



SCOUTS
Construir un Mundo Mejor

ASDE
Castilla y León



GRUPO SCOUT LAGUNA 589
Centro Cívico el Cascajo
C/ San Juan de la Cruz, 1
Laguna de Duero (Valladolid)
laguna589@scout.es
gsloguna589.wordpress.com

GUÍA DE MATERIAL PARA CAMPAMENTOS

¡Hola! Si estás leyendo esto significa que se acerca un campamento y que probablemente necesitas adquirir algo de material. Para ayudarte en esta tarea hemos elaborado esta guía en la que te explicamos cuáles son las mejores opciones para conseguir un material bueno, útil y duradero.

MOCHILA:

La mochila es uno de los elementos más importantes a la hora de ir a un campamento, en ella metemos desde el saco de dormir hasta el cepillo de dientes. Esto sumado a un campamento que es bastante largo hace que pese bastante, por lo que debemos encontrar una opción que tenga un equilibrio entre capacidad y comodidad adaptado a cada edad.

Vemos que hay gente que desde pequeños traen una mochila bastante grande (>50L). Este tipo de mochilas suponen un problema para tus hijos si son de edades entre castores y lobatos, ya que al ser tan grandes no se adaptan correctamente a su espalda y puede provocar que, dado que tendemos a llenar las mochilas todo lo que podemos, esta acabe pesando mucho y les provoque dolores en la espalda o agotamiento por cargar tanto peso. Es siempre mucho mejor buscar una mochila que se ajuste bien a su espalda, no invertir mucho en ella, y cuando peguen el estirón buscar algo más grande que se adapte mejor a ellos.

En una mochila debemos buscar características similares a estas:

- **Capacidad:** Se mide en Litros, y debe de ser proporcional a la edad y siempre con perspectiva a lo que se va a meter en la mochila. Como capacidades orientativas podéis tomar las siguientes:
 - o **Castores y Manada:** Entre 30 y 40 Litros
 - o **S. Scout y superiores:** Más de 50 Litros.

Si somos capaces de hacer la mochila correctamente pueden entrar muchas cosas en ella, no es necesario tener una mochila de 80 Litros para un campamento ya que en los de verano solemos hacer colada – Y seamos sinceros, por mucho que lo intentemos evitar, acaban usando la misma camiseta tres días seguidos –.

- **Agarres:** Es la zona que va pegada a nuestra espalda, en ella hay hierros, almohadillas y los agarres propiamente dichos.

Vamos a detallarte a continuación lo que sería una mochila óptima, no es necesario que la mochila que compres los cumpla todos, ya que las low cost que se suelen comprar para los pequeños para que las usen un par de años hasta que peguen el estirón no suelen tener todas estas características.

- **Hierros:** Se encuentran ocultos bajo la tela de la mochila, normalmente son accesibles a través de algún compartimento escondido en la mochila. Aportan estabilidad a la estructura de la mochila y que si se forman bultos por lo que hemos metido en ella no nos presionen en la espalda haciéndonos daño.
- **Almohadillas:** Sirven para evitar que el peso de la mochila nos haga daño en la espalda, principalmente en las zonas más críticas como son hombros y pelvis. Es importante que cuente con buenas almohadillas para un mayor confort.
- **Agarres:** Normalmente contamos con dos, uno pectoral y otro lumbar.
 - **Agarre Pectoral:** Se abrocha y se ajusta con la mochila cargada para evitar que el peso de las zonas superiores de la mochila tire hacia atrás.
 - **Agarre Lumbar:** Se ajusta entorno a la cintura, de forma que quede prieto. No se pretende que apriete como un cinturón para los pantalones, sino para que apoye sobre la pelvis y descance el peso sobre esta, liberando de esta forma a los hombros de llevar toda la carga.



- **Accesibilidad:** Existen mochilas de diversas formas, colores, con cremalleras aquí y allá... En ocasiones nos encontramos con mochilas que no cuentan con una cremallera que permita acceso a lo que es el cuerpo de la mochila. Esto provoca que para sacar por ejemplo la toalla que tenemos al fondo, sea necesario vaciar por completo la mochila. Tarea bastante incómoda. Es por esto te recomendamos buscar mochilas que tengan alguna cremallera que las atraviese, para que sea accesible desde cualquier punto. Un ejemplo sería este que te ponemos a la derecha.



Es muy importante que a la hora de hacer la mochila la hagan tus hijos con tu apoyo, de esta forma sabrán lo que llevan y lo que no y dónde estará cada cosa.

SACO DE DORMIR

El saco supone otra pieza fundamental a la hora de ir de campamento. Será quien nos proteja del frío por las noches (que, aunque sea verano, ¡por la noche hace mucho frío en la montaña!).

Existen dos tipos de sacos de dormir, los edredones y los momia.



Cualquiera de los dos tipos de saco es válido, pero los más populares son los momia, ya que al ser más recogidos ayudan a conservar la temperatura por la noche, además tienen capucha, lo que ayuda a que no se enfríe la cabeza.

Es muy importante encontrar un equilibrio entre el tamaño del saco y su temperatura. Por ejemplo, probablemente tengas por casa un saco de dormir viejo, de tipo edredón que metido en su funda tiene un tamaño bastante considerable. Este tipo de sacos tan grandes no son útiles para un campamento scout, dado que cuando hacemos las marchas, entre otros enseres se lleva el saco. Si el saco ocupa la mitad del espacio de la mochila y además tiene un peso considerable supondrá un problema.

Por otro lado, hoy en día se pueden encontrar sacos de dormir que en su funda no ocupan más que lo que ocuparía una botella de agua mediana. Por su tamaño podríamos pensar que es ideal para un campamento. Pero ¿nos va a proteger del frío de la noche? Muy probablemente sea tan fino que no.

Orientativamente, un saco "normal" debería oscilar 1Kg/1,5Kg de peso.

En cuanto a lo que comentamos de la temperatura, cuando vayas al comercio donde comprar este material, veras una etiqueta similar a la de la imagen conocida como "Temperatura de Confort". La temperatura que marque será la temperatura mínima a la que nos encontraremos a gusto metidos en el saco. La conocida como Confort-



Limit es aquella condición en la que pasamos algo de frío por la noche, pero aún podemos dormir bien. En cuanto a la temperatura Extrema se refiere a la temperatura mínima en la que el saco mantendría tu cuerpo en una temperatura que te salve de hipotermias. Nunca llegaremos a estas condiciones en un campamento de verano.

Para un campamento scout la temperatura de confort del saco estará entre 10 y 5°C.

Lo último que tenemos que mirar en el saco de dormir será la medida de este. Tus hijos aún pueden pegar el estirón, por lo que hay que buscar alguna fórmula para que el saco dure algunos años pese a este estirón.

Esta fórmula puede consistir en buscar un saco que sea entre 10 y 20 cm más altos que tus hijos. No es recomendable que sea mucho más grande dado que si sobra mucho saco, podrían pasar frío. En los sacos de tipo momia vienen las medidas con y sin capucha, para evitar que el saco llegue justo, es recomendable que la altura de tus hijos se corresponda con la medida sin capucha del saco.

ESTERILLA

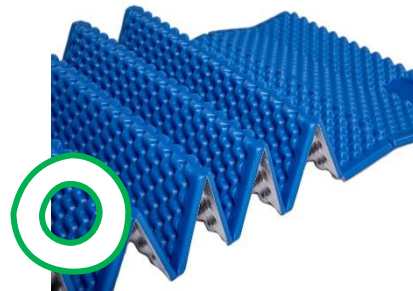
La esterilla es un elemento muy versátil en los campamentos, su uso va desde amortiguador de todo lo que hay en el suelo bajo nuestras espaldas para dormir hasta para sentarse en algún consejo.

Las esterillas son como los colchones, a una persona pueden gustarle los muelles y a otra el visco-látex. Es por esto por lo que lo mejor es que cuando vayas a comprar la esterilla tu hijo se tumbe en unas cuantas y escoja la que más cómoda le sea.

Ojo, esto no es una carta blanca para la esterilla, hay algunos mínimos, y es que las esterillas de yoga, que muchos tenemos alguna por casa son demasiado finas, por lo que su efecto contra las piedras del suelo va a ser mínimo, hay que intentar usar una esterilla algo más gruesa que una de yoga.

También tenemos todo lo contrario, hay desde esterillas hinchables hasta colchones hinchables si nos lo proponemos. Los colchones hinchables deben ser descartados desde un primer momento. Son un peso a mayores, no se pueden llevar a la marcha y una vez puestos en la tienda ocupan tanto que la persona que duerma al lado estará incómoda. Las esterillas hinchables son una solución bastante popular. Sin embargo, hay que tener en cuenta que ocupan bastante cuando se doblan y que como todo lo hinchable, se puede pinchar.

Si no os convence la esterilla convencional y tampoco queréis ir a una hinchable, en los últimos años se ha popularizado una esterilla semejante a un acordeón, la cual en vez de enrollarse se va plegando. Estas esterillas "simulan" un colchón y llegan a resultar bastante agradables. Eso sí, no son precisamente baratas.



CALZADO

El calzado es un elemento muy importante, por motivos obvios debemos llevar el calzado adecuado en cada situación. A un campamento se suelen llevar tres tipos de calzado:

- **Botas:** Las botas de montaña nos protegen de ampollas producidas por el andar y las piedras del camino, además con los agarres superiores previenen esguinces.

Una buena bota consta con una suela semirrígida y gruesa, que cueste un poco doblarla, la puntera es rígida, tiene enganches a la altura del tobillo y, a modo opcional, resiste el agua.

