

Disfrutar excursiones por nuestra bella Colombia



Editorial
UCundinamarca



UDECA
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

ISBN:0000

Escobar Reyes, G.
DISFRUTAR EXCURSIONES POR NUESTRA BELLA
COLOMBIA.
Fusagasugá, 2022
22 p.
ISBN:



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

RECTOR

Adriano Muñoz Barrera

VICERRECTOR ACADÉMICO

Víctor Hugo Londoño Aguirre

**DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSITARIA**

Olga Marina García Norato

**DECANO FACULTAD DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS ECONÓMICAS Y CONTABLES**

Félix Gregorio Rojas Bohórquez



Universidad de Cundinamarca 2022

Primera Edición

**Facultad de Ciencias Administrativas
Económicas y Contables**

Programa Administración de Empresas

Editorial

Coordinación general

Gonzalo Escobar Reyes

Autores y Comité Editorial

Gonzalo Escobar Reyes

Elizabeth Ann Escobar Cazal

María Cristina Velásquez Ardila

Dibujos Originales - Acuarelas

Ricardo Valenzuela Balbuena

Diseño y Diagramación

Laura Susana Acosta Rivera

Dirección de investigación

Universidad de Cundinamarca

www.ucundinamarca.edu.co

investigacion@ucundinamarca.edu.co

Diagonal 18 N° 20-29

Fusagasugá - Cundinamarca



Introducción

Caminatas, excursiones, senderismo, son actividades recreativas que rompen rutinas de trabajo, compromisos diarios, e inundan de alegría y ánimo a quienes participan en ellas, permitiendo de paso conocer y disfrutar paisajes, tener contacto con el verde de la naturaleza, respirar aire limpio, y compartir la integración en familia, con amigos y vecinos. Por ser estas de baja exigencia física, tienen a favor que no es necesario contar con entrenamiento de super atletas, recomendándose, eso sí, estar en buen estado de salud. Por lo que son incluidos niños y adultos mayores.

Contando, que por parte de los excursionistas ya ha sido determinado el sitio de destino, debe planearse la duración del evento (uno o varios días) y disponer de financiación requerida, integrando costos de transporte, alimentación, alojamiento e imprevistos.

Garantizando que se tendrá un buen paseo, es importante no olvidar los documentos de identidad originales. Si es necesario, alguien de confianza puede responsabilizarse de estos, sugiriendo a los paseantes llevar duplicados plastificados de cédula, carné estudiantil o empresarial, certificación de vacunas.

Con anticipación, conociendo los atractivos turísticos del sitio de destino, también el grupo deberá informarse sobre: predicción del clima, situación de orden público, estado de las vías (mantenimiento, derrumbes. etc.). Así, se invita a leer detenidamente estas recomendaciones.

Tener en cuenta :

Ojo con el estado físico

Por lo general, sin excluir a nadie (niños y adultos mayores), se recomienda que quienes participan de la actividad recreativa, cuenten con las mejores condiciones físicas y de salud.

Ojo con la ropa

Para ir de excursión se requiere ropa y calzado adecuado. Sombreros, gorras, o pañoletas y gafas de sol, evitando insolarse. Uso de bloqueador. Y desde luego, ojo con la hidratación (suficiente líquido).

En invierno llevar impermeables.





Nunca olvidar los implementos salvadores

Pitos, linternas, brújula, botiquín de primeros auxilios, navaja multiuso de camping, lazo, encendedor, que se convierten en elementos básicos.





Extractor

En caso de picaduras venenosas por serpientes e insectos, es ideal contar con un extractor, como el de la imagen.

Morralles

Si los recorridos son largos se recomienda uso de morrales y carga ligera.

Cautela por favor

En especial, se indica a los jóvenes, contener la temeridad, absteniéndose de trepar a torres abandonadas, árboles y evitando travesía por desfiladeros. Muchas muertes han sido ocasionadas por tomarse selfies en lugares de alto riesgo.

En lo posible, sin dispersarse, el grupo debe mantenerse unido.





Autoridades

Por lo menos tres o cuatro personas deben tener registrados en los celulares, los números de contacto de Policía, Bomberos, Cruz Roja, Defensa Civil, Ejército.

Es imprescindible llevar cargadores portátiles (manuales).



