

**UNA BUENA
INDUMENTARIA TE
PERMITIRÁ TRABAJAR DE
MEJOR MANERA**

PRÁCTICA ESTIVAL II INGENIERÍA FORESTAL

Universidad de Chile, Facultad de Cs.
Forestales y de la Conservación de la
Naturaleza
2022



¿QUE INDUMENTARIA Y ACCESORIOS LLEVAR A LA PRÁCTICA?

**EXPLORA Y DESCUBRE DE
MANERA ADECUADA Y SEGURA**

**PREPARADO POR
JUAN PABLO FUENTES ESPOZ**



IMPLEMENTOS PARA PERNOCTAR

La práctica estival se realiza en dependencias de la Universidad de Chile en la región de los Lagos o bien en lugares escogidos por la institución. Para esta práctica no se contempla el acampar, por lo que el implemento básico a contar es un **saco de dormir**. Si no tienes un saco de dormir, puedes llevar tus propias frazadas y sábanas. Las dependencias de la Universidad cuentan con piezas equipadas con camas y camarotes con colchones en los cuales podrás "armar" tu espacio para dormir.

LA PRÁCTICA ESTIVAL II ES UNA AVENTURA FANTÁSTICA. ASEGÚRATE DE ESTAR PREPARADA(O).

NO OLVIDAR TUS OBJETOS DE ASEO Y MEDICAMENTOS

Si eres alérgica(o) a alguna cosa, o tienes prescripciones médicas, no olvidar los medicamentos.

Haz un listado de tus artículos de aseo personal, incluyendo toalla de baño.





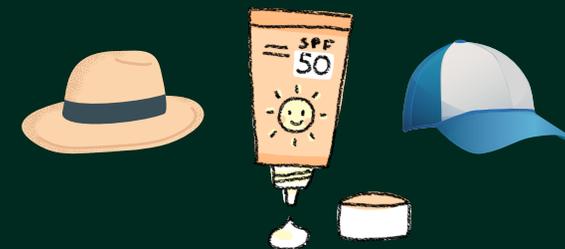
IMPLEMENTOS PARA ACTIVIDADES DE TERRENO

Las actividades prácticas se realizan mayoritariamente en el campo o bosque, visitando diversos ecosistemas, cada uno de los cuales ofrece sus particularidades ambientales. Algunos de ellos muy húmedos, con suelos posiblemente anegados y otros más abiertos en que se recibe alta radiación solar. Además, en la zona sur la condición climática es muy variable pudiendo estar muy soleado en un momento para luego pasar a un clima muy lluvioso en otro instante. Por lo tanto, debemos estar preparadas(os).

LA PRÁCTICA ESTIVAL II ES UNA AVENTURA FANTÁSTICA. ASEGÚRATE DE ESTAR PREPARADA(O).

PROTECCIÓN SOLAR

En los días despejados de verano, la radiación solar es muy intensa en el sur del país ya que la atmósfera, producto de las continuas lluvias, usualmente está más limpia. El utilizar un buen protector solar es casi un deber. Protectores solares con factor 50 son los recomendados. No utilizar protección solar puede implicarte incluso el tener serias quemaduras de piel. Un buen sombrero también es recomendable. Este te protegerá en contra de la radiación y, a su vez, te brindará abrigo en los días fríos.





ROPA ADECUADA

Sin lugar a dudas, la ropa que utilizaremos es clave para mantenernos bien en terreno. La clave es tener ropa que se ajuste a las variantes condiciones ambientales y que nos permita caminar y trabajar seguros en zonas en que en algunas ocasiones la topografía es abrupta,

UNA VESTIMENTA ADECUADA ES CLAVE PARA UN TRABAJO SEGURO Y EFICIENTE A LO LARGO DE LA PRÁCTICA



EL CONCEPTO DE CAPAS

Dado que las condiciones de trabajo en exteriores es variable, se ha hecho común el concepto de vestirse en "capas".

Se consideran al menos tres capas en tu vestimenta superior (tronco hacia arriba), consistentes en una polera de manga corta o larga (primera capa cuyo objetivo principal es dar aislamiento térmica), una segunda capa consistente en un polerón que a veces se reemplaza por un cortaviento y la tercera capa es una chaqueta que protege en contra de la lluvia. En la siguiente página hay una imagen referencial de los tipos de ropa ideales. La gracia está en que puedes quitarte algunas de las capas dependiendo de las condiciones ambientales en que te encuentres trabajando. Lo más importante es mantenerte seca(o) y a una temperatura adecuada.

