado en esos lugares. Por ese motivo, es necesario considerar que frente a un encuentro con esta especie debes:

- Mantener la calma y no correr.
- Permanecer firme y frente al animal, buscando el contacto visual con él.

- Alzar a los niños para que no corran.
- Nunca dar la espalda al puma y caminar despacio hacia atrás mirándolo a los ojos.
- Intentar parecer de mayor tamaño, levantando los brazos, mantenerse erguido y en posición vertical.
- No sentarse ni agacharse.
- No trepar a un árbol o una roca, el puma puede hacerlo mejor que usted.
- No aproximarse al animal, especialmente si se está alimentando o con crías.
- La mayoría de los pumas evitará una confrontación, no acorralarlo y dejarle una vía de escape.
- Si está viajando en vehículo y se cruza con un puma, no se baje a seguirlo.

RECOMENDACIONES PARA UN TURISMO ACCESIBLE

El desarrollo de una oferta turística accesible deberá proyectarse teniendo en cuenta el respeto por el entorno natural y la mimetización con el mismo. Vale recordar que el objetivo de un Área Natural Protegida (ANP) es la de *“preservar y/o conservar alguna cualidad o característica particular que resulta valorable para la protección del espacio”*.

Dentro de las consideraciones para el desarrollo de una accesibilidad plena al medio, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar la presencia de obstáculos que no permitan el libre recorrido.
- En el caso de que haya cordones se debe salvar el desnivel de los mismos.
- Controlar que no haya piedras ni raíces que puedan obstaculizar el paso.
- Prever la construcción de sanitarios para personas con discapacidad motriz, ubicados estratégicamente que permitan la comodidad del uso tratándose de áreas que poseen grandes extensiones.
- La cartelería debe estar ubicada de manera tal que no interfiera en el correcto desplazamiento de los visitantes, pero debe ser visible y clara, de fácil interpretación para todos los usuarios. Delante de la señal debe existir un espacio libre de obstáculos, suficiente para inscribir un círculo de 150 cm de diámetro que permita la aproximación de los usuarios de sillas de ruedas.
- Contact con contrastes de color para toda la cartelería. Los contrastes verde oscuro y amarillo, marón y amarillo se adaptan bien para continuar con la armonía del entorno. Tener en cuenta que para personas con discapacidad visual se recomiendan los colores cuyos valores grisáceos sean detectables; pues aquellas personas pueden no distinguir los colores pero sí diferenciar distintos tonos de grises.

SENDEROS ACCESIBLES

Para poder ofrecer una accesibilidad apropiada para los visitantes, se debe contar con vías de comunicación apropiadas. Es por ello que se enlistan a continuación una serie de recomendaciones para poder desarrollarlas exitosamente:

- Garantizar que en los senderos se utilice tierra suficientemente compactada y tratada convenientemente, previendo que el terreno posea características antideslizantes, sin resaltos ni elementos que provoquen tropiezos. Evitando el uso de arenas sin compactar, grava suelta, lascas de madera o materiales sin un alto grado de compactación.
- Asegurar que en los senderos accesibles las pendientes longitudinales no sean mayores al 6% ni superior a 15 m de longitud, entre descansos. Podrá

considerarse el trazado de pendientes mayores, pero en tramos de menor extensión. En ningún caso la pendiente será mayor del 12%.

- Contemplar en los senderos accesibles una altura libre de obstáculos (iluminación, ramas de árboles, cartelería, etc.) no inferior a 2,10m, permitiendo una mejor circulación de las personas con discapacidad visual.
- Prever que el sendero cuente con un ancho mínimo de 1,50m, siendo lo ideal 1,80m. Se admitirán estrechamientos puntuales en el sendero accesible no inferiores a 0,90m. en una longitud máxima de 10m.
- Contar con un bordillo de seguridad de 0,10m o delimitación con piedras en ambos lados del sendero/camino accesible, para que sirvan de guía a personas con discapacidad visual que se movilizan con bastón.
- Resolver los desniveles que existieren a través de plataformas, rebajes o rampas de pendientes adecuados.
- En los senderos/caminos que pasen cercanos a la vegetación, resolver el paso por sobre las raíces de los árboles que se crucen por el mismo, y la invasión de las ramas a una altura menor a 2,10m.
- Garantizar en los senderos accesibles zonas de descanso como máximo cada 50m. Dichas zonas de descanso tendrán bancos a una altura del suelo de 0,45m.
- Estos deberán tener respaldo, apoyabrazos y aristas redondeadas para evitar accidentes.

