

Manual de caminatas

Padres de familia

COLEGIO LOS NOGALES

El camino hacia la EXCELENCIA

Revisión:

1 de octubre de 2024

COLEGIO LOS NOGALES

Contenido

Introducción.....5
Seguridad física y emocional.....8
Seguridad física – Acciones de prevención..... 8
1. Visitas previas..... 8
2. Registro de indicadores de riesgo.....8
3. Fichas médicas.....9
4. Responsabilidad de las familias con los riesgos médicos.....9
5. Toma activa de decisiones..... 9
Seguridad emocional - Acciones de prevención..... 9
Bienestar emocional.....9
Abuso..... 10
Seguridad física – Mecanismos de respuesta.....10
Primeros Auxilios.....10
Seguros médicos.....10
Manejo disciplinario..... 11
Código de conducta.....11
Normas particulares de caminatas:..... 11
Asistencia..... 13
Financiación..... 14
Dentro de las opciones están:.....14
Tiquetes.....14
Políticas de Cancelación..... 14
Comunicaciones.....15
Dinámica de actualización de información..... 15
Currículo.....15
Preescolar..... 15
Primaria..... 16
Básica.....16
Semestralizado.....16
Equipo personal..... 17
Compra de equipos..... 17
Morral..... 17
Bolsa de dormir (Sleeping).....18
Acompañamiento..... 20

Profesores.....20
Proveedores.....20
Primeros auxilios.....20
Dirección.....20

Introducción



El Programa de Caminatas del Colegio Los Nogales comenzó en 1987, siendo parte integral de la formación de los estudiantes, con el propósito de darles la oportunidad de conocer el país recorriéndolo a pie, además de ofrecerles espacios de crecimiento físico, social, intelectual y emocional en el que se desarrollan habilidades al aire libre que le permiten en un futuro hacer estas actividades por sí solos. En estos años, el Programa de Caminatas ha recorrido varios de los sitios más hermosos de Colombia y algunos países latinoamericanos.

Por su enfoque pedagógico, este Programa permite que los estudiantes conozcan diferentes ecosistemas tropicales, especies y culturas; evita los recorridos tradicionales y lugares comunes con el fin de acercar a los participantes a las costumbres y al modo de vida de las personas que habitan las diversas regiones del país y para que reconozcan aspectos geográficos, flora, fauna

y el desarrollo social, político y económico de las regiones de Colombia, adquiriendo de esta manera el manual de Caminatas 5 conocimiento y teniendo la oportunidad de comparar estas áreas naturales con otras de América. A su vez, las caminatas desarrollan un componente socioemocional: cada caminata exige habilidades técnicas y sociales que se trabajan para

fortalecer el aprendizaje y el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Estratégicamente el Programa de Caminatas del Colegio ha sido diseñado para que se desarrolle de manera progresiva, buscando que los estudiantes aumenten su nivel de exigencia y la construcción de habilidades al aire libre. En consecuencia, a medida que el estudiante crece las caminatas se vuelven más exigentes desde el punto de vista físico, lo que lleva a que el caminante mejore su condición física y realice recorridos cada vez más largos y retadores.

Misión del Programa de Caminatas

Promover la formación de ciudadanos comprometidos con Colombia que recorren distintas regiones geográficas del país y conocen de esta forma sus ecosistemas.

Fomentar el crecimiento personal a través del desarrollo de habilidades al aire libre, de la convivencia de los estudiantes con sus compañeros y profesores, y del conocimiento sobre la realidad colombiana, su organización sociocultural y la naturaleza que nos rodea.

Permitir que los estudiantes encuentren en las caminatas una excelente oportunidad para mejorar sus habilidades para la vida; autoconocimiento, autorregulación, lectura del contexto, relación con otros y autogestión; además de cuidar su cuerpo y enfrentar sus miedos, integrando y transfiriendo el conocimiento desarrollado a las aulas y a la vida cotidiana.

Seguridad física y emocional



La seguridad de los participantes en una caminata está establecida bajo una directriz de prevención. Para los procesos de reacción se establecen árboles de decisión los cuales se estudian de acuerdo con las particularidades de un evento en específico.

Seguridad física – Acciones de prevención



1. Visitas previas

Para todo destino al que el colegio visita por primera vez, o que presenta cambios en su itinerario se realiza una visita previa al lugar para evaluar los diferentes riesgos que puedan estar presentes y generar estrategias de mitigación, clasificándolos de acuerdo con la Matriz de evaluación del riesgo. Estas estrategias quedan registradas en el Plan de administración y gestión de riesgos y procedimientos para emergencias.

2. Registro de indicadores de riesgo

En el transcurso de ejecución de cada uno de los programas que se realiza un registro de cada evento de riesgo en el que se haya incurrido y de acuerdo con estos indicadores se reevalúa la severidad y probabilidad del riesgo para así poder centrar la

atención en la mitigación de los riesgos más importantes del destino. Esta es la manera como se actualiza el documento Plan de administración y gestión de riesgos y procedimientos para emergencias.

3. Fichas médicas

La ficha médica que se registra al momento de matricular al alumno al inicio del año escolar es la misma ficha médica utilizada en las caminatas. De existir alguna novedad que no haya sido registrada al comienzo del año, es fundamental enviar la notificación al Director de Caminatas y a la Enfermería del Colegio, a través de los correos electrónicos: caminatas@nogales.edu.co y astruss@nogales.edu.co

4. Responsabilidad de las familias con los riesgos médicos

Previo a cada caminata se recuerda a los padres su responsabilidad de informar cualquier novedad en el estado de salud de su hijo y de ser necesario la cancelación de su asistencia si este presenta riesgo de contagio a otros estudiantes o adultos. Tenga en cuenta que una gripa se puede controlar, pero 50 personas con gripa causa grandes dificultades dentro de una caminata.

5. Toma activa de decisiones.

Al llegar al lugar donde se realizará la actividad.

1. Se hace un barrido de la zona donde se realizará la actividad, evaluando; Condiciones ambientales, elementos que puedan causar lesiones de trauma y condiciones médicas especiales de algún estudiante.

2. Se detendrá la actividad si alguno de los adultos percibe algún riesgo no está controlado.

Seguridad emocional - Acciones de prevención



Bienestar emocional.

El bienestar emocional de los estudiantes es una prioridad, al analizarlo lo entendemos como un elemento que es escalable en el tiempo. A manera de prevención bajamos los niveles de ansiedad preparándolos para el reto y señalando las dificultades con que se van a encontrar en el simulacro y presentación del colegio. Sin embargo, otro tipo de situaciones emocionales van a ocurrir y no podemos preverlas, pero si estamos ahí para reconocerlas y evitar que las mismas se escalen en el estudiante.

Los estudiantes podrán contar con un adulto que:

1. Tiene la capacidad de dar información anticipada sobre lo que va a ocurrir para poder estructurarse mentalmente en el tiempo y bajar sus niveles de ansiedad.

2. Esté siempre disponible para escucharlo.

3. Sea paciente y empático con su incomodidad y juzgue los comportamientos que deben ser corregidos, no su personalidad.

Abuso

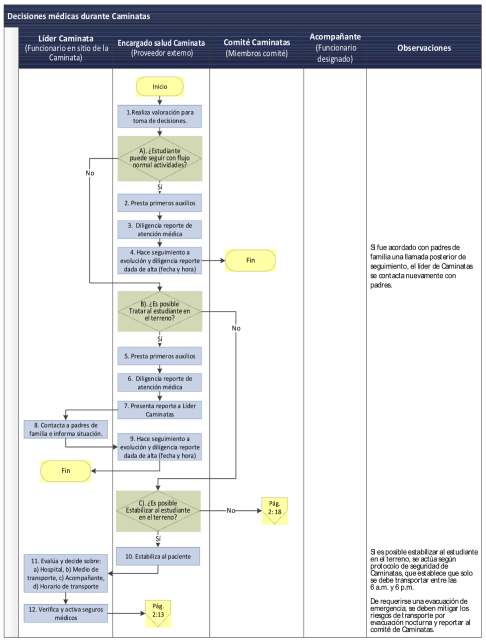
1. Está prohibido que un adulto esté solo con un menor a puerta cerrada.

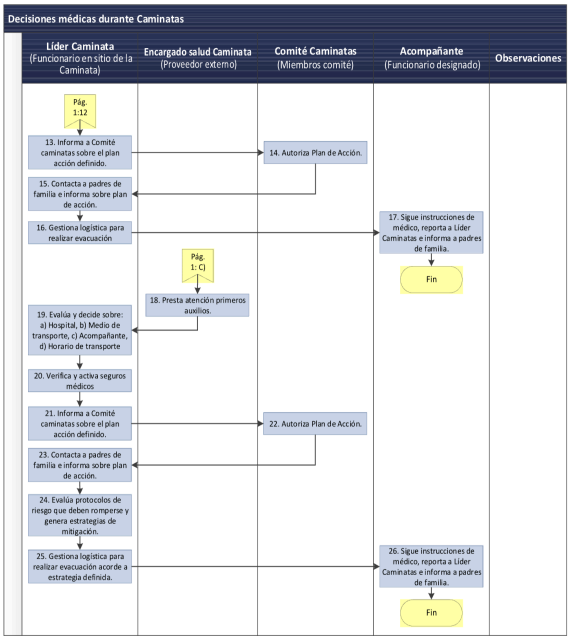
2. Está prohibido el uso de teléfonos o cámaras en cuerpos de agua, los adultos no deberán tomar fotografías de los estudiantes en vestido de baño. Para la memoria de estos momentos las fotos serán las personales de cada estudiante (No se publicarán en el blog).

3. Está prohibida la utilización de cámaras o celulares en estos espacios y siempre que se esté acompañando se debe garantizar el cumplimiento del numeral (1)

4. Toda revisión médica en áreas genitales a realizarse a puerta cerrada deberá ser realizada por la persona responsable de la salud en compañía de un profesor(a) del colegio.

Seguridad física – Mecanismos de respuesta





Primeros Auxilios

La atención en primeros auxilios se realizará de acuerdo con el protocolo de la escuela con que esté certificado el encargado de la salud de la caminata, siguiendo un proceso de toma de decisión acorde a la tabla.

Seguros médicos

Todos los estudiantes cuentan con doble póliza de seguros que los cubre durante las caminatas. La primera es la póliza de accidentes que tienen con el Colegio a lo largo de todo año escolar, mientras que la segunda es la que ofrece el operador que acompaña al Colegio durante la actividad, además de un sistema de apoyo adicional que reacciona en caso de presentarse una eventualidad. En caso de emergencia, los seguros brindan una asistencia básica en cuidado médico e incluye gastos relacionados con traslados tanto de los familiares como de los estudiantes. Si los costos generados en una evacuación o transporte llegan a superar los gastos cubiertos por la póliza, éstos deberán ser asumidos por los padres de familia.

Manejo disciplinario

El programa de Caminatas busca promover experiencias transformadoras para nuestros estudiantes en cada caminata que realizamos. El Colegio fomenta un ambiente positivo e incluyente enmarcado dentro de

nuestro Manual Convivencia. La seguridad física y emocional de los estudiantes y del grupo son la máxima prioridad en este proceso formativo. Consideraciones particulares:

Código de conducta

El código de conducta es un documento que estudiantes y padres deberán firmar y entregar a la secretaría de sección en físico a más tardar tres días hábiles previo la fecha de salida de la caminata. Este documento indica que conocen las expectativas que tiene el Programa de Caminatas frente al comportamiento esperado por los estudiantes, se consideran como faltas disciplinarias, el no seguimiento de instrucciones, la agresión verbal y/o física a cualquier estudiante/profesor/operador, la posesión o consumo de alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas, el uso de lenguaje obsceno e inapropiado.

Los padres deberán responder por todos los gastos económicos a los que se deba incurrir como consecuencia a faltas disciplinarias del estudiante, incluida una expulsión en caso de requerirse, la cual

asumirá los gastos del profesor que regresa al estudiante a su casa y del profesor que ingresa para reemplazar al profesor que se está devolviendo.

	Reflexión con el estudiante	Conferencia en caminata	Suspención de la caminata
COMPORTAMIENTO	**CONSECUENCIA**		
Falta de seguimiento de instrucciones	x	x	x
Agresión verbal y/o física a cualquier estudiante		x	x
Posesión o consumo de alchol, tabaco o sustancias psicoactivas			x
Uso de un lenguaje obseno e inapropiado	x	x	

Hemos leído con atención y conversado con nuestros papás las expectativas frente a nuestro comportamiento durante la caminata:

Normas particulares de caminatas:

1. Los estudiantes no podrán llevar elementos electrónicos de comunicación. (Celular, Tablet, etc.)

2. Los estudiantes no pueden estar en espacios privados de cambio de ropa o acomodación de dormida con estudiantes del otro género.

3. Los estudiantes solo podrán realizar compras cuando se dé una instrucción explícita de hacerlo.

4. La pérdida o daño de algún elemento de valor (reproductor de audio, cámara fotográfica, reloj, etc.) serán responsabilidad del estudiante y no existirá remuneración de estos por parte del programa de caminatas.

Inscripciones y registro



Asistencia

De acuerdo con el Manual de Convivencia del Colegio, todos los niños deben participar en el Programa de Caminatas y asistir a ellas sin falta ya que son parte integral del currículo del Colegio. Si por razones médicas, económicas u otros motivos el estudiante no puede asistir; a través de un correo electrónico, los padres deben notificar esta novedad al Director de Caminatas, así como, al respectivo Director de Grupo o consejero y al Director de Sección del alumno. Esta comunicación debe ser enviada con dos semanas de anticipación a más tardar y explicar con claridad los motivos por los cuales han tomado la decisión de no enviar a su hijo(a) a la caminata. Si la razón es por incapacidad médica, es necesario anexar dicha incapacidad. Aquellos estudiantes que no van a la caminata deberán presentarse al Colegio en los días en que ha sido programada esta actividad y cumplir su horario regular.

Financiación

Existen diferentes alternativas de financiación para apoyar a los padres de familia y asegurar la asistencia de los estudiantes a las caminatas, para acceder a estas, los padres deben ponerse en contacto con el director del Programa de Caminatas para realizar el estudio del caso en específico.

Dentro de las opciones están:

Pago a cuotas: permite a los padres de familia cancelar el valor de la caminata en diferentes cuotas, el único requisito es que la misma sea cancelada en su totalidad, antes de efectuarse. Consulte previamente el respectivo plan de pagos de cada caminata.

Becas parciales o totales: El programa de caminatas cuenta con un Fondo de Becas para los estudiantes, destinado para apoyar a quienes no tienen la capacidad económica de cubrir el costo de la salida. Para solicitarlo las familias deben manifestar, por escrito, el tipo de ayuda que requieren. El caso será estudiado por la Dirección de caminatas y la dirección administrativa del colegio, una vez tomada la decisión se dará respuesta a la familia solicitante.

Tiquetes

Los tiquetes aéreos son centralizados y se manejan con Aeroviajes Pacífico, quienes asisten al Colegio en esta materia. Cualquier cancelación por diferentes motivos, debe tramitarse directamente con ellos.

Políticas de Cancelación

1. Si el programa incluye transporte aéreo, y los estudiantes cancelan su participación habiendo pagado ya el tiquete, no habrá devolución alguna del dinero correspondiente al tiquete aéreo. Sin embargo, se entregará el tiquete adquirido que podrá ser utilizado según las políticas de las aerolíneas con las que se haya contratado el servicio.

