

## LOS DIEZ SISTEMAS ESENCIALES

**Un grupo de escaladores de Seattle, se organizó como Club en 1906 para practicar alpinismo en la zona Noroeste de EEUU.** El documento que elaboraron y relata estas actividades se llama: "Mountaineering: the Freedom of the Hills" ( Montañismo: la libertad de las colinas ) ahora en su 7ª. edición. Los escaladores promovieron que la gente practicara actividades al aire libre e iniciaron la impartición de cursos anuales sobre alpinismo en los 30's. Rápidamente concluyeron que cada participante de esta actividad, debería contar con cierto equipo esencial. **Este equipo ahora es conocido como los Diez Sistemas Esenciales.**

**Como ayuda para la enseñanza del montañismo en un principio, los "Diez Esenciales" se listaron de la siguiente manera:**

1. Mapas del área; 2. Brújula; 3. Flashlight, con foco y baterías extra; 4. Agua y alimento extra; 5. Ropa extra; 6. Anteojos y protector solar; 7. Botiquín de primeros auxilios; 8. Navaja de bolsillo; 9. Cerillos impermeables; 10. Iniciador de fuego.

Con el paso de los años, excursionistas, escaladores y entusiastas de actividades al aire libre, se han memorizado esta lista. Los "Diez Esenciales" tradicionales se han discutido y listado en numerosos libros y artículos de revistas.

**Lo que han concluido es que todos los miembros de un grupo que sale al campo o la montaña, deben de estar individualmente preparados para afrontar situaciones inesperadas e inevitables.** El compartir este equipo personal, desde un pañuelo térmico ó una sudadera extra, puede ayudar a salvar la vida de un miembro del grupo.

**En la 7ª. edición de: "Montañismo, la libertad de las colinas", ahora se listan los DIEZ SISTEMAS ESENCIALES:**

### **1. Navegación**

Adicionalmente a un mapa básico del área y una brújula, debe existir la habilidad para emplearlos. Esto requiere de estudio, entrenamiento y práctica. Navegar solamente con el mapa, es una habilidad necesaria.

Los serios navegantes incluyen un receptor GPS como parte del equipo. Se aconseja agregar un silbato a la correa de la brújula.

### **2. Protección solar**

Anteojos y bloqueador son artículos obvios en el paquete. El bloqueador deberá cumplir con un factor SPF de 35 como mínimo; los anteojos

deberán estar aprobados para proteger el reflejo del sol en campos nevados. También se requiere el uso de manga larga y de sombrero que cubra del fuerte sol. No se debe olvidar proteger el cuello y las orejas.

### **3. Aislamiento ( ropa extra )**

Esto es, una provisión de ropa extra; lo más esencial de la lista. El clima puede cambiar en un período corto de tiempo, dejando a la gente vulnerable a la lluvia, al sudor y al viento, induciéndose hipotermia.

Caminar rápido puede mantener el cuerpo caliente, esto hasta agotarse por quedar sin energía ( glicoceno ), u optar por caminar más despacio para permanecer con el grupo, encontrar el camino a seguir o tenerse que parar para atender a un compañero lesionado.

La ropa de algodón, empapada por sudor, por lluvia o nieve derretida, ha causado la muerte de mucha gente. Empalmes de prendas tejidas de polipropileno o Goretex son equivalentes a la ropa interior, pantalones, camisas y sweaters de lana y las chaquetas de nylon de los años 70's y anteriores. Los nuevos materiales no se habían inventado cuando se conquistó el Everest, pero desde entonces se utilizaba el sistema de capas o empalmes para: 1) expeler el sudor del cuerpo, 2) abrigar, 3) proteger del viento y la lluvia. Hay que recordar que los empalmes deben quitarse conforme a la actividad para evitar que el sudor del cuerpo las empape. Este equipo y ropa personal, es esencial de acuerdo a la estación del año y deberá empacarse en una mochila de tamaño suficiente para que quepa adentro. Las prendas o equipo atado afuera de la mochila es fácil de que se mojen o pierdan.

### **4. Iluminación**

Una pequeña linterna puede ayudar a encontrar una persona perdida o lesionada. Muchos grupos de excursionistas regresan al punto donde iniciaron el recorrido, una vez que ha anochecido. Las linternas de cabeza ahora pesan solo 100 gramos.

### **5. Botiquín de primeros auxilios**

Un botiquín acorde a la excursión es obligado. En una bolsa Ziploc pueden acomodarse curitas, Neosporin, bendajes y otros medicamentos. Durante el verano, es necesario agregar repelente de insectos.

### **6. Fuego**

Los cerillos e iniciadores de fuego pueden combinarse con un encendedor de bolsillo. Recuerde, cuando más necesite del fuego, estará haciendo frío, aire y probablemente lloviendo. No dependa de tener que prender fuego, aprenda como estar caliente sin fuego.

## **7. Herramientas y material para reparaciones**

Una navaja de bolsillo, ligera y filosa. Las grandes navajas multiusos son pesadas y de poco uso. Una Swiss Army y dos metros de cinta plateada para ductos es suficiente.

## **8. Nutrición ( alimento extra )**

La comida extra debe de ser en la forma de fácil digestión, contener Glicoceno ( azúcares ) que es el combustible esencial del organismo y que debe de ser restituido durante una dura caminata ó ascensión, también como provisión para una húmeda y fría noche que inesperadamente se pase fuera.

## **9. Hidratación ( agua extra )**

Agregue a la lista, agua extra o el equipo para obtenerla ( estufa para derretir nieve o filtro para el verano ). Durante el verano pueden requerirse 4 litros de agua ó más. En el invierno debe de ser capaz de obtener 3 litros si se tuvo cuidado de no sudar. Ingiera Gatorade o bebida similar para recuperar los electrolitos. Recuerde que 2 litros de agua pesan 2 kilos más el peso de los contenedores. Use botellas de PET ó bolsas de plástico que son muy ligeras.

## **10. Abrigo de emergencia**

Mantener el calor corporal es esencial, se han desarrollado cobertores de material sintético que reflejan entre el 80% y 90% el calor corporal generado. Un buen abrigo de emergencia ( protector del viento, térmico e impermeable ) acompañando a un sleeping bag puede librarle del frío inesperado en una noche ó para proteger a un lesionado inmóvil y puede ser el elemento clave para no sufrir de hipotermia.

**Lleve su teléfono celular apagado en la mochila, pero disponible para una emergencia.** Considere que puede presentarse una situación de vida o muerte.

**Traducción y Publicación autorizada por el Autor  
© 2002 Robert Speik**

**TRADITIONAL MOUNTAINEERING**  
[www.TraditionalMountaineering.org](http://www.TraditionalMountaineering.org)