Algo que debemos evitar en una bota son los cierres creativos, véase velcros, tiradores o cualquier otro tipo de cierre. Los cordones de siempre que se anudan son los que mejor resisten el andar. Además, si tus hijos no saben aún atarse los cordones, es una ocasión magnífica para aprender.



⚠ IMPORTANTE: Al menos una semana antes del comienzo del campamento, es conveniente llevar puestas las botas en el día a día para amoldar el pie y poder así ir al campamento con la certeza de que la bota se ajusta correctamente a nuestro pie. De este modo evitamos que salgan ampollas durante el campamento y, si durante ese periodo de tiempo las botas no son cómodas, hay tiempo para reaccionar y cambiarlas por otras.

- **Playeras:** Sirven como complemento para cuando no llevemos las botas, es recomendable que sean transpirables y lo más cómodas posibles. Las clásicas playeras de deporte que tu hijo tiene para gimnasia son válidas.
- **Escarpines y cangrejas:** Para el momento de bañarse en el río también necesitamos calzado, ya que en el río hay piedras que pueden hacernos daño.

Las cangrejas son muy cómodas porque son abiertas por diversos puntos y llevan un cierre de velcro. Por otro lado, los escarpines son zapatos cerrados muy versátiles para el agua. Cabe mencionar que las suelas de las cangrejas flotan y las de los escarpines no, por lo que para nadar son más cómodos estos últimos.

Se desaconseja el uso de chanclas de dedo, es fácil tropezarse con ellas en el suelo irregular del campamento, se rompen con facilidad, se sueltan en el agua y al igual que las cangrejas, flotan.

CUBIERTOS

En el campamento de verano, cada uno lleva sus platos, potos (vasos) y cubiertos. Este tipo de menaje suele ser de aluminio o, en su defecto, de plástico duro y lo metemos en una bolsa de tela para que esté todo junto. Además, debe ir marcado para que no se pierda. Os recomendamos poner el nombre con esmalte de uñas para que no se quite con el uso y los lavados.

Para los campamentos solemos pedir un plato, un vaso preferiblemente con asa, una cuchara, un cuchillo y un tenedor. El plato es importante que no sea muy fino ni pequeño y

que tengan asas o algo para agarrar sin quemarse, algunos días cenamos sopa y es muy difícil ponerla en un plato fino.



A mayores, a los campamentos se tiene que llevar una cantimplora para las marchas. Las cantimploras más populares ahora mismo son las botellas de aluminio, sin embargo, en los campamentos se pueden caer, golpear y sufrir diversos daños de formas inimaginables, lo que acaba aboyando la cantimplora y haciendo que pierda capacidad, incluso hasta el punto de provocarse alguna fisura que la inutilice. La alternativa son cantimploras resistentes, normalmente van recubiertas de tela y son inmunes a daños accidentales. No son el último grito en cantimploras, pero para el uso que requerimos cumplen su función a la perfección.



VARIOS

Por último, tenemos pequeños detalles que siempre son útiles en los campamentos. Estos son:

- **Linterna:** Siempre viene bien llevar linterna a los campamentos, nos sirven para hacer juegos nocturnos y para poder desplazarnos entre las zonas del campamento de noche sin tropezarnos. Hay de muchos tipos, con baterías, pilas, manivelas... Las de manivelas no son muy recomendables porque se estropean enseguida. Recomendamos en la medida de lo posible que sean frontales que se llevan a la frente para poder tener las manos libres.
- **Jabón de lagarto:** En los campamentos de verano tenemos la oportunidad de gozar del entorno natural, y como dicen las leyes scouts, cuidamos y protegemos la naturaleza, es por esto que, para ducharnos, preferimos utilizar jabón de lagarto en vez de los geles y champús. El jabón de lagarto vale tanto para el cuerpo como para el pelo, y es más respetuoso con el medio que el resto de los productos. Además, como extra vale para hacer la colada en el campamento.
- **Chubasquero para la mochila:** Es posible que algún día, durante la marcha, nos topemos con una tormenta de verano. Nosotros podemos ir equipados con un



chubasquero, pero... ¿y la mochila qué? Muchas mochilas de montaña traen incorporadas un chubasquero para ponérselo y evitar que se moje lo que llevemos encima. ¡Si se nos moja el saco tenemos un problemón! Si la mochila que uses para el campamento no viene equipada con un chubasquero de mochilas, los venden por separado en algunos comercios.

Esperamos que esta guía te haya sido útil y recuerda que para cualquier duda tienes a los scouts a tu entera disposición para resolver tus dudas. También recuerda que con la credencial scout (esa tarjetita morada con el nombre de tus hijos que nadie sabe para qué sirve) tienes un 20 % de descuento en DEPORTES TOKERO (Calle Merced, 6, Valladolid).