Respeto a la propiedad privada

Debe evitarse cruzar cercas o alambradas sin autorización. No ingresar a casas o a otras propiedades sin anunciarse.

Caminar por sitios despejados. No internarse en sitios enmontados, caminos abandonados y zonas de conflicto militar.





Ojo con los animales

Por ningún motivo, apedrear avisperos o panales de abejas. Estas atacan con mortal violencia. Si llegara a suceder, tiéndanse al suelo y cúbranse la cabeza. Permanezcan inmóviles. Aunque parezca extraño, agitar los brazos, las enfurece más. Igual, se recomienda llevar bastones o perreros. Para en caso de ataque, defenderse. Nunca amenazar a perros, ni al ganado.

En caso de encontrarse con serpientes, la mejor estrategia es alejarse. Jamás torearlas.



Ojo con los tramos peligrosos

En las caminatas se pueden encontrar pasos de difícil acceso: terrenos pantanosos o arenosos, con lama, inclinados o abruptos; también puentes estrechos o cercanos a abismos.

Se debe prestar siempre atención especial, al cruce de pasos riesgosos, manteniéndose en grupo y siguiendo las recomendaciones del guía o de los responsables.

Ojo con los cuerpos de agua

Disfrutemos el paseo al río o a las lagunas.
En invierno no se debe acampar en las orillas de ríos o quebradas. Las crecidas son imprevisibles y de alto riesgo.
Se puede practicar la pesca y bañarse en sitios cercanos a las orillas (nunca en invierno).
Si no se sabe nadar, no se adentre a aguas profundas.

Abstenerse de ingresar a nacederos o fuentes de agua similares, evitando su contaminación

Quienes se queden en la orilla deben estar pendientes de los bañistas.
Téngase una cuerda o soga a la mano e ideal contar con flotadores.





Ojo con las tormentas eléctricas

Nada garantiza la seguridad en una tormenta. El grupo debe evitar resguardarse bajo árboles altos. Nunca acostarse; siendo la mejor posición, estar en cuclillas con los pies juntos.

Colombia es uno de los 10 países satelitalmente identificado, con mayor actividad eléctrica atmosférica (Red Nacional de Detección de rayos de Estados Unidos, Tucson Arizona, 2019).







Evitar consumir bebidas alcohólicas y alucinógenos.

Recordar algo clave: Recojamos la basura. Reciclemos!
Ayudemos a conservar la fauna y flora evitando extraerlas de su
entorno o hábitat naturales.

Entonces, ya listos ¡Nos vamos de paseo por nuestra bella Tierra!

Realización:

Gonzalo Escobar Reyes. Doctor (c) Ciencias de la Educación, Magíster en Filosofía Latinoamericana, Magíster en Filosofía, Especialista en Educación Filosofía Colombiana, Especialista en Filosofía de la Educación, Licenciado Ciencias de la Educación Esp. Educación Física. Profesor Titular. Investigador Líder Grupo ARADO, Universidad de Cundinamarca (Colombia). Orcid: 0000-0002-9514-0123. gescobar@ucundinamarca.edu.co.

Elizabeth Ann Escobar Cazal. Magíster en Filosofía Latinoamericana, Especialista en Filosofía de la Educación, Especialista en Educación Filosofía Colombiana, Licenciada Filosofía e Historia. Profesora Asociada. Investigadora, Universidad de Cundinamarca (Colombia). Orcid: 0000-0002-7651-1566. eescobar@ucundinamarca.edu.co.

María Cristina Velásquez Ardila. Magister en Administración de Organizaciones, Especialista en Contabilidad Gerencial, Contadora Pública. Profesora Investigadora, Universidad de Cundinamarca (Colombia); Orcid: 0000-0003-1330-4778. mcvelasquez@ucundinamarca.edu.co.

Ojo con el fuego

Mejor llevar alimentos preparados, evitando prender fogatas, que en verano pueden causar graves incendios.

Si prenden leña o carbón para cocinar, asegurarse de apagar completamente el material en combustión. La brasa y las cenizas abandonadas pueden reiniciar fuego.

Bibliografía

Escobar Reyes, G., Escobar Casal, E. A., & Velásquez Ardila, M. C. (2022). *Disfrutar Excursiones por nuestra bella Colombia. Instructivo*. Fusagasugá, Colombia: Universidad de Cundinamarca.



www.ucundinamarca.edu.co



Vigilada MinEducación