

## Formación



Cuidamos las instalaciones,  
el material y el entorno,  
en especial, si practicamos  
en el **Medio Natural**

## “Prácticas deportivas en el medio natural”

Carmen Rodríguez Ruiz  
Gerente de Al-Mirhas Turismo Activo.

## RESUMEN

El entorno es algo cambiante, todas las civilizaciones a lo largo de los siglos, lo han ido modificando para adaptarlo a sus necesidades. Pero nunca se ha hecho una transformación del paisaje y del entorno tan brutal como la que se está realizando en estos últimos 60-70 años de nuestra historia.

El desarrollo de nuevas prácticas deportivas, la búsqueda de nuevas experiencias y de nuevos retos, la aventura, el riesgo, han cambiado nuestra percepción de las zonas rurales y nos han sensibilizado de la necesidad de conservación de la naturaleza. Pero la práctica deportiva, al igual que el resto de la actividad humana genera una serie de impactos sobre el entorno, así que si queremos seguir disfrutando del medio natural tal y como lo conocemos, debemos empezar a tomar medidas para frenar su destrucción. Tanto a nivel internacional como nacional, regional, provincial, etc., están surgiendo multitud de iniciativas que pretenden concienciar al conjunto de la sociedad en un uso y disfrute del medio natural de forma respetuosa. Así, la organización de grandes eventos deportivos se está viendo marcada por nuevas normas que pretenden minimizar los impactos ambientales derivados de su práctica.

Debido al carácter internacional del deporte, que es capaz de traspasar fronteras como ningún otro fenómeno, podemos pensar que si la práctica deportiva logra integrar valores de sostenibilidad, éstos se transmitirán naturalmente tanto a quienes lo practiquen como a los espectadores, voluntarios, etc. En definitiva, se transmitirían los principios del desarrollo sostenible al conjunto de la sociedad.

## IDEAS Y CONCEPTOS CLAVE

- Las actividades deportivas, requiere de un entorno físico y el uso de este entorno, sus recursos y sus servicios ambientales, deriva necesariamente en determinados efectos sobre el mismo y corregir los potenciales impactos ambientales derivados de la práctica deportiva en el medio natural:
- Si queremos seguir disfrutando de la práctica deportiva en el entorno natural, debemos minimizar los impactos que podemos ocasionar. Debemos intentar controlar todas las variables para poder desarrollar nuestra actividad ocasionando los mínimos perjuicios y contribuyendo de forma segura al desarrollo de la zona.
- La regulación de las actividades que se desarrollan en el medio natural es de competencia autonómica.
- Conociendo la legislación existente debemos tener en cuenta que, cuando planifiquemos la realización de una actividad, nuestra propuesta, su desarrollo, el sitio elegido, el número de participantes, la duración, etc., son variables que nos van a influir a la hora de poder o no poder desarrollarlas tal y como lo habíamos diseñado
- El término deporte recoge los conceptos relacionados con la actividad física, competitiva, recreativa, expresiva, lúdica, reglada, técnica, táctica. Pero, ¿podemos considerar deporte una actividad física no competitiva y exenta de reglas?, ¿quien corre una hora por el campo, no hace deporte?
- La RAE indica que se puede realizar la práctica deportiva simplemente por diversión, por placer o como forma de emplear nuestro tiempo de ocio pero sin perseguir los aspectos reglados y competitivos del deporte convencional.

## CONTENIDOS

### Introducción

Hace apenas 70 años la imagen que se tenía del campo y de las zonas rurales, en general, era la de un lugar atrasado y pobre, zonas marginadas donde se realizaba un trabajo duro, sacrificado, ingrato y poco recompensado. Un ejemplo de lo que hasta hoy se relacionaba con términos como rural: *"La Red Española de Desarrollo Rural (REDR) inició el pasado 27 de abril, tras una resolución tomada en su Junta Directiva del 29 de marzo, una campaña para que la Real Academia Española modificara de su Diccionario de la Lengua la segunda acepción del término 'rural', que hace referencia a "inculto, tosco, apegado a las cosas lugareñas"* (noticia extraída de la web de la Red Española de Desarrollo Rural).

La gente que vivía en estas zonas rurales veía el entorno natural como su lugar de trabajo o como zonas de caza o de cultivo, pero no como zonas de ocio. Las grandes ciudades eran, sin embargo, consideradas como lugares donde prosperar, símbolos del bienestar y de las comodidades de los que en el campo no se disfrutaban. Muchos campesinos abandonaron sus tierras y sus pueblos en busca de mayores oportunidades, que no muchos encontraron, y así los campos fueron abandonados: *"Al que Dios le quiso bien en Granada o en Almería le dio de comer, y al que Dios le quiso mal en la Alpujarra le dio un bancale"* (Refrán popular). Así el crecimiento desmesurado de las grandes ciudades a costa del abandono de las pequeñas poblaciones ha sido la tónica dominante del último siglo de nuestra historia. Nuestras necesidades de expansión son cada vez mayores y el entorno lo sufre desde múltiples frentes: autovías, autopistas, vías de tren, cableado, construcción descontrolada, puertos deportivos, etc.

En los últimos años se ha visto que este modelo de crecimiento sin control no es el adecuado, no es responsable con el entorno ni con las generaciones venideras que se van a encontrar un mundo arrasado. El éxodo masivo se ha frenado y el retorno de algunas familias a sus pueblos de origen en busca de una mayor calidad de vida ya no es un fenómeno aislado, sino algo cada vez más usual.

Sin duda, el desarrollo de nuevas prácticas deportivas, la búsqueda de nuevas experiencias y de nuevos retos, la aventura, el riesgo, tienen mucho que ver en el cambio que ha experimentado nuestra percepción de las zonas rurales. La naturaleza nos ofrece un sinfín de posibilidades que podemos explorar, pero es un medio muy delicado y debemos aprender a respetarlo para que nuestro impacto sea lo menos perjudicial posible. Las modalidades deportivas que han surgido en torno a los espacios naturales, aprovechando los recursos que nos ofrece el entorno, son múltiples. El Decreto 20/2002 de la Junta de Andalucía numera las actividades como prácticas deportivas integradas en el turismo activo:

- En el medio terrestre: senderismo, travesía, escalada, espeleología, bicicleta de montaña, esquí de travesía, esquí alpino (esquí de fondo, raquetas y snowboard), heliesquí, mushing, turismo ecuestre, montañismo, motos de nieve, quads, salto desde el puente, salto con elástico y todoterreno con motor.
- En el medio aéreo: globo aerostático, vuelo libre (ala delta, paracaidismo y parapente), vuelo con ultraligero, heliexcursión y vuelo sin motor (velero, es un aeroplano ligero sin motor).

- En el medio acuático: descenso en bote (rafting), hidrobob, descenso de barrancos, piragüismo, hidropedales, navegación a vela, hidrotrineo (hidrospeed), buceo o actividades subacuáticas, esquí de río, esquí acuático, motos acuáticas, surf y windsurf.

Pero hay otras muchas prácticas deportivas que no están presentes en el Decreto de Turismo Activo y que inciden, igualmente, en el entorno: carreras de montaña, orientación, tiro con arco, trial, cross, etc., son algunas de las que pueden afectar más seriamente al medio natural en el que se desarrollan. No debemos olvidar que el resto de prácticas deportivas no están exentas de generar impactos medioambientales y que tendrán una mayor o menor incidencia en el medio en función de los recursos que consuma (electricidad, gas), del uso que se haga de las instalaciones (piscinas climatizadas, pabellones polideportivos, pistas de tenis) y de los residuos que genere.

## Deporte y medio ambiente

Toda actividad humana, incluyendo las actividades deportivas, requiere de un entorno físico y el uso de este entorno, sus recursos y sus servicios ambientales, deriva necesariamente en determinados efectos sobre el mismo. Es cierto que los impactos potenciales que conlleva la práctica de deporte no son equiparables ni tienen la misma magnitud que, por ejemplo, determinados procesos industriales y es obvio que las consecuencias de la práctica deportiva son en general positivas, los beneficios para la salud, la economía, la educación, la cultura, etc., son mucho más importantes para el conjunto de la sociedad que aquellas consecuencias negativas que puedan generar. Hay que destacar igualmente que, en su mayoría, los colectivos, personas y profesionales ligados a la actividad físico-deportiva en el medio natural, tienen una especial sensibilidad hacia la defensa y protección de la naturaleza. No obstante, no hay que infravalorar los efectos que estas mismas actividades pueden ocasionar, bien por la cantidad y persistencia de su práctica, por la fragilidad de los lugares donde se realizan, por la envergadura de las instalaciones que las acompañan, por la incidencia de las malas prácticas, etc.

Parece necesario poder conocer de forma general cuáles son los problemas ambientales a nivel mundial y saber que se pueden ver agravados con una práctica deportiva en el medio natural realizada de forma no responsable. Según la *"Guía de Medio Ambiente y sostenibilidad-aplicados a los deportes no olímpicos"*, podemos diferenciar en cuatro apartados los principales problemas ambientales y cuáles serían los potenciales impactos ambientales derivados de la práctica deportiva en el medio natural:

### **Pérdida de Biodiversidad.**

El término "biodiversidad" refleja la cantidad, la variedad y la variabilidad de los organismos vivos. Incluye la diversidad dentro de las especies, entre especies y entre ecosistemas, es el resultado de miles de millones de años de evolución y también de la influencia creciente de las actividades desarrolladas por el ser humano.

Los principales factores que desencadenan la pérdida de biodiversidad son: la modificación del hábitat (por ejemplo la fragmentación de los bosques), la introducción y propagación de especies exóticas invasoras fuera de

su área de distribución habitual, cambios de uso del suelo, la sobreexplotación de los recursos naturales y la contaminación.

Impactos ambientales potenciales derivados de la práctica deportiva:

- Compactación del suelo con el consecuente aumento de los procesos erosivos.
- La construcción de nuevas instalaciones para cubrir las nuevas necesidades: vías férreas, nuevas carreteras, teleféricos, hoteles, etc.
- Alteración de zonas especialmente sensibles, tanto por el desarrollo de actividad deportiva como debido a la asistencia del público espectador.
- Afecciones al Patrimonio Histórico y Cultural, principalmente debidos a fallos en la organización del evento: caminos tradicionales, vías pecuarias, fachadas de edificios, fuentes, etc., pueden verse afectados si no hay una buena planificación y un estudio previo.

### **Descenso de la Calidad Atmosférica.**

Según la ley 34/2007, de 15 de noviembre, de calidad del aire y protección de la atmósfera, contaminación atmosférica se define como la presencia en el aire de materias o formas de energía que impliquen riesgo, daño o molestia grave para las personas y bienes de cualquier naturaleza.

Las principales causas de emisión de sustancias contaminantes son los procesos que implican combustión, lo cual genera dióxido y monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno y azufre, entre otros contaminantes, que son emitidos a la atmósfera.

Del mismo modo se puede considerar contaminación atmosférica la emisión de ruidos o contaminación acústica provocada principalmente por las actividades humanas tales como tráfico, industrias, concentración de gente, locales de ocio, etc. El ruido es, en ciertos deportes, un elemento asociado fundamental para su desarrollo: automovilismo, motociclismo, etc.

Impactos ambientales potenciales derivados de la práctica deportiva:

- Emisiones de gases contaminantes, algunos deportes generan emisiones atmosféricas de gases contaminantes especialmente aquellos basados en motor (tanto terrestre como acuático o aéreo). Lo mismo ocurre con las infraestructuras que emiten de forma directa gases contaminantes, derivados de las instalaciones de calefacción (por calderas de fuel oil, gas natural, etc.) o de forma indirecta por los consumos eléctricos.
- Emisión de sólidos en suspensión. por la rodadura de vehículos, la presencia de espectadores o deportistas en zonas desnudas, arenosas, desprovistas de vegetación, como por ejemplo el sandboard

(consiste en descender por dunas de arena deslizándose sobre una tabla). Dichas emisiones afectan enormemente a la vegetación y a la población circundante.

- Emisión de ruidos, aquellos eventos que tienen lugar en plena naturaleza se desarrollan en entornos eminentemente silenciosos, por lo que cualquier mínima actividad supondrá un aumento sensible del nivel medio de intensidad sonora.

### **Afecciones hídricas.**

La contaminación hídrica se entiende como la acción de introducir algún material en el agua alterando su calidad y su composición química. Según la Organización Mundial de la Salud el agua está contaminada “cuando su composición se haya modificado de modo que no reúna las condiciones necesarias para el uso, al que se le hubiera destinado en su estado natural”.

El nivel de desarrollo y la industrialización, que experimenta la sociedad actual, suponen un uso abusivo de los recursos hídricos a nivel mundial así como una mayor generación de residuos (muchos de los cuales van a parar finalmente a los cursos de agua). El uso de medios de transporte fluviales y marítimos son, igualmente, causa de contaminación de las aguas.

Impactos ambientales potenciales derivados de la práctica deportiva:

- Consumo de recursos hídricos, cualquier instalación o realización de un evento deportivo supone un aumento del gasto de agua.
- Alteración de los cauces fluviales, deportes relacionados con el uso del agua de los cauces tales como barranquismo, hidrospeed, etc. pueden ocasionar importantes afecciones indirectas a la flora y fauna presente en estos ecosistemas.
- Vertidos incontrolados, el vertido de aguas residuales no tratadas tanto desde las instalaciones fijas como las procedentes de urinarios portátiles, así como vertidos contaminantes accidentales, deriva en una disminución en la cantidad y la calidad del agua.
- Eutrofización de las aguas, existen ecosistemas, generalmente en lagos, embalses y lagunas, que derivados de la actividad deportiva acuática o próxima a dichos sistemas acuáticos reciben un aumento de la cantidad de nutrientes (por erosión de sus márgenes, aporte de nutrientes, vertidos, etc.), principalmente nitrógeno y fósforo, acelerando procesos de eutrofización, modificando sus condiciones naturales y provocando cambios de temperatura y turbidez que traen consigo cambios de productividad, por tanto, cambios de flora y fauna en dichos sistemas acuáticos.

### **Generación de residuos.**

En la Directiva 91/456 se define “residuo” como “toda sustancia o todo objeto del que el poseedor se desprende o de la que tiene la intención o la obligación de deshacerse”. Concretamente son considerados “residuos urbanos” “aquellos que produzcan o generen los habitantes de una ciudad o población, no sólo como residuo propio, sino también, como consecuencia de las actividades que en las mismas tienen lugar”. Esta definición incluye los residuos típicos generados en un núcleo urbano; domésticos, viarios, comerciales, de mercado, industriales y sanitarios.

Hace años un gran porcentaje de los residuos eran reutilizados en muy diversos usos, pero hoy en día nos encontramos en una sociedad de consumo que genera gran cantidad y variedad de residuos procedentes de un amplio abanico de actividades.

Impactos ambientales potenciales derivados de la práctica deportiva:

- Efectos visuales y paisajísticos, derivados del almacenamiento de residuos en lugares no adecuados. Si en las competiciones es necesario la colocación de balizas, chalecos, etc., hay que evitar que estos materiales se transformen en residuos, debiéndose retirar tras la celebración del evento y dejando el medio natural en el estado en el que se encontró, o mejor.
- Lixiviado de basuras, con el agua de lluvia los residuos almacenados penetran hacia la tierra, pudiéndose disolver determinados componentes y dando lugar a un líquido con elevada carga de contaminantes, este proceso se denomina lixiviado. Se debe evitar utilizar pinturas que contengan plomo, cobre, cadmio, estaño o pesticidas en la decoración de material deportivo, así como el uso de ciertos pegamentos que puedan contener sustancias tóxicas.

Ante esta realidad, la solución no es el dejar de practicar actividades en el medio natural, por el contrario, hay que potenciar una práctica deportiva en la naturaleza de acuerdo con los principios de desarrollo sostenible en Espacios Naturales y especialmente en Espacios Naturales Protegidos, recogidos en la Carta Europea de Turismo Sostenible, 1992. Esta iniciativa parte de la federación EUROPARC y tiene como objetivo global promover el desarrollo del turismo en clave de sostenibilidad en los espacios naturales protegidos de Europa. La CETS es un método y un compromiso voluntario para aplicar los principios del turismo sostenible, orientando a los gestores de los espacios naturales protegidos y a las empresas que desarrollan su actividad en las áreas de influencia de estos espacios, a definir sus estrategias de forma participada. En la actualidad hay 16 espacios naturales protegidos adheridos a la Carta Europea de Turismo en Andalucía, tres de los cuales pertenecen a la provincia de Almería: Parque Nacional y Parque Natural de Sierra Nevada (2004), Parque Natural de Sierra María-Los Vélez (2007) y Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (2008).

Si queremos seguir disfrutando de la práctica deportiva en el entorno natural, debemos minimizar los impactos que podemos ocasionar. Debemos intentar controlar todas las variables para poder desarrollar nuestra actividad ocasionando los mínimos perjuicios y contribuyendo de forma segura al desarrollo de la zona.



Se debe sensibilizar sobre la necesidad de actuar e implicarse, por parte de todos, en la protección ambiental. La conservación del medio ambiente es tarea de cada uno de nosotros. Es imprescindible hacer conscientes a todas las personas de la importancia que tienen las acciones desarrolladas en su vida diaria, tanto profesional como personal, para contribuir a la protección del entorno. Un comportamiento individual sostenible es pues, la clave para una sociedad sostenible “Piensa globalmente, actúa localmente”.

## Legislación

La regulación de las actividades que se desarrollan en el medio natural es de competencia autonómica. Casi todas las comunidades autónomas han promulgado leyes de espacios naturales y, algunas de ellas, leyes para la protección de la flora y la fauna. Además hay medidas de protección ambiental adaptadas a las peculiaridades de cada uno de los diferentes espacios protegidos. Los Planes de Ordenación de Recursos Naturales (PORN) y los Planes Rectores de Uso y Gestión (PRUG) de estos espacios multiplican las situaciones diferenciadas puesto que se adaptan a aquellos aspectos particulares de la conservación de cada uno de ellos.

Podremos decir, por tanto, que la normativa sobre actividades en el medio natural será diferente en cada una de las comunidades autónomas y en cada uno de los espacios naturales protegidos.

Igual ocurre en materia de deporte, a nivel autonómico todas las comunidades cuentan en la actualidad con una ley o un plan relativo a la práctica del deporte en su territorio y en todos estos documentos se hace referencia, de forma más o menos directa, a la importancia de la conservación del medio ambiente y del medio natural durante el desarrollo de estas prácticas. Si bien en la mayoría de los casos solo se produce una mera exposición de intenciones, en Andalucía se desarrolla el Plan General del Deporte, en el que el medio ambiente es una parte muy importante del mismo.

La Ley 6/1998 del Deporte en Andalucía establece como Principio Rector el respeto al medio ambiente y la protección del medio rural.

El Plan General del Deporte de Andalucía, aprobado definitivamente en enero de 2004, pretende asegurar la sostenibilidad del deporte andaluz estimulando a las distintas federaciones para que incluyan entre sus propios códigos de conducta criterios ambientales, así como la necesidad de someter a determinadas instalaciones o eventos a Informes de Impacto Ambiental.

Conociendo la legislación existente debemos tener en cuenta que, cuando planifiquemos la realización de una actividad, nuestra propuesta, su desarrollo, el sitio elegido, el número de participantes, la duración, etc., son variables que nos van a influir a la hora de poder o no poder desarrollarlas tal y como lo habíamos diseñado. Tenemos que conocer la necesidad, o no, de solicitar un permiso a alguna de las Administraciones, si es necesaria la contratación de un seguro, si los participantes tienen que estar federados, si hay alguna restricción según la época del año, por la celebración de algún evento paralelo o por el desarrollo de una batida de caza el mismo día y en la misma zona, etc.



Hay imprevistos que no se pueden controlar y que deberemos ir solucionando según se vaya desarrollando la actividad, pero la planificación es fundamental y no se deben dejar cabos sueltos que nos puedan crear un problema antes incluso de inicio de la misma.

Referencias legislativas para el territorio andaluz:

- LEY 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte.
- Decreto 20/2002, de 29 de enero, de Turismo en el Medio Rural y Turismo Activo.
- Orden de 20 de marzo de 2003, conjunta de las Consejerías de Turismo y Deporte y de Medio Ambiente, por la que se establecen obligaciones y condiciones medioambientales para la práctica de las actividades integrantes del turismo activo en Andalucía
- Decreto 15/2011, de 1 de febrero, por el que se establece el régimen general de planificación de los usos y actividades en los Parque Naturales y se aprueban medidas de agilización de procedimientos administrativos.
- Decreto 232/2007 de 31 de julio, por el que se aprueba el Plan Andaluz de Caza y se modifica el Reglamento de Ordenación de la Caza aprobado por Decreto 182/2005, de 26 de julio.
- Decreto 361/2003 de 22 de diciembre, por el que se regula la pesca marítima de recreo en aguas interiores de Andalucía.
- Ley 2/89, de 18 de julio, Inventario de Espacios Naturales Protegidos de Andalucía.
- Ley 8/2003, de 28 de octubre, de flora y fauna silvestres de Andalucía.

## **El deporte, transmisor de valores ambientales.**

El deporte no educa pero es una actividad potencialmente educadora, y en un grado tal que se puede equiparar al de cualquiera de las actividades utilizadas en la educación. De ahí su importancia dentro de las actividades transversales de la educación y la necesidad que tenemos de conformarlo como medio educativo a la vez que de utilizarlo en las debidas condiciones para que realmente lo sea. Y es que el deporte presenta una capacidad de la cual carece el sistema educativo formal actual, que el deporte es, en sí mismo, un instrumento educativo.

Las habilidades y valores que se aprenden a través del juego, la educación física y el deporte son fundamentales para el pleno desarrollo de las personas, es muy importante implantar hábitos en los más pequeños, pues éstos suelen perdurar toda la vida. El deporte es capaz de educar activamente sobre determinados valores clave como cooperación, comunicación, respeto de las reglas, resolución de problemas, liderazgo, juego limpio, compartir, autoestima, confianza, honestidad, honradez, resistencia y disciplina, entre otros. La práctica del deporte forma, instruye y educa sobre los valores mencionados de forma espontánea. Por lo tanto, si la práctica deportiva logra integrar valores de sostenibilidad, éstos se transmitirán naturalmente tanto a quienes lo practiquen como a los espectadores, voluntarios, etc. En definitiva, se transmitirían los principios del desarrollo sostenible al conjunto de la sociedad.

Tanto a nivel internacional como nacional, regional, provincial, etc., están surgiendo multitud de iniciativas que pretenden concienciar al conjunto de la sociedad en un uso y disfrute del medio natural de forma respetuosa. Así, la organización de grandes eventos deportivos se está viendo marcada por nuevas normas que pretenden minimizar los impactos ambientales derivados de su práctica. A continuación se nombran algunos ejemplos de las iniciativas que están surgiendo desde distintos sectores, todos ellos relacionados con el mundo del deporte:

- **“Trail Aneto by Trangoworld”.**

La cuarta edición de la carrera de montaña (trial) en autosuficiencia más multitudinaria de España, que se celebró en el Valle de Benasque la última semana de julio, superó el récord de participantes, superando los 1.100 inscritos, sin que un entorno natural tan significativo como el Parque Natural Posets-Maladeta sufriera alteraciones significativas. El recorrido discurre por pistas y senderos ya existentes y transitados frecuentemente dentro y fuera del Parque Natural Posets-Maladeta. Personal del Parque y de la organización realizaron tareas de concienciación y seguimiento de la travesía a lo largo del itinerario para comprobar el comportamiento de los participantes en los que ya es habitual la actitud de mantener la montaña en su estado natural. Por este motivo la organización continua con la iniciativa de no proporcionar avituallamientos, los participantes deben cargar con sus residuos hasta su llegada a la meta como lo haría cualquier excursionista habitual.

- **Encuentro Europeo “Naturaleza y Deporte” (“Nature & Sports Euro'Meet" Meeting),**

Es un congreso de cuatro días (5 al 8 de octubre de 2011 ) que se celebrará en Annecy (Francia) con el objetivo de promover una cultura común europea para los deportes al aire libre, fomentar el intercambio de experiencias compartiendo tanto los éxitos como los retos enfrentados, crear una red de agentes clave en la materia de los deportes que se desarrollan en la naturaleza y contribuir a la inclusión de los deportes al aire libre en las políticas públicas europeas tanto en las áreas deportivas como de turismo y medio ambiente. En definitiva, pretende que diferentes actores deportivos, ambientales y turísticos puedan trabajar en red para mejorar la práctica deportiva al aire libre.

- **Expedición Eco Everest 2011.**

En la iniciativa se ha promovido el uso de soluciones alternativas al consumo energético durante las expediciones, fomentando el uso de cocinas solares o de placas fotovoltaicas para iluminación, así como sistemas para la potabilización del agua basados en luz ultravioleta, evitando así el uso de componentes químicos. El Sherpa Dawa Steven, que ha participado en otras expediciones de similares características desde el año 2008 y ha liderado esta expedición, señala que los esfuerzos para limpiar y retirar basura, escombros y residuos de otras expediciones ha sido un éxito. Desde el año 2008 se han retirado del Everest más de 13.500 kilos de basura.

- **Actuaciones ambientales adoptadas en el Mundial de Ski 2011.**

Del 7 al 20 de febrero de 2011 tuvo lugar el Mundial de Ski Alpino en la ciudad de Garmisch-Partenkirchen (en el Estado de Baviera, Alemania), donde se han adoptado medidas para preservar tanto el entorno natural como minimizar las potenciales afecciones generadas durante el campeonato. Esta experiencia servirá para reforzar la candidatura de la ciudad de Munich a organizar los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno en 2018.

- **La liga profesional de Fútbol Americano (National Football League, NFL) adquiere distintos compromisos ambientales.**

Para ello, se ha establecido un listado de buenas prácticas a desarrollar a corto plazo como financiar la plantación de árboles en las inmediaciones de estadios por la comunidad local (en las inmediaciones del Estadio de Dallas se han plantado 6.500 árboles implicando a escolares de la zona), el reciclaje de papel y la donación de la comida sobrante tras los partidos a organizaciones que lo repartan entre los más necesitados. A largo plazo se propone la utilización de energías renovables en los estadios, el compostaje de los residuos orgánicos y la Neutralidad en Carbono, compensando todas las emisiones de gases de efecto invernadero generadas.

- **La Unión Internacional de Triatlón se preocupa por el Medio Ambiente y la Sostenibilidad.**

La Unión Internacional de Triatlón (*International Triathlon Union, ITU*) cuenta con una Comisión de Sostenibilidad con el objetivo de reforzar sus compromisos para integrar criterios de sostenibilidad en todos los aspectos culturales y operativos del triatlón.

- **La naturaleza “juega” la Copa Mundial Sub-20 de la FIFA 2011.**

La FIFA y la Federación Colombiana de Fútbol han puesto en marcha el programa ambiental llamado “Green Goal” como parte de su política de responsabilidad social y ambiental durante la XVIII edición de la Copa Mundial de Fútbol Sub-20, que se ha disputado del 29 de julio al 20 de agosto en ocho ciudades de Colombia. Este Programa tiene como objetivos reducir y compensar las emisiones de CO<sub>2</sub> y concienciar a los espectadores y futbolistas en cuestiones de ahorro de recursos naturales y conservación del medio ambiente. En este sentido, el consumo energético generado por la celebración de este evento (24 selecciones con un total de 52 partidos disputados) que se ha estimado en unas 9 mil toneladas de CO<sub>2</sub>, como consecuencia de la movilidad de las delegaciones, así como de la energía que va a ser utilizada en los estadios será compensado con reforestaciones en el centro del país y la zona andina con treinta y cinco mil árboles.

- **La Vuelta Ciclista a España y su compromiso ambiental.**

La organización de la Vuelta Ciclista aseguró que no generaría alteraciones en el entorno por donde discurriera la carrera, anunció que, con la intención de reducir las emisiones de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) a la atmósfera, la organización eliminaría la presencia de 26 vehículos. El director de la Vuelta explicó que se aplicarían medidas correctoras para reparar los daños ambientales que se pudieran producir en su recorrido así como concienciar a los corredores y equipos de que no deben tirar sus residuos porque, en su opinión, la Vuelta tiene que ser un “vehículo de concienciación con el respeto al medio ambiente”.

A nivel institucional, sean administraciones relacionadas con el deporte o no, también se están adaptando a las nuevas necesidades de cambio en la política ambiental y se han hecho grandes alianzas y firmado acuerdos entre los diferentes estamentos para que el deporte sea un claro precursor del desarrollo sostenible. Así, algunos de los agentes implicados en el mundo del deporte están definiendo nuevas líneas de acción:

- **Comité Olímpico Internacional.**

En 1995, después de que se incluyera la protección del medio ambiente en la Carta Olímpica en el Congreso Olímpico de París del año 1994, se creó la Comisión de Medio Ambiente del COI. A través de su comisión se mantiene una estrecha colaboración con organismos de carácter internacional, como el, Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (The United Nations Environmental Programme, UNEP). Como resultado de las colaboraciones entre ambas instituciones, se aunaron esfuerzos y, desde 1995, se exigen criterios de sostenibilidad a las ciudades candidatas a la elaboración de los Juegos Olímpicos. Otra consecuencia de este trabajo conjunto son las Conferencias sobre Deporte y Medio Ambiente que se celebran a nivel internacional. Sin embargo, uno de los hitos más destacables derivados de la colaboración entre ambas instituciones llegó en febrero de 2003 cuando el Consejo de Administración del UNEP elabora la denominada Estrategia Michezo (Estrategia de largo plazo sobre el Deporte y el Medio Ambiente), en donde se recoge el Programa 21 para el Deporte y Medio Ambiente elaborado tanto como por el UNEP y el COI como por otras federaciones y asociaciones.

- **Comité Olímpico Español.**

En el año 2005, el COE crea la Comisión de Deporte y Medio Ambiente que es la encargada de la difusión de los valores ambientales en el mundo del deporte y supone uno de los primeros pasos firmes en la implicación del mundo deportivo en el desarrollo sostenible.

- **Unión Europea (UE).**

El deporte en la Unión Europea no constituye una política comunitaria común, aunque sí se ha prestado una especial atención a esta temática, celebrando varias conferencias con los ministros responsables, realizando una "Carta Europea del Deporte" en el que ha incluido la defensa del medio ambiente entre sus principios e incluso se elaboró un "Código para un Desarrollo Sostenible en el Deporte".

- **Consejo Superior de Deportes (CSD).**

Participación en la redacción de "La Estrategia Nacional sobre Deporte y Sostenibilidad", lanzada en junio de 2007 a iniciativa de Green Cross España, con el apoyo de la Fundación Biodiversidad (Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino) y con la colaboración del Comité Olímpico Español, en ella se definen las bases para establecer una política a nivel nacional en materia de sostenibilidad en el mundo del deporte.

En la misma fecha, junio 2007, se presentó el Manual de Buenas Prácticas y métodos de educación y concienciación en el Desarrollo Sostenible a través del Deporte, elaborado por Green Cross España, cofinanciado por la Fundación Biodiversidad, con la colaboración del Consejo Superior de Deportes y del Comité Olímpico Español. El Manual tiene como objetivo facilitar al mundo deportivo la posibilidad de incorporar a su gestión diaria, tanto en la organización de eventos como en la gestión de instalaciones deportivas, criterios ambientales.

En octubre de 2007, con la colaboración de Green Cross España el CSD presentó la "Carta Verde del Deporte Español" que incluye compromisos de aquellas organizaciones y entidades que la ratifiquen, como la necesidad de promover y desarrollar políticas ambientales y de cohesión social, colaborando así en la difusión de los valores del desarrollo sostenible. En la actualidad, en la provincia de Almería hay cinco estamentos que ya han

firmado su adhesión: Ilmo. Ayuntamiento de Vélez-Rubio, Patronato Municipal de Deportes de Macael, Universidad de Almería, Instituto Municipal de Deportes de El Ejido y Ayuntamiento de La Mojonera.

En definitiva, parece ser que todos los sectores, en mayor o menor medida, están incluyendo políticas de sostenibilidad a sus acciones. Por fin, somos conscientes del problema que supone la destrucción de nuestro entorno y de los recursos naturales, y se están poniendo en marcha los mecanismos para que, poco a poco, algunos problemas ambientales se vayan solucionando y otros se empiecen a corregir. Pero no debemos sentarnos a esperar que desde las Administraciones se impongan todas las medidas necesarias para mejorar la situación, ni que sean ellos solamente los encargados de liderar este proceso de cambio, nosotros también debemos modificar algunas conductas y promover nuevos hábitos, cargados de pequeños gestos, que no suponen ningún perjuicio en nuestra calidad de vida, pero que pueden ser de gran ayuda para el medio ambiente.

## Prácticas deportivas en el medio natural.

La definición que se da, en el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, del término deporte tiene dos acepciones bien diferenciadas:

- *Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.*
- *Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.*

Por lo tanto podemos decir que el término deporte recoge los conceptos relacionados con la actividad física, competitiva, recreativa, expresiva, lúdica, reglada, técnica, táctica. Pero, ¿podemos considerar deporte una actividad física no competitiva y exenta de reglas?, ¿quien corre una hora por el campo, no hace deporte?

La segunda definición de la RAE nos da la respuesta, la práctica deportiva se puede realizar simplemente por diversión, por placer o como forma de emplear nuestro tiempo de ocio pero sin perseguir los aspectos reglados y competitivos del deporte convencional. Además se relaciona este tipo de ejercicio físico con el aire libre, la naturaleza se nos presenta como un enorme campo de juego en el que las dificultades son las que son y no van a variar durante el desarrollo de la misma, el entorno no va a hacer nada para vencernos, y este factor lo convierte en un reto contra nosotros mismos. Si además estas actividades se realizan de forma grupal, valores como la amistad, el compañerismo, la cooperación, el trabajo en equipo, se van a ver reforzados.

El entorno cercano se puede convertir así en una opción para romper con la monotonía y salir de las instalaciones deportivas tradicionales. Los juegos en el parque cercano, una jornada de actividades en la playa, una salida en bicicleta, una acampada, los juegos y carreras de orientación, una sesión de deporte adaptado en un campo cercano, se nos presentan como actividades complementarias al entrenamiento que nos pueden ayudar a conseguir nuestros objetivos a través del juego.

Los resultados que obtengamos dependerán en gran medida del grado de satisfacción y disfrute de los participantes, es por ello que no debemos plantearnos retos imposibles sino buscar metas que sean fáciles de lograr y que supongan un esfuerzo moderado. Es difícil disfrutar de la actividad si nuestra condición física nos impide seguir el ritmo del grupo o si solo logramos pedalear seguido unos cuantos metros. Para lograr una participación máxima y una implicación del grupo en el desarrollo y preparación de las jornadas, debemos recurrir a algunas estrategias, debemos procurar que todos se diviertan, que disfruten esforzándose y evitar, en la medida de lo posible, el fracaso. Para ello:

- Debemos potenciar los juegos y actividades de tipo cooperativo, el trabajo en equipo implica que los participantes se ayuden y apoyen entre sí para lograr un objetivo común.
- Evitar la eliminación, los juegos en los que el menos hábil o el que falla queda fuera de actividad ya que pueden suponer una frustración personal. Podemos cambiar las normas dando vidas adicionales a los participantes, por ejemplo.
- Fomentar los valores positivos de la competición: aprender a ganar y a perder, restándole importancia al resultado y dándole importancia al desarrollo de la misma.

### **Planificación de las actividades en el medio natural.**

En el momento de plantearnos una salida al medio natural es imprescindible la correcta planificación del evento a realizar. Por ello, se deben respetar los pasos de la planificación: diagnóstico, objetivos, desarrollo del proyecto, elección del lugar y organización de la actividad. Es decir, ¿a quién se dirige?, ¿qué pretendemos conseguir?, ¿en qué lugar se va a desarrollar?,...