2. Exceptuando el costo del tiquete aéreo, si el estudiante cancela su participación en el programa por motivos personales o familiares, se seguirán las siguientes políticas:

- Con treinta (30) días o más de anticipación al inicio del programa, la devolución será del 100% de lo pagado.
- Entre quince y veintinueve (15-29) días de anticipación al inicio del programa, la devolución será del 50% de lo pagado.
- Entre ocho y catorce (8-14) días de anticipación al inicio del programa, la devolución será del 25% de lo pagado.
- Con menos de 8 días de anticipación al inicio del programa, no habrá devolución alguna de lo pagado.

3. Si el estudiante cancela su participación en el programa por motivos de salud y cuenta con certificación médica, se iniciará un estudio de costos para hacer el reintegro del mayor porcentaje posible a los padres de acuerdo con las políticas de cancelación de los diferentes operadores.

Si el programa se cancela previamente a la fecha de inicio, por motivos de fuerza mayor se iniciará un estudio de costos para hacer el reintegro del mayor porcentaje posible a los padres de acuerdo con las políticas de cancelación de los diferentes operadores.

Comunicaciones

El Programa de Caminatas tiene la política de evitar la comunicación directa entre padres y alumnos durante la actividad, ya que interrumpe los procesos de independencia y autonomía que se desarrollan con los estudiantes en dicho periodo. Sin embargo, el Colegio a través de una comunidad de WhatsApp informa permanentemente a los padres de familia el estado y los avances de la caminata y su grupo de asistentes.

Los padres de familia pueden acceder a este canal de información al visitar la página web del Colegio (www.nogales.edu.co), ingresando a la caminata específica del grado, ahí encontrarán el enlace para solicitar el ingreso al grupo. Es preciso señalar que la publicación de información por esta vía está sujeta a la calidad de señal que se tenga en cada destino.

Dinámica de actualización de información

El blog se activa en el momento en que los estudiantes salen a la caminata. La primera entrada se hace al momento de llegada al lugar de destino. Luego de esto se genera una entrada al finalizar cada día donde se brinda información sobre los lugares, actividades y generalidades de la caminata y del grupo, y se publican algunas fotografías de los estudiantes. Es importante recordar que no se enviarán fotografías de ninguno de los momentos o actividades de agua, pues los adultos tienen prohibido el uso de sus celulares o cámaras en este momento como medida preventiva al abuso infantil. Finalmente, el día del regreso o el día antes del regreso, según la caminata, se publica información sobre los últimos acontecimientos; además, del lugar y hora de encuentro con los padres de familia. Las comunicaciones directas con los padres de familia por parte del Colegio se darán únicamente si se presentan eventos médicos, disciplinarios o de seguridad que ameriten la activación de este protocolo. En dichos casos se hará el contacto pertinente utilizando los canales regulares establecidos por el Colegio. Los padres de familia o acudientes que durante la caminata lleguen a necesitar comunicarse de manera urgente con su(s) hij@(s), deberán llamar a la secretaría de Sección, quien es la persona encargada de contactar al Director de Caminatas, para que él transmita el mensaje al alumno o busque un espacio de comunicación entre el estudiante y su casa.

Currículo

Al finalizar el Programa de Caminatas los estudiantes habrán tenido una experiencia directa con distintas regiones geográficas de Colombia y de otros países. Tendrán conocimientos sobre las riquezas naturales de los ecosistemas tropicales, además de sentido de responsabilidad y respeto por la naturaleza, lo que los llevará a cuidarla y conservarla. También habrán adquirido un conocimiento más profundo sobre la geografía y la diversidad de las personas que habitan las regiones visitadas, permitiéndoles una mayor comprensión y un compromiso real como ciudadanos colombianos. Los estudiantes tendrán la oportunidad de desarrollar diversas habilidades para el desempeño al aire libre, entre ellas, formar el hábito de caminar, hacer su propia comida, armar una carpa, llevar y utilizar el equipo adecuado y cuidar su cuerpo, viviendo experiencias que los hace sentir mejor tanto física como emocionalmente.

Preescolar

Las caminatas de Preescolar son el punto de partida de los estudiantes al Programa de Caminatas. Con ellas se inicia este proceso de aprendizaje en el cual los niños, además de disfrutar del paisaje natural y la fauna y la

flora nativa, tienen su primera experiencia de pasar la noche fuera de su casa al quedarse a dormir en el Colegio. En esta edad es evidente su capacidad de sorprenderse y la alegría con que viven este momento.

Primaria

Las caminatas para los estudiantes de Primaria se centran en construir bases sólidas y desarrollar la fortaleza mental que requieren los caminantes que participan en el programa. Las caminatas en Primaria están enfocadas en desarrollar habilidades propias de esta actividad e impartir conocimiento sobre el entorno para que los estudiantes se sientan cómodos, seguros y disfruten de cada experiencia al aire libre: caminar, cargar bien un morral, cuidar su cuerpo, montar campamento entre otras. Adicionalmente, trabajan el concepto de reto por opción y el papel del individuo como parte del grupo para identificar sus capacidades físicas y aumentar la confianza en sí mismos.

Básica

En las caminatas de Básica los estudiantes tendrán salidas de mayor duración. Continuará el proceso de aprendizaje en la experiencia de acampar, cocinar y convivir con la promoción y profesores por un periodo de tiempo más prolongado. Estas caminatas son excelentes espacios para trabajar las cuatro áreas que se propone el Programa: destrezas al aire libre, componentes académicos, desarrollo personal, de grupo y liderazgo. En estas caminatas se afianzan las rutinas y habilidades adquiridas durante Primaria.

Semestralizado

Las caminatas en Semestralizado están enfocadas en destrezas avanzadas y aplicación de lo que se ha aprendido. Las actividades son más exigentes física y emocionalmente y los lugares que se visitan tienen retos particulares. Se trabaja de una manera más pronunciada el contexto cultural e histórico de los lugares a los que llegan.

Equipo personal



El uso de equipos apropiados ayuda a que los estudiantes estén cómodos durante cada caminata.

Antes de las caminatas, los estudiantes y padres de familia recibirán un listado específico de los equipos y elementos requeridos para cada salida. La premisa: usar ropa vieja y reducir las compras al máximo.

Para las caminatas el estudiante debe llevar ropa cómoda y un morral pequeño en el que haya espacio suficiente para una muda, el almuerzo, un impermeable, agua, mecato adicional y bloqueador solar. Siempre es necesario llevar una cachucha o sombrero y unas botas o tenis apropiados para caminar.

Aquellas caminatas en que los alumnos se quedan a dormir, los estudiantes necesitarán de un equipo más especializado. Es por eso que recibirán un listado específico que contemple información como: tipo de morral e implementos según el programa que se desarrollará. Para todas las caminatas los estudiantes necesitarán un morral de montañismo. Este puede ser comprado o alquilado. Si el estudiante decide comprar los equipos, la recomendación es seguir las instrucciones del colegio, especialmente en lo referente a morrales, calzado o sleeping bags. Sin duda, un morral de mala calidad puede generar una mala experiencia para el caminante.

Para lograr una planeación efectiva y una óptima ejecución logística, es fundamental para el colegio y el operador que el equipo del grupo tenga una seguridad adecuada y se mantenga en buenas condiciones. Igualmente, que cada estudiante se haga responsable de su propio equipo y vele por su seguridad. En todas las caminatas se recomienda a los alumnos NO llevar objetos de valor como relojes o joyas, celulares o equipos electrónicos; objetos que no se necesitarán durante la salida. El Colegio no se hace responsable por la pérdida o daño de dichos elementos.