Una de las claves para ello, es el utilizar una primera capa sintética. Esto implica que tu polera sea de una marial sintético evitando así el uso de algodones.

¿Por qué no algodón como primera capa?

Las fibras de algodón son hidrofílicas y por ende almacenarán tu transpiración y estarás, por lo tanto, trabajando con una prenda saturada en agua. Si te enfrías tendrás más probabilidades de resfriarte.

Primera capa **Evacuar el sudor**

1



Sintéticos / lana merino



Segunda capa **Mantener temperatura**

2



Forro polar / "Plumas"



Tercera capa **Protección lluvia/viento**

3



Gore-tex / membranas impermeables



La segunda capa busca abrigarte en condiciones de bajas temperaturas. En esta oportunidad estarás trabajando en verano, sin embargo, tal como les indiqué, las temperaturas pueden variar mucho y siempre es bueno estar preparado. Las segundas capas varían en su espesor y materiales dependiendo de las temperaturas en que trabajarás (ver diferencias en infografía)



La tercera capa es la que impide que te mojes con la lluvia. Esta capa usualmente es delgada y completamente impermeable. Las chaquetas de última tecnología tienen la ventaja de que son "respirables", dejando pasar el vapor de agua de la transpiración desde tu cuerpo a la atmósfera e impiden el paso de la lluvia en el sentido inverso. En este tipo de capas hay de diferentes calidades y precios. Más que buscar la última tecnología respecto a la aislación, la gracia es saber la resistencia de tu chaqueta a la lluvia y qué tan transpirable es.



Diferentes tipos de chaqueta protectoras de lluvia. La superior a la izquierda resistente a la lluvia y respirable (de alta tecnología y por ende bastante honerosa). La imagen superior derecha muestra una chaqueta impermeable desechable. Alta resistencia a la lluvia...barata...pero poco resistente al trabajo dentro del bosque por cuanto se rompe fácilmente. Recomendable en caso de que no tengas otra opción en un día de lluvia. Imagen inferior derecha, una chaqueta de lluvia plástica, la cual es duradera, pero no tan cómoda para el trabajo dentro del bosque y lo otro,,muy poco respirable..... ¡No tienes cómo conseguirte o comprar una chaqueta desechable?. En caso de necesidad... una bolsa de basura también te servirá!!! (imagen inferior izquierda)



ROPA ADECUADA

Pantalones:

Idealmente, la parte inferior del cuerpo se protege de manera similar que la parte superior. En este sentido se puede contar con una calza pantalón como primera capa y luego un pantalón el cual usualmente no es impermeable. Pantalones hay de muy diferentes marcas y estilos y creo el que más se utiliza, no siendo ideal son los Jeans. No podemos por ende descartarlos. Lo importante de un pantalón para el trabajo en terreno es:

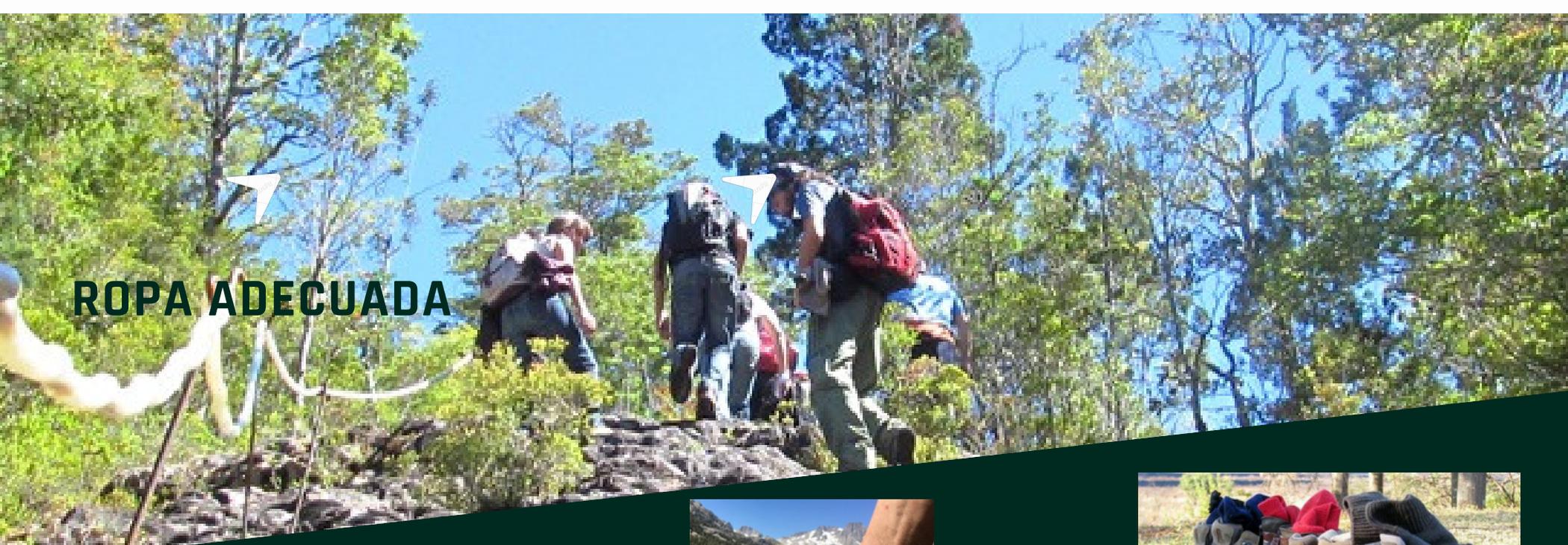
- Que abrigue
- Que proteja de ramas y piedras