Esto se traduce en la realización de una previsión sobre distintos aspectos:

- Humanos (número de participantes, edad, sexo, preparación previa, condición física, ...)
- Lugar elegido (zona de acampada, parque, área recreativa, época del año y riesgos propios de la zona, localidad, como llegar, servicios,...)
- Materiales necesarios (infraestructuras, sanitarios, para el desarrollo de las actividades, de uso personal,...)
- Económicos (ayuda institucional, recursos del club, particulares,...)
- Relacionados con el cuidado del entorno (colocación adicional de contenedores, limitaciones del espacio, respeto a las señalizaciones existentes,...)

De igual forma debemos ocuparnos de los aspectos legales a tener en cuenta con respecto a:

- Los participantes (autorizaciones paternas, certificados sanitarios, DNI, etc.)
- La zona (autorización del propietario o de la Administración,...)
- Monitores titulados, en caso de ser necesario, según Decreto 20/2002, de 29 de enero, de Turismo en el Medio Rural y Turismo Activo.
- Seguros de los participantes.

Por último debemos atender los aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad en sí misma: la programación general y su justificación, planificación horaria, objetivos, contenidos, actividades que se van a desarrollar y los criterios de evaluación de la jornada. No debemos olvidar que tan importante es la planificación y preparación como el posterior análisis que hagamos de la misma para poder detectar los aciertos y errores cometidos, las variantes que pueden mejorar el desarrollo de la misma, las carencias que hemos notado, las propuestas que nos hayan hecho los participantes, etc.

### **Aspectos medioambientales a tener en cuenta.**

A la hora de planificar y desarrollar prácticas deportivas en el medio natural, hay una serie de aspectos medioambientales que debemos tener en cuenta para que el impacto sobre la zona sea el menor posible. Además la práctica concreta de una actividad deportiva u otra aconseja, por los riesgos que conlleva, unas medidas más específicas relacionadas con las buenas prácticas durante su realización.

### **Aspectos generales a tener en cuenta en cualquier práctica y actividad deportiva:**

- El organizador deberá responsabilizarse de la recogida y evacuación de los residuos que puedan generarse durante la realización de la actividad y depositarlos en un lugar autorizado fomentando, en la medida de lo posible, la separación de los residuos y la colocación en los distintos contenedores para su posterior tratamiento.
- No dejar restos de basura de ningún tipo, a pesar de que puedan ser biodegradables ya que la acumulación de estos residuos orgánicos conlleva impactos paisajísticos negativos para los usuarios y deportistas. Además la ingestión por parte de la fauna de estos restos produce cambios en sus hábitos alimentarios.
- Fomentar el uso de materiales reutilizables: cantimploras en vez de botellas de plástico, disminuir el uso de papel de aluminio, minimizar el uso de envases, etc.
- No se deben instalar equipos de megafonía cuya emisión de ruido pueda perturbar la tranquilidad del espacio natural y de las especies que en él habitan.
- En caso de necesitar vehículos de apoyo, no deberán salirse de las zonas habilitadas para el tráfico rodado.
- Si vamos a organizar una acampada deberemos informarnos de las zonas en las que se permite la acampada libre o acampar en las zonas habilitadas, camping, en caso necesario, recordando la prohibición hacer fuego fuera de las zonas habilitadas para ello.
- Al finalizar la actividad retirar todas las balizas y demás señalizaciones que se hayan instalado para el desarrollo de la misma, evitándose las pintadas en árboles, rocas, etc. Además, si para su desarrollo es necesario el montaje de cualquier tipo de instalación adicional, esta deberá ser retirada al finalizar la jornada (cuerdas, plataformas, paneles informativos, porterías, etc.).
- Según la época del año en la que vamos a realizar la actividad, hay que analizar una serie de factores que pueden derivar en situaciones de riesgo: prohibición de encender fuego durante los meses de verano, riesgo de aludes en invierno, posibilidad de tormentas, etc.



- En ningún caso (senderismo, bicicleta de montaña, carreras de orientación, recorrido ecuestre,...) debemos salirnos del camino marcado, es conveniente no utilizar “atajos” con el fin de evitar daños a la flora y fauna colindante.
- No realizar actividades en zonas de especial protección y zonas especialmente sensibles en determinadas épocas del año, coincidiendo con las épocas de reproducción o de nidificación de aves.

Además de todos estos aspectos si para la realización de la actividad es necesario la obtención de un permiso, la Administración nos dará una serie de pautas de obligado cumplimiento que variarán en función del Espacio Natural Protegido que queramos visitar. Para la obtención de dichos permisos es necesario solicitarlos con, al menos, 15 días hábiles de anterioridad.

### **Buenas prácticas en la realización de actividades deportivas concretas:**

- **ACTIVIDADES AERONAÚTICAS**

- ✓ Evitar la saturación en las zonas de despegue excesivamente frecuentadas.
- ✓ Evitar el despegue en zonas vírgenes, no conocidas donde pueden estar presentes las rapaces, así como zonas de especial sensibilidad para la fauna o la flora.
- ✓ Evitar las actividades de vuelo en época de nidificación de rapaces (del 1 de enero al 15 de julio).

- **BICICLETA DE MONTAÑA**

- ✓ No vadear cursos de agua o hacerlo por sitios acondicionados para ello.
- ✓ Evitar rutas por zonas o ecosistemas sensibles (turberas, humedales etc.).
- ✓ En los descensos controlar la velocidad para no verse forzado a derrapar, ya que esto provoca una importante erosión del suelo.
- ✓ En presencia de caminantes u otras personas disminuir la velocidad y ceder siempre el paso.
- ✓ En el caso de utilizar pegamentos para arreglar neumáticos o cámaras de aire, evite los que contengan hidrocarburos, disolventes orgánicos aromáticos o clorados poco biodegradables, por los efectos nocivos que causan sobre el medio. Se deben utilizar únicamente los pegamentos con disolventes minerales y con indicaciones que expliquen claramente en el embalaje la composición del pegamento.
- ✓ No ahuyentar al ganado o causarle molestias.

- **DEPORTES DE NIEVE**

- ✓ Evitar zonas con alta densidad de huellas de animales.
- ✓ Evitar abrir nuevos caminos por atajos.
- ✓ Procurar no vadear cursos de agua o hacerlo por lo sitios acondicionados para ello.