Compra de equipos

La siguiente es una guía para facilitar la decisión en la compra del equipo personal de acuerdo con la exigencia y secuencia de las caminatas:

Morral

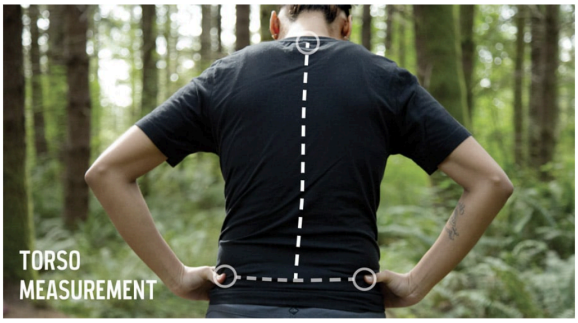
En las caminatas se utilizan dos tipos de morrales:

Morral de expedición (60–70 litros):

Aconsejamos realizar la compra de este morral a partir de la caminata de tercero (3°), y que la talla sea un poco más grande que el estudiante para ese año. Este morral debe durar para toda la vida escolar. Tamaños (Capacidad): Este es el morral de caminata grande (60-70litros), es el morral dónde los estudiantes empacan todo su equipo, es pesado y el estudiante debe ser capaz de cargarlo por sí mismo.

Características: El morral de expedición debe garantizar que tiene un buen amarre de cintura, consiste en las espumas y correas que abrazan de la espalda a la cintura del estudiante para repartir peso a sus piernas. Además de la cintura, se recomienda que la espalda sea rígida y que tenga bolsillo de fácil acceso para el termo.

Medida: La medida de un morral se hace acorde al tamaño de la espalda (no la altura) y al ancho de la cintura. Recomendamos en la compra de un morral seleccionar uno que tenga la opción de graduar, especialmente el largo, para poder ajustarlo a medida que el estudiante crece. Esta medida es importante sobre todo desde la caminata de sexto (6°) en adelante.





Morral de asalto o "MABLIC" (35-50 Litros):

Aconsejamos realizar la compra de este morral a partir de la caminata de transición (T), donde la talla sea más grande que ellos, pensando en una estatura de un estudiante de tercero (3°) a cuarto (4°). Para las caminatas de transición (T) a segundo (2°) este morral será utilizado como el morral de empacada grande de los estudiantes.

Tamaños (Capacidad): Este es el morral de caminata mediano (35-50litros), es el morral que los estudiantes cargan con ellos durante todas las actividades del programa, deben caber todos los elementos mencionados en el MABLIC más 2 raciones de comida (almuerzo y refrigerios de marcha) Características: Este morral debe tener una muy buena espalda, rígida, con buena ventilación y espuma, y la correa de los hombros debe ser ancha y bien acolchada. Es ideal que cuente con un bolsillo lateral de fácil acceso para el termo. Muchos traen incluido un forro impermeable para ponerle en caso de lluvia lo que resulta como un adicional útil para ellos.

Medida: De la misma manera que el morral de expedición la medida del morral se hace acorde al tamaño de la espalda (no la altura). En este caso sugerimos prestar más atención a la cintura, buscar que la espuma en las correas llegue sobre los huesos de la cintura de manera que quede un buen espacio de variación para el ajuste de esta. La misma no es necesario que sea supremamente ancha o acolchada. El siguiente enlace puede darles información más detallada y mostrar ejemplos visuales de los aspectos a tener en cuenta al momento de comprar un morral. (How to Choose a Backpack: Sizing & Fit Guide | REI Co-op)

Bolsa de dormir (Sleeping)

La selección de una bolsa de dormir se realiza con respecto a la temperatura donde se va a dormir y la forma de este. Como sugerencia, recomendamos adquirir 2 sleeping bags a lo largo de la vida escolar,

uno para los grados PJ a 2° y otro de 3° en adelante. Esto pensando en los años de vida útil de una bolsa de dormir y en el tamaño de este y del estudiante para alcanzar una buena temperatura en las noches. Algunas características a tener en cuenta.

Tipo de insulación: Recomendamos un sleeping sintético, este tipo es más económico, permite que se mantenga la temperatura en caso de estar mojado, se seca rápido y no es alergénico. En las tiendas especializadas, les ofrecerán también bolsas de dormir con insulación de plumas, estas ofrecen mejores características, sin embargo, son más costosos y los beneficios adicionales no se perciben en el tipo de caminatas realizadas por el colegio.

Forma: Recomendamos comprar un sleeping semi rectangular o tipo momia, estos generan mayor temperatura en la zona de los pies, y si bien limitan el movimiento, el usarlos desde pequeños logra generar costumbre para dormir bien en ellos y sacar el provecho de la forma en el incremento de temperatura.

Tamaño: Las bolsas de dormir suelen tener una medida estándar con la opción de extra-largos para personas de mucha altura o medida de niños. Para (PJ) a (2°) recomendamos tener una bolsa de dormir de tamaño de niños. Esto mejora la temperatura en la noche para ellos.

En el siguiente enlace pueden encontrar más recomendaciones para la selección al momento de comprar una bolsa de dormir (Sleeping Bags for Camping: How to Choose | REI Co-op) Aislante Existen 3 tipos de aislantes, de espuma, auto inflables e inflables:

	Espuma	Autoinflable	Inflable
Temperatura	+	+	++
Peso	++	+++	+
Tamaño	++	+++	+
Facil manpulación	+++	++	+
Precio	+	++	+++

Para las caminatas del colegio sugerimos la compra de un aislante de espuma, no consideramos que las características adicionales que generan los aislantes inflables o autoinflables se justifiquen para el número de veces los estudiantes lo utilizarán (a menos que suelan acampar por su cuenta más veces que en las salidas del colegio). Los recursos del precio adicional estarían mejor destinados en ropa técnica como impermeable o calzado.

Acompañamiento

Profesores

Todas las caminatas del Colegio cuentan con el acompañamiento de profesores del Colegio. Estos profesores son seleccionados para asistir a la caminata teniendo en cuenta su entrenamiento, experiencia, trabajo con los estudiantes y disposición.

Se busca que los acompañe el director de grupo o en su defecto un profesor que conozcan y con el que tengan confianza, un profesor de educación física, el cual conoce las capacidades de cada uno de ellos y los puede acompañar en el buen manejo de su cuerpo y el director de la caminata perteneciente al departamento de caminatas del colegio, quién conoce a profundidad el programa y cuenta con la experiencia de aire libre necesaria para la buena toma de decisiones en pro del bienestar y aprendizaje del programa.

Proveedores

En todas las caminatas contamos con el acompañamiento de un proveedor externo del servicio. Este proveedor provee un equipo formado por un grupo de instructores, especialmente entrenados en actividades de aire libre y primeros auxilios y un director, con el conocimiento extenso de la zona y los contactos de la misma para garantizar el funcionamiento logístico y de calidad del programa.

Primeros auxilios

Siempre contamos con una persona encargada de la salud, esta es la persona con mayor entrenamiento médico del grupo, puede ser un entrenamiento como “Wilderness First Responder (WFR)” o superior para manejo de primeros auxilios zonas rurales o silvestres. O un paramédico o enfermero, con especialidad en el manejo de la salud.

La persona encargada de la salud esta en contacto directo con la enfermera jefe del colegio, teniendo acceso a las fichas médicas de los estudiantes de manera que garantice el cumplimiento en el manejo específico a cada historia médica, así como el cumplimiento de las restricciones alimenticias de cada participante de la caminata.

Dirección

La Dirección del Programa de Caminatas está a cargo de Santiago Atuesta. Para comunicarse con nuestro director puede llamar al 676 1128 Ext. 343 o escribir al correo electrónico: caminatas@nogales.edu.co

