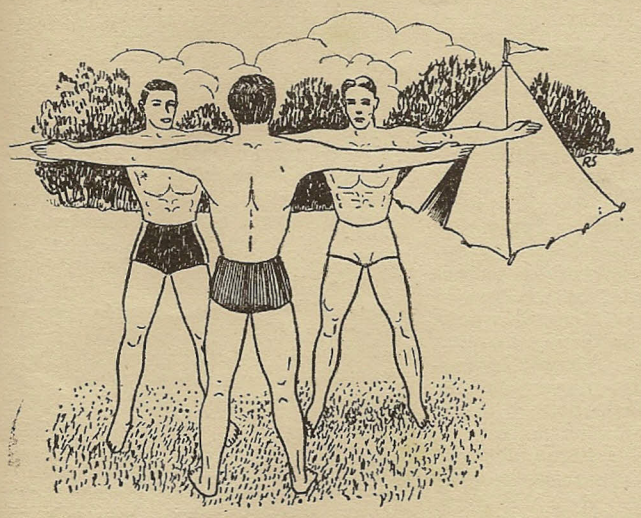

CAMPING

Por EGAS GRANT MENZIES

Actividades de Campamento

Ejercicios - Atletismo - Gimnasia Sueca - Baños de Agua y de Sol Cuidados necesarios

•

Quizá les parezca extraño a algunos que en abril todavía publiquemos artículos sobre "camping"; pero al decirles que por este año será el último de la serie, nos creemos en el deber de advertir también que este mes es singularmente apropiado para gozar el máximum de las delicias que ofrece la vida al aire libre debido a que la temperatura es muy moderada, ya no quema tanto el sol y aún no hace demasiado frío. Es una época del año en que no soplan vientos insistentes y molestos (como sucede al principio de la primavera), y hay mañanitas lindísimas que estimulan a realizar largas caminatas. Por lo tanto, recomendamos a todos aquellos que por causa de sus ocupaciones no han podido tomarse un asueto durante el verano, no dejen de apreciar las bellezas que les ofrece la Naturaleza con sus glorias otoñales. Como única precaución, llevar un poco más ropa de abrigo, y algún poncho extra para la cama...

A mediados de este mes suelen caer las primeras heladas, y como anuncio previo de las mismas, los atardeceres refrescan bastante. Los "fuegos de campamento", de simple necesidad que eran antes para preparar la comida, se convertirán ahora en verdaderas atracciones, a cuyo alrededor se reunirán los "campistas" para frotarse alegremente las manos, arrimar de vez cuando algún leño, y decir ¡qué lindo está esto..! Entonces se alcanza a comprender verdaramente el significado de la palabra "hogar", no sólo como calorcito reconfortante al cual se arrimarán todos para gozar de las caricias de la grata temperatura, sino también como símbolo reconocido de la sagrada llama de amor familiar.

Siendo así, no estará de más dedicar a esta "institución" que en la vida del campamento reemplaza a las tertulias de sobremesa de la vida cotidiana o a "mates en la cocina", un poco más de atención, para que resulte lo más atrayente posible. Los dibujos que acompañamos darán una idea de como realizar esto.

Después de la cena, en tiempo fresco resulta lindo tomar café con bombilla unas pocas chupadas y

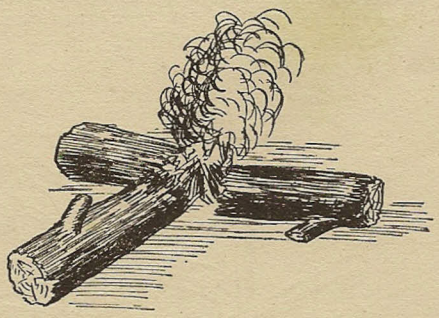

Fig. 1 — Fuego de campamento. Una manera de disponer tres leños gruesos, que poco a poco se van empujando a medida que se consumen.

tender en seguida la jarra a su compañero inmediato; pero a medida que se va enfriando la infusión, hay algunos que son tan lerdos en "aflojar", hasta que por fