



Guía Material Individual



SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
Scouts Valencians

GSNAZARET
San Vicente del Rospelg



Introducción

Disfrutar de acampar no suelen ser las aventuras de mayor reposo y dependiendo el material que llevemos encima nos hará disfrutar del aire libre o no.

El material de acampada ha evolucionado y con ello conseguimos un mayor confort, con este documento os ayudaremos a adquirir de forma correcta el material necesario para disfrutar plenamente.

Material fin de semana

Material básico

Mochila

Saco

Aislante

Manta

Cubiertos, pote y platos (todo de aluminio) servilleta de tela y bolsa de tela para cubiertos

Botas de montaña

Poncho/Capa impermeable

Navaja (Secciones mayores)

Cuaderno de caza (Tropa)

Bolsa de tela para la ropa sucia

1 metro de cordino (3mm) (Tropa)

Linterna

Cantimplora

Neceser

Cepillo de dientes

Pasta de dientes

Cepillo del pelo

Desodorante

Toallitas húmedas

Toalla de mano

Cacao

Crema hidratante

Colonia fresca

Jabón de Manos

Ropa

Polar/sudadera
Chaquetón
Guantes, gorro, braga/pañuelo
2 Camisetas interior/térmica
Pantalón trekking
2 Camisetas

Ropa interior

2 calzoncillos/bragas
2 pares de calcetines
1 par de calcetas
Pijama

Uniforme

Polo Scout
Pañoleta
Sudadera 336

*Toda debe estar marcada con el nombre del chaval, independientemente de la sección.

Material Campamento de Verano

Material básico

Mochila
Saco
Aislante
Manta
Cubiertos, pote y platos (todo de aluminio) servilleta de tela y bolsa de tela para cubiertos
Poncho/Capa impermeable
Navaja (Secciones Mayores)
Cuaderno de caza (Tropa)
Bolsa de tela para la ropa sucia
1 metro de cordino (3mm) (Tropa)
Linterna
Gorra
Pinzas de la ropa y jabon lagarto
Pequeño costurero (Secciones mayores)
Cantimplora

*Toda debe estar marcada con el nombre del chaval, independientemente de la sección.

Calzado

Botas de montaña
Zapatillas de deporte
Cangrejeras

Neceser

Cepillo de dientes
Pasta de dientes
Cepillo del pelo
Desodorante
Toallitas húmedas
Toalla de mano
Cacao
Crema hidratante
Colonia fresca
Gel
Champú antipiojos
Crema solar
Toalla de baño/ducha
Jabón de mano

Ropa

2 Polares/sudaderas
Chaqueta ligera / Cortavientos
2 Pantalones trekking (LARGOS)
3 Pantalones trekking (CORTOS)
Bañador/bikini
2 camisetas de color azul
2 camisetas de color rojo
2 camisetas de color verde

Ropa interior

5 calzoncillos/bragas
5 pares de calcetines
2 pares de calcetas
Pijama

Uniforme

Polo Scout
Pañoleta
Sudadera 336

¿Cómo comprar?

Mochila

Para la compra de una mochila debemos tener en cuenta dos factores:

La talla, es un tema importante, no todas las marcas tienen tallas, ni fabrican las mochilas en talla única. Es aconsejable que disponga de sistemas de espalda ajustables, que se adaptan a la longitud de nuestro torso y que es básico para un correcto ajuste.



La capacidad media aconsejable es entre 60 y 70 litros ya que con esta capacidad no habrá problema a la hora de irse de campamento de verano.

La mochila debe disponer de poncho impermeable propio. En el caso de que no llevara, se puede comprar este por separado.



Existen unos aspectos que tendremos que valorar a la hora de hacer nuestra elección, sea cual sea el uso que le vayamos a dar a nuestras botas.

Suela

Ya sea para senderismo, trekking o alpinismo, la suela deberá ser siempre antideslizante y con tacos. Hoy por hoy, lo mejor será que nos decantemos por suela Vibram o Contragrip: suela de gran agarre y muy resistente a la abrasión.

Para asegurarnos que nuestras suelas son las deseadas debemos encontrar los siguientes logotipos:



contagrip®

Transpirabilidad

Otro elemento importantísimo que tenemos que evaluar cuando elijamos nuestro calzado será la transpirabilidad, o la capacidad del tejido/membrana del zapato para evacuar la humedad y el sudor procedente de su interior. Si nuestro calzado no transpira lo suficiente, los pies quedarán húmedos por nuestro sudor e incluso el agua que haya podido entrar en ellos. Las consecuencias serán enfriamiento y mala termorregulación corporal, así como un caldo de cultivo para rozaduras, ampollas y hongos en los casos más extremos.

Impermeabilidad

La impermeabilidad de tus botas será imprescindible. En montaña el tiempo cambia bruscamente, y cualquier chaparrón, por pequeño que sea, hará que los pies queden calados sin una buena membrana. Al igual, el caminar entre charcos y por nieve (aún en días soleados) será más fácil si nuestras botas son impermeables. Por supuesto, este factor va unido a la transpirabilidad, así que no te conformes con solo una de las dos propiedades. Si eliges botas impermeables, comprueba que también tengan una buena capacidad de transpirabilidad.

Hoy por hoy el material recomendable es Goretex.



Flexibilidad y dureza

La flexibilidad y dureza se refiere a la rigidez no solo de la bota, sino principalmente de su suela. Las botas poco rígidas o semi-rígidas son mucho más cómodas al caminar, por adaptarse mejor a la forma de nuestro pie en cada paso.

Consejos prácticos:

- Es recomendable probar la bota subiendo y bajando por una rampa, ya que el comportamiento del calzado en terreno llano es muy distinto del que vamos a encontrar en nuestras salidas, donde los desniveles serán habituales. De esta forma, el pie se desplazará de forma natural y podremos detectar la holgura y las posibles futuras molestias.
- Elegir la talla que se necesite y no una talla superior como se hacía antiguamente. Una bota de una talla inadecuada puede llegar a producir ampollas, el mayor enemigo del montañero.
- Utilizar, al probar las botas, el mismo calcetín que usaremos en nuestras salidas, teniendo en cuenta que un buen calcetín es primordial para conseguir el máximo rendimiento del calzado.
- Los cambios bruscos de temperatura pueden deteriorar y envejecer prematuramente las botas. Así pues, evitar acercar y/o secar cerca del fuego, radiadores, junto a ventanillas de vehículos cerrados expuestos al sol o en exteriores.
- Si las botas se mojan debemos dejarlas secar a temperatura ambiente. Extraeremos las plantillas y podremos ayudarnos con papeles de periódico que introduciremos en su interior para que absorban la humedad.
- Si las botas estuvieran sucias, éstas deberán limpiarse con un trapo humedecido con agua clara (si hay barro, ayudarse con un cepillo semi-duro). La plantilla se extraerá y se limpiará con agua y jabón, dejando secar bota y plantilla lentamente en lugar abierto y aireado, rellenando con papel de periódico el interior de la bota para prevenir deformaciones.
- Al comprar unas botas nuevas, debemos ponérselas con frecuencia antes de practicar senderismo, ya que de esta forma nuestras botas se irán adaptando a nuestro pie.

Saco de dormir

Debemos comprender que el saco de dormir es de las piezas más importante a la hora de disfrutar plenamente de una noche al aire libre, para ello tendremos en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

La temperatura del saco de dormir

Un buen saco de dormir debe especificar cuál es la temperatura confort y la extrema para la cual fue desarrollado. Esto significa lo siguiente:



Confort: Indica la temperatura ideal para la cual fue diseñado el saco de dormir, para que la persona pueda dormir cómodamente sin sudar y sin utilizar más ropa de la necesaria. Lo recomendable son entre 5º y 0º

Extrema: Representa la temperatura mínima para la cual fue diseñado el saco, la persona debe utilizar ropa de montaña para asegurar el correcto aislamiento.

Cabe mencionar que la función del saco de dormir no es crear calor, sino reflejar y mantener nuestro calor corporal, evitando la pérdida del mismo.

Tipos de relleno

Existen dos tipos de materiales con los cuales se fabrican los saco de dormir, estos son "sintéticos y de pluma". La principal diferencia entre ambos radica en el precio. Pero analizando más detalladamente ambos materiales podemos definir lo siguiente:

Saco de dormir sintético: Son más económicos, de fácil mantenimiento, son menos "delicados", sin embargo, la protección ante el clima es inferior comparado con uno de pluma.

Saco de dormir de pluma: Son excelentes para aislarnos del frío, son ultra ligeros y bastante compactos, sin embargo, requieren bastante cuidado. Por ejemplo, jamás deben guardarse en la misma posición en la mochila, en casa el saco de dormir nunca se debe guardar dentro del saco de compresión ya que esto dañará la pluma dejando huecos por todo el saco, tampoco debe mojarse pues podría llegar a pudrirse...

Ligero y compacto

Siendo sinceros a nadie le gusta cargar de más. Es por eso que el saco de dormir debe ser ligero y compacto. Además, revisa que la bolsa donde se guarda tenga cintas de compresión, sin olvidar las características de temperatura de confort y extrema.



Repelente al agua

¡Uno jamás querrá pasar la noche en un saco de dormir mojado! Por eso revisa que los materiales exteriores del saco (forro) como los de la cinta de compresión sean por lo menos repelentes al agua.

Forma de momia

Se recomienda el uso de los saco de dormir con forma de momia, pues cubren casi en totalidad nuestro cuerpo (dejando únicamente un hueco en la cara), además de que son menos anchos previniendo la pérdida del calor, incluso son mas ligeros y compactos que los rectangulares.



