



Travesía
de los Fuertes del
Fin del Mundo

3^{era versión}
13 | 14 | 15
NOVIEMBRE

E-Mail: ag.guiasdelosrios@gmail.com | web: agturismodelosrios.cl | Teléfono: +56 9 6302 1408

Anexo 2: Perfil Físico y Psicológico del Participante

Como equipo de Producción y Prevención de Riesgos, nuestro objetivo principal es garantizar que cada participante regrese a casa seguro y con una experiencia enriquecedora. La navegación por los humedales, estuarios y la costa valdiviana expone al grupo a variables dinámicas (mareas, viento, lluvia y aislamiento).

Para gestionar adecuadamente los riesgos en estos entornos agrestes, todo participante debe cumplir con el siguiente perfil físico y emocional antes de iniciar la travesía.

I. Condiciones y Requisitos Físicos

El kayak de travesía es un deporte de bajo impacto articular, pero de alta exigencia ergonómica y cardiovascular sostenida.

Resistencia Cardiovascular: Capacidad para remar entre 4 a 6 horas diarias (fragmentadas en bloques), cubriendo distancias de 15 a 25 kilómetros por jornada a un ritmo constante y moderado.

Salud Articular y Muscular (Tren Superior y Core): Ausencia de lesiones recientes o crónicas no tratadas en hombros (manguito rotador), codos, muñecas y zona lumbar. El remado eficiente nace de la rotación del torso (core), no solo de la fuerza de los brazos.

Ergonomía y Flexibilidad Básica: Capacidad para permanecer sentado en una posición con las piernas semi-flexionadas dentro del cockpit del kayak por períodos de 2 a 3 horas continuas sin experimentar calambres severos o dolor incapacitante.

Motricidad y Equilibrio en Terrenos Irregulares: Agilidad básica para embarcar y desembarcar en orillas complejas (barro de humedal, rocas resbaladizas cerca de los fuertes o playas de arena blanda) y para montar el campamento de forma autónoma.

Habilidades Acuáticas y Tolerancia al Agua Fría: Si bien el uso del chaleco salvavidas (DAF) es obligatorio, el participante debe saber nadar o, como mínimo, sentirse cómodo flotando en aguas abiertas sin entrar en pánico, manteniendo la capacidad de moverse hacia el kayak o la orilla en caso de volcamiento.

Termorregulación Eficiente: Capacidad fisiológica y física para soportar la exposición a la intemperie (viento, lluvia repentina, humedad (constante típica de la selva valdiviana) sin caer en hipotermia rápida, apoyado siempre por el uso correcto del equipo técnico (sistema de capas).

II. Condiciones y Requisitos Emocionales (Factores Psicológicos)

En el trabajo de expedición al aire libre, la actitud y la fortaleza mental determinan el éxito del grupo frente a la adversidad climática o logística.

Tolerancia a la Frustración y Resiliencia: Aceptación de la incomodidad inherente al campamento agreste (ropa húmeda, frío temporal, fatiga física, picaduras de insectos). Capacidad para mantener el buen humor frente a un viento en contra o lluvia prolongada.

Disciplina y Acato de Instrucciones: Disposición absoluta para seguir las directrices de los Guías Líderes y del Prevencionista de Riesgos. El participante debe comprender que las decisiones en terreno (cambios de ruta, esperas por mareas o suspensión de tramos) se toman basándose en matrices de riesgo, no en caprichos.

Control del Estrés y Manejo del Pánico: Capacidad para mantener la calma frente a imprevistos, como un volcamiento. Un participante seguro es aquel que, al caer al agua, respira, sigue el protocolo de autorescate o rescate asistido y no entorpece la labor del guía.

Trabajo en Equipo y Sinergia Grupal: Disposición proactiva para la vida en campamento. El ritmo de la expedición lo marca el eslabón más lento; se requiere empatía para apoyar a los compañeros rezagados, colaborar en tareas comunes (cocina, orden de embarcaciones) y fomentar un clima de convivencia positivo.

Adaptabilidad y Flexibilidad Mental: Comprensión de que el itinerario en la naturaleza no es un contrato rígido. Los horarios de zarpe y rutas pueden (y suelen) modificarse en terreno según las ventanas de clima y las corrientes del estuario.

Conciencia Situacional y Ética Ambiental: Atención plena al entorno para identificar peligros objetivos (troncos sumergidos, cambios de viento) y un compromiso irrestricto con la conservación (No Deje Rastro), respetando la flora, fauna y el valor arqueológico/histórico de los fuertes del fin del mundo.

Nota de Seguridad: Al revisar este perfil, si un participante identifica debilidades significativas en alguno de estos puntos, no es motivo inmediato de exclusión, pero debe ser comunicado transparentemente a la Producción General antes del evento. Esto nos permite asignar kayaks dobles (tandem) estratégicamente, ajustar el ritmo del grupo o preparar protocolos de apoyo específico.