Como mucho pantalones son de algodón o simplemente son completamente resistentes al agua, lo mejor es contar con un pantalón extra en caso de mojarse. Así, si terminas empapado luego de la jornada te cambias inmediatamente para no enfriarte.

UNA VESTIMENTA ADECUADA ES CLAVE PARA UN TRABAJO SEGURO Y EFICIENTE A LO LARGO DE LA PRÁCTICA



Pantalones hay de diversos tipos y tecnologías. Idealmente el que cuenten con varios bolsillos ayuda mucho en el trabajo de terreno. Siempre lo más importante es que sean cómodos, abrigadores y que te protejan.



ROPA ADECUADA

Zapatos, botas y...calcetas

El mundo del calzado outdoor es otro inmenso universo de tecnologías que buscan esencialmente tres conceptos:

- **Ser cómodos y livianos**
- **Ser resistentes al agua**
- **Dar seguridad al andar.**

Desde mi punto de vista, el calzado que reúne estos conceptos está asociado a las botas o botines, los cuales se distinguen de otros zapatos por contar con una caña que fija, de cierto modo a los tobillos, minimizando entonces las torceduras de pies. Hay personas que prefieren zapatos de caña baja (por menor peso y comodidad) pero implica que hay más riesgo de accidentes al caminar.



Qué elegir como zapato depende de las actividades que realizarás y dónde. Por lo general en el trabajo como Ingenieros Forestales usamos más bototos o botas de caminatas. Estos bototos NO son los zapatos o botas de seguridad utilizadas en minería, las cuales cuentan con puntas de acero (para proteger al trabajador de materiales y rocas que pudiesen caer sobre sus pies). Por ende, NO recomiendo el adquirir este tipo de calzado de seguridad a menos que vayas a realizar labores de trabajo pesado y en donde se te solicite este tipo de calzado. Para esta práctica estival, lo que necesitarás es un zapato que te permita **caminar de manera confortable y que te de seguridad al andar**. Como muchas veces no tenemos la opción de adquirir un bototo o bota de alta tecnología, que sea resistente al agua, debes pensar el contar con un zapato de muda que te permita mantener tus pies secos. Algunas personas se ponen bolsas en los pies, sin embargo esta técnica impide que tus pies respiren. Ahí, el contar con buenos calcetines es importante. Un par de calcetines sintéticos o de lana son ideales.



Calzado NO recomendado para trabajo de terreno

(Para cada tipo de zapato
considera sus desventajas)





CONSIDERACIONES FINALES

LOS ANTECEDENTES AQUÍ PRESENTADOS SON A MODO DE RECOMENDACIÓN. EL OBJETIVO DE ESTE DOCUMENTO ES DAR ALGUNAS NOCIONES MUY BÁSICAS PARA EL BUEN TRABAJO DEL ESTUDIANTADO EN TERRENO. OTROS ASPECTOS DE SEGURIDAD DURANTE EL PERIODO ESTIVAL SERÁN ENTREGADOS EN TERRENO.



PRÁCTICA ESTIVAL II INGENIERÍA FORESTAL

Universidad de Chile, Facultad de Cs.
Forestales y de la Conservación de la
Naturaleza

2022