Conclusión

Un saco de dormir con las características mencionadas puede resultar "bastante caro" (la media es entre 70 y 100 €), sin embargo es una inversión a largo plazo que hará más placentera nuestras salidas a la montaña o al campo.

Aislante/Esterilla

Características que debe tener nuestro aislante /esterilla:

Ser de goma espuma.

Ligero, de esta forma será ideal para el transporte.

Aislamiento térmico, nos ayuda a que no traspase la humedad del suelo.



Platos y Pote

Deberán ser metálicos para conservar el calor y evitar roturas. Además es recomendable para realizar rutas ya que en ellos se puede cocinar directamente.

Al menos 2 platos por acampado.



Ropa

Para cualquier actividad en la montaña debemos elegir una vestimenta que mantenga nuestro cuerpo seco evitando tanto la condensación de nuestro sudor como que la lluvia y la nieve nos cale, además de estar abrigado para combatir las bajas temperaturas. Es aquí donde surge la teoría de las tres capas, en la que con solamente la combinación de tres prendas de ropa crearemos un pequeño microclima para proteger nuestro cuerpo de las inclemencias meteorológicas y de nuestro sudor, y así evitar sentirnos incómodos. Lo mejor de esta teoría es que se puede aplicar a cualquier tipo de deporte que realicemos, ya sea senderismo, montañismo, alpinismo, ski, snowboard, mountainbike, etc; o incluso motociclismo, ya que nuestro fin es protegernos del tiempo meteorológico.



Primera capa

Es la capa que se encuentra en contacto con la piel. Su principal función es alejar nuestro sudor de la piel, evitando la sensación de humedad y que nuestro cuerpo se enfríe.

Para ello se utilizan materiales no absorbentes compuestos por fibras sintéticas.

En esta capa debemos evitar las camisetas de algodón que se empapan con facilidad y que tardan mucho tiempo en secarse.

Se recomiendan prendas lo más ajustadas posibles al cuerpo pero sin apretarnos, para evitar que penetre el viento entre ellas y nuestro cuerpo y permitirnos realizar movimientos sin dificultad.

Dentro de esta capa encontramos las siguientes prendas:

- Camisetas interiores.
- Mallas.

Segunda capa

La función de la segunda capa es aislarnos térmicamente. Estas prendas no nos calientan de manera directa, su misión es retener el calor que genera el cuerpo e impedir su enfriamiento, favoreciendo al mismo tiempo la evacuación del sudor.

Dentro de la segunda capa podemos encontrar las siguientes prendas:

- Forros polares.
- Pantalones de trekking*.
- Gorros.
- Braga.
- Guantes polares, manoplas y mitones.
- Calcetines.



Tercera capa

La función de esta tercera capa es protegernos de tres factores importantes:

1. De la humedad exterior (mantenernos secos ante la lluvia - impermeabilidad).
2. Del viento exterior (evitar la sensación de frío que provoca el viento y las bajas temperaturas).
3. De nuestro sudor, permitiendo su evacuación ya que las capas anteriores no han debido retenerlo (transpirabilidad).

En esta capa podemos encontrar las siguientes prendas:

- Chaquetas con membrana impermeable.
- Pantalones con membrana impermeable (Día muy lluvioso).
- Capa impermeable.



Reflexiones finales

En definitiva, la idea que se persigue con esta teoría es poseer tres prendas de ropa únicamente, cada una con una función muy bien definida, pudiendo combinarlas según las circunstancias meteorológicas en las que nos encontremos. Por ejemplo, en un día soleado utilizaríamos solamente la primera capa. Si comenzara a refrescar pero no corriera viento nos abrigaríamos con la segunda capa. Si por el contrario comienza a llover pero la temperatura es agradable sólo tendríamos que colocarnos encima la tercera capa, dejando la segunda en la mochila. Si las condiciones se vuelven muy adversas, utilizaríamos las 3 capas al mismo tiempo.

Neceser

Lo más destacado sobre este material es disponer de un champú antipiojos habiendo comenzado el tratamiento unos días antes.

Un producto aconsejable para convertir nuestro champú en antipiojos es añadirle unas gotas de Árbol de Té.



Para el gel y el champú no es necesario llevar el bote grande, ya que luego en las rutas deberán transportarlo.

Cuaderno de caza

Lo ideal es un carpesano tamaño cuartilla con fundas donde archivar las fotocopias de talleres, actividades, etc. que se repartan.

Navaja

Las navajas de bolsillo son útiles en muchas situaciones. Para asegurar que el primer encuentro con una de estas navajas multiuso no cause problemas es aconsejable que tenga la punta de la hoja redondeada.



GSNAZARET
San Vicente del Raspeig



Grupo Scout Nazaret 336
C/San Francisco 2
nazaret336.org

Fecha de creación del documento
11.03.2015