- **ESPELEOLOGÍA**

- ✓ No usar equipos o materiales que puedan dañar las cavidades.
- ✓ Explorar despacio. Podrá ver y disfrutar mejor y habrá menos oportunidad de dañar la cueva y al grupo. Esto es especialmente importante cuando se está cansado y en retirada de la cueva.
- ✓ Explorar en grupos pequeños para disminuir el impacto y disfrutar más de la actividad.

- ✓ trasladarse con mochilas y bultos tan pequeños como sea posible y tratar de no utilizarlos en cuevas muy vulnerables o sensibles o en ramificaciones de las galerías principales.
- ✓ Permanecer en los recorridos marcados u obvios.
- ✓ Pisar y apoyar las manos con cuidado.
- ✓ Lavar regularmente la ropa y botas utilizadas durante la actividad, de modo que minimice la diseminación de hongos y bacterias.
- ✓ Evitar alumbrar a la fauna y a la flora directamente. Usar preferiblemente luces alimentadas con batería en vez de carburo.
- ✓ No hacer inscripciones en las paredes y no dañar las formaciones geológicas.
- ✓ No coger fósiles, huesos, sedimentos, etc., ni alterar pinturas rupestres. Comunicar a las autoridades cualquier tipo de hallazgo.
- ✓ Evitar poner piedras como puente para salvar vados o zonas inundadas.
- ✓ Evitar que caigan restos de comida dentro de las cuevas.
- ✓ Cuando sea necesario clavar anclajes para escaladas o descensos, hacerlo en las zonas menos vulnerables y tratando de proteger el sitio donde se realizan frecuentemente con sacos o mantas.
- ✓ No fumar en el interior de las cuevas.

- **SENDERISMO**

- ✓ Evite circular por sendas secundarias paralelas a la principal así como abrir nuevos caminos por atajos.
- ✓ Procurar no vadear cursos de agua o hacerlo por los sitios acondicionados para ello.
- ✓ Evitar rutas por zonas o ecosistemas sensibles y épocas de cría de aves.
- ✓ Respetar las lindes de las fincas y procurar no atravesar huertos o zonas de siembra.
- ✓ No ahuyentar al ganado o causarle molestias.

- **ACTIVIDADES ECUESTRES**

- ✓ Evitar rutas por zonas o ecosistemas vulnerables al pisoteo de los caballos como humedales, turberas, pedreras, etc.
- ✓ Procurar no vadear cursos de agua o hacerlo por los sitios acondicionados para ello.
- ✓ Realizar una rotación de los lugares dedicados a descansaderos.
- ✓ En presencia de caminantes u otras personas disminuir la velocidad y ceder siempre el paso.

- **ESCALADA**

- ✓ Informarse sobre las especies vegetales que estén amenazadas y que sean más vulnerables y evitar su arranque en la limpieza de las vías.
- ✓ Obtener datos sobre la ubicación y la nidificación de aves rapaces, teniendo en cuenta que estas se emparejan y buscan el lugar antes de nidificar. Habrá que tener en cuenta, también, que otras aves son sedentarias y viven allí todo el año.
- ✓ Utilización de clavos y spits únicamente cuando no sea posible utilizar empotradores y fisureros.

## REFLEXIÓN FINAL

El primer paso para aprender a cuidar y a respetar la naturaleza, es acercarnos a ella. Si las primeras aproximaciones que hacemos son a través de experiencias lúdicas, divertidas y gratificantes, podemos conseguir que los participantes se sientan parte del entorno y que así aprendan a respetarlo y a cuidarlo. Debemos acercarnos al medio natural siendo conscientes de su fragilidad y tratar de que nuestra presencia no deje huella. Si nosotros como organizadores mantenemos actitudes de cuidado y respeto, los participantes se verán contagiados por esta corriente conservacionista.

Las actividades deportivas en el medio natural son todo un mundo por descubrir, la sensación de libertad y de aventura que se experimenta en estos entornos van a favorecer la adquisición de conductas y de comportamientos que contribuirán a la formación integral del individuo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Lasunción, Francisco Xavier (2011). *"El Deporte no educa, es un medio para la educación a educar."* Revista Pedagógica Adal, 22, 24-28.
- Cuello Gijón, Agustín (2005). *"Impacto Ambiental de las actividades físico deportivas en el entorno"*. Congreso Nacional de Educación Física y Medio Ambiente.
- Rebollo Rico, Socorro y Feriche Fernández-Castanys, Belén (2002). *"Problemática medioambiental y práctica deportiva"*. Revista digital-Buenos Aires N° 45.
- Nasarre, J. (2006). *"Naturaleza y uso Público: panorámica actual de las regulaciones"*. Congreso Nacional de Medio Ambiente.
- Green Cross España (2008). *"Guía de Medio Ambiente y Sostenibilidad, aplicados a los deportes no olímpicos"*. Fundació Barcelona Olímpica y Fundació Ernest Lluch.
- Green Cross España y Fundación Biodiversidad (2007). *"Estrategia Nacional sobre Deporte y Sostenibilidad"*.
- Green Cross España y Consejo Superior de Deportes (2007). *"Carta Verde del Deporte Español"*.
- Pinos Quilez, Martín (1997). *"Actividades Físico Deportivas en la naturaleza"*. Editorial Gymnos.
- Pinos Quilez, Martín (1997). *"Actividades y Juegos de Educación Física en la naturaleza"*. Editorial Gymnos.
- Baena Extremera, Antonio y Baena Extremera, Susana (2003). *"Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física"*. Revista digital-Buenos Aires N° 61.
- Caballero, Pedro (2005). *"Guía de Autoprotección del Visitante"*. Parque Nacional de Sierra Nevada, Ministerio de Medio Ambiente

### PÁGINAS WEB

- [www.redeuparc.org](http://www.redeuparc.org)
- [www.deportesostenible.es](http://www.deportesostenible.es)
- [www.fundacion-biodiversidad.es](http://www.fundacion-biodiversidad.es)
- [www.greencross.org.es](http://www.greencross.org.es)