PASARELAS Y PUENTES ACCESIBLES

Las pasarelas y puentes son necesarios para unir distintos puntos de un área natural. Estos se diseñan de distintos materiales según el clima al que estén expuestos, podrán ser metálicos o de madera. Por eso para realizarlos se recomienda:

- En caso que las pasarelas o los puentes tengan tableros, proveer que los mismos no dejen entre sí espacios superiores a 0,015 m para evitar que se deslicen o se traben bastones o andadores.
- Contemplar que, tanto al inicio como a la finalización de la pasarela o puente se salven los desniveles cuando sean mayores a 0,02m, con rampas de pendientes adecuadas.
- Garantizar un bordillo de seguridad a ambos lados de la pasarela de 0,10m de altura que impida la salida de las ruedas de una silla y sirva de guía a los usuarios con discapacidad visual.
- Garantizar en las pasarelas que estén elevadas más de 0,50m del suelo sobre masas de agua se coloquen barandas y pasamanos.
- Las barandas de seguridad deberán tener un altura comprendida entre 0,90m a 0,75 del suelo y el superior a 0,90 -1m como máximo, este podrá coincidir con la baranda.
- Se recomienda la protección de la parte baja de la baranda de seguridad con paneles, mallas o barrotes verticales garantizando la seguridad, en especial de los niños, y sobre todo en aquellos lugares que presente alto riesgo.

SEÑALÉTICA

La señalética es fundamental para poder orientar a los visitantes en forma y espacio. Se recomienda:

- a. Garantizar información sobre los senderos accesibles para que los visitantes con discapacidad y /o movilidad reducida conozcan antes de iniciar un recorrido las características del itinerario y las dificultades con las que el visitante s puede encontrar. Es necesario detallar: longitud del sendero, tipo del

- suelo, presencia o no de zona de descanso y cada cuántos metros se encuentra. Tramo de mayor pendiente en %.
- b. Ubicar la señalética en el sendero, de forma tal que no se convierta en un obstáculo para los visitantes con movilidad reducida y/o personas con discapacidad visual.
 - a. Garantizar que todo los cruces de camino estén claramente señalizados evitando utilizar demasiadas flechas de dirección en un único poste orientativo ya que puede llevar a confusión.
 - b. Asegurar que los carteles interpretativos tengan un plano donde se ofrezca la información. Inclínalo a 60 grados para permitir que tanto los visitantes de pie y los usuarios de silla de rueda puedan leer la información sin dificultad. Los mismos podrán tener una altura máxima de 1,60m para que puedan ser apreciados por todos los visitantes
 - c. Contemplar el contraste en los carteles de madera o ploteados: el clásico cartel marrón con letras amarillas es una buena opción.

¿CÓMO DIRIGIRSE A UNA PERSONA NO VIDENTE?

Para todas las personas, pero especialmente para las personas con discapacidad, la relación interpersonal directa es muy importante, incluso básica y, las normas de cortesía y urbanidad cobran una importancia vital. Por eso al presentarse un visitante ciego o con visión reducida, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para brindar una calidad de atención apropiada:

- Diríjase directamente a la persona, salúdalo de manera tal que sepa que se está dirigiendo a ell@. No podrán verlo, pero si perciben hacia donde dirige su tono voz.
- Aunque la persona haya visitado el lugar antes, identifíquese. Salude y preséntese, no suponga que lo reconocerá por su tono de voz.
- Evite utilizar términos como allí, acá, por aquí, etc., reemplácelos por frases como, a su derecha..., a dos metros en línea recta...
- Evite señalar únicamente con la mano. Recuerde que no lo pueden ver. Utilice las palabras para guiarlo.
- No suponga que necesita su ayuda de "guía". La mayoría de las personas no videntes o de visión reducida son autónomos gracias a la ayuda de su bastón guía o perro de asistencia. Colabore con ellos cuando se lo soliciten.
- No se ausente sin avisar, ni regrese sin saludar!
- Si necesita que lo guíen hasta un baño, no se sienta incomodo, guíelo hasta la puerta, explíquelo como se encuentra distribuido el baño, y espere afuera.
- Si le persona cuenta con un perro de asistencia, consulte con la persona antes de acariciarlo o jugar con el mismo.

¿CÓMO DIRIGIRSE A UNA PERSONA SORDA?

Si una persona sorda quiere recorrer un área natural protegida de manera guiada, tenga en cuenta las siguientes pautas de calidad de atención:

- No grite, no le va a escuchar.
- Mire directamente a la persona. No le dé la espalda al hablarle.
- Hable a una velocidad media y module, algunos sordos pueden leerle los labios (aunque no todos).
- Evite exagerar las muecas a la hora de hablar.
- Utilice frases cortas y mensajes claros.

- No hable de varios temas al mismo tiempo.
- Utilice la escritura como herramienta auxiliar.

Si una persona sorda, le comunica de ante mano que visitara el lugar, puede contar con una intérprete de lenguaje de señas para facilitar la comunicación.

PERSONAS CON DISCAPACIDADES MOTRICES

Requerimientos y Ayudas Técnicas como base de los requisitos de diseño para lograr la Accesibilidad Universal

Alcanzar la accesibilidad universal de un entorno significa garantizar que cualquier persona puede disfrutar de los diferentes servicios que en él se ofrecen, independientemente de su edad, sexo, origen cultural o capacidad. Para ello deben cumplirse una serie de requisitos relativos a las acciones y actividades básicas a desempeñar, que son las que se enuncian a continuación: acceder, circular, comunicarse, utilizar.

Al objeto de simplificar la exposición de sus necesidades se presenta la siguiente agrupación: Personas con discapacidades físicas, Personas con discapacidad visual, Personas con discapacidad auditiva, Personas con discapacidad mental o cognitiva, Personas que no conocen el idioma o la cultura (inmigrantes, turistas, trabajadores y estudiantes extranjeros, etc.) y Personas mayores, mujeres embarazadas, niños, personas con cochecitos de bebés, etc.

Personas con discapacidades físicas

En general, la cobertura de las necesidades de este colectivo debe ir dirigida a simplificar y clarificar su entorno al máximo. De esta forma, la persona puede asimilar más fácilmente el uso y la actividad a desarrollar.

Requerimientos y Ayudas Técnicas:

- Itinerarios sencillos y accesibles desde la vía pública hasta la entrada del área natural así como de sus senderos.
- Ayudas técnicas ante las posibles pérdidas de equilibrio: pasamanos, barras de apoyo a tres medidas, áreas de descanso, etc.
- Situación adecuada de los distintos dispositivos de manipulación: puertas, botoneras, etc. que permita el fácil alcance y manipulación de objetos desde una silla de ruedas.
- Diseño sin salientes y debidamente estructurado para que facilite el movimiento dentro del sistema móvil. Proteger de límites de los barandales o bordes, mediante acabados despuntados.
- Buena iluminación del espacio, para evitar sombras y deslumbramientos.
- Suelo regular, sin resaltes y antideslizantes.

Pautas de buen trato a personas con discapacidad física

- Presente siempre una actitud de colaboración para cubrir todas aquellas actividades que la persona no pueda realizar por sí misma.
- Elimine la necesidad de cubrir largas distancias.
- Ajuste su paso al de la persona discapacitada.
- Ayúdele si ha de transportar objetos, carteras, etc.
- Facilite el alcance de los objetos de uso frecuente situándolo a una altura que permita el acceso por la persona en silla de ruedas, que no le obligue a un esfuerzo excesivo o a adoptar posturas forzadas.

- No se apoye en la silla de ruedas de una persona que la está utilizando, es parte de su espacio corporal.
- Si va a mantener una conversación con una persona que vaya en silla de ruedas, y este dialogo dura varios minutos, sitúese a la altura de sus ojos, en la medida de lo posible, y sin posturas forzadas. Así se evitan situaciones incómodas para ambas partes.
- Si conversa con una persona durante un paseo procure no situarse detrás de la silla sino a un costado de la misma, dentro de su campo visual.
- Esté atento a las capacidades del usuario. Algunas personas pueden caminar con algún elemento de ayuda pero utilizan la silla para desplazarse más rápido y no realizar grandes esfuerzos.
- Procure que las personas que usan muletas o sillas de ruedas las puedan dejar siempre al alcance de la mano. Lo más adecuado sería que pudieran permanecer en la propia silla de ruedas, no cambiarles a otro asiento. Pero cuando el usuario de la silla la deje por cualquier circunstancia, no la aleje de su alcance.
- Si el saludo a una persona discapacitada mediante un apretón de manos no es posible o resulta muy delicado realice cualquier otro gesto que denote un acercamiento según el grado de cercanía que corresponda, desde una breve palmadita en el brazo hasta Un abrazo. Si la persona tiene amputado el brazo derecho no dude en saludarle estrechando su brazo izquierdo por lo que usted también deberá hacerlo con esta mano.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Administración de Parques Nacionales (2007), *Las Áreas Protegidas de la Argentina*, Dirección de Interpretación y Extensión Ambiental, Buenos Aires, Argentina.

Administración de Parques Nacionales Argentina (ANP) “Guía para la clasificación de senderos pedestres en áreas protegidas bajo jurisdicción de la administración de parques nacionales”

Andrés, J.M., Encabo, M.E. (2008), *Concepto de Área Natural Turística como aporte teórico para la planificación sustentable del Turismo, El Periplo Sustentable. Espacio de análisis y reflexión sobre Turismo Sustentable*, Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Chamarro, A.; J. Longás, A. Mas y M. Capell (2007) *Guía para la prevención de accidentes en las actividades extraescolares y complementarias en la ciudad y la naturaleza*. Fundación Blanquerna Assistencial i de Serveis (Universitat Ramon Llull). Barcelona, España.

Díaz, A. [En Línea] disponible en: <http://www.webconsultas.com/salud-al-dia/mordeduras-de-animales/que-hacer-en-caso-de-mordedura-animal-11307>.

Diario del Viajero *Senderismo: 7 consejos básicos para practicarlo*. [En Línea] disponible en: <http://www.diariodelviajero.com/consejos/senderismo-7-consejos-basicos-para-practicarlo>.

EUROPARC (2005), *Manual sobre conceptos de uso público en los espacios naturales protegidos*, Ed. Fundación Fernando González Bernáldez. Madrid, España.

Ley Nacional 22.351/80, *Parques Nacionales, Monumentos Naturales y Reservas Nacionales*, Congreso de la Nación, Argentina, 1980.

Marco Estatutario del Sistema Federal de Áreas Protegidas (Resolución 70/03), Congreso de la Nación, Buenos Aires, 2003.

Organización Mundial del Turismo (2004), *Gestión de la saturación turística en sitios de interés natural y cultural – Guía práctica*, Madrid, España.

Ministerio de Agricultura de Chile [En línea] disponible en: <http://www.conaf.cl/parques-nacionales/visitanos/accesibilidad/>.

runners.es (2017) "¿Qué hacer si te da un calambre?" 16 de Marzo 2017. [En Línea] disponible en: <http://www.runners.es/nutricion-salud/articulo/que-haces-si-te-da-calambre/1>.

Schlüter, R. G. (2001), *El turismo en Argentina. Del balneario al campo*, Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos (CIET), Talleres CPC, Lanús, Buenos Aires, Argentina.

Variables meteorológicas y salud. Documentos de Sanidad ambiental. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid (2017). *Como protegerte ante una tormenta eléctrica*. [En Línea] disponible en: <http://www.agentesforestales.org/agentes-forestales/salud-laboral/90-agentes-forestales/salud-laboral/379-como-protegerte-tormenta-electrica.html>.

Wildkids, naturaleza en familia. *Senderismo con niños: lo que debes y lo que no debes hacer*. En Línea [disponible en]: <http://wildkids.es/senderismo-con-ninos-lo-que-debes-y-lo-que-no-debes-hacer/>.

CAROLINA RAMÍREZ.

- Licenciada en Administración Hotelera. Universidad Nacional de Quilmes
 - Investigadora y Capacitador especializado en Seguridad turística y Derechos Humanos en viajes y turismo
 - Investigadora. Proyecto de Investigación "Seguridad, Salud y Derechos humanos en el turismo". Universidad Nacional de Quilmes
 - Miembro del Proyecto de Extensión Universitaria "Seguridad y Derechos humanos en el turismo". Universidad Nacional de Quilmes
 - Miembro de la "Red de Adherentes a la Promoción del Código de Conducta, para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en Viajes y Turismo", Ministerio de Turismo de la Nación.
 - Agente en Prevención contra la Trata de Persona con fines de explotación sexual y laboral. Universidad Nacional de Quilmes.
 - Miembro de la Red interamericana de Gestión de la Seguridad Turística.
- E-mail: cerrung@gmail.com

MARIANO CALGARO

- Licenciado en Administración Hotelera. Universidad Nacional de Quilmes
 - Investigador y Capacitador especializado en Seguridad Turística y Competitividad de mipymes turísticas
 - Investigador. Proyecto de Investigación "Seguridad, Salud y Derechos humanos en el turismo". Universidad Nacional de Quilmes
 - Maestrando en Desarrollo y Gestión de Turismo, Universidad Nacional de Quilmes
 - Coodirector Proyecto de Extensión Universitaria "Seguridad y Derechos humanos en el turismo".
 - Miembro de la Red interamericana de Gestión de la Seguridad Turística.
- E-mail: marianocalgaro@yahoo.com.ar

ÁREAS NATURALES

Seguridad & Accesibilidad en Áreas Naturales

Consejos básicos de accesibilidad, seguridad y salud para personas con discapacidad

Campaña de orientación al turista

Programa ejecutivo de información y prevención en accesibilidad, seguridad y salud para personas con discapacidad.

Con el objetivo de informar sobre accesibilidad, cuidar la salud y la seguridad de los turistas, se ha elaborado un material informativo en los que se recomienda a la población, en nuestro caso de las personas con discapacidad, conocer las medidas de prevención que se deben tener en cuenta cuando se planifica un viaje turístico.

Mabel Méndez - Agueda Fernandez - Gabriela Capel.

UNQ – Proyecto de Extensión Universitaria “Turismo accesible. Accesibilidad e inclusión social para personas con capacidades restringidas en el turismo y la recreación.”

Luis Grünewald - Mariano Calgaro – Carolina Ramírez.

UNQ - Proyecto de Extensión Universitaria: “Seguridad y Derechos humanos en el turismo”.

Acciones desarrolladas en el marco del Programa “Gestión de la seguridad, salud, derechos humanos e inclusión social en el tiempo libre destinado al turismo y la recreación” / Secretaria de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de Quilmes.

- **Red Interamericana de Gestión del Turismo Accesible para Destinos y Empresas Turísticas** <http://www.turismoaccesible.seguridadturistica.org/>



Universidad
Nacional
de Quilmes

www.unq.edu.ar

t.: 4365 7100

Roque Sáenz Peña 352 / Bernal
Buenos Aires / Argentina



Secretaría de Extensión Universitaria

*Programa Universidad, Gobierno y Empresa para el desarrollo
de destinos turísticos sustentables. Gestión de la seguridad,
salud, derechos humanos e inclusión social en el tiempo libre
destinado al turismo y la recreación*

Secretaría de Investigación

*Proyecto I+D "Seguridad, Derechos humanos e inclusión social en el turismo.
Análisis de la seguridad y la accesibilidad para las personas con capacidades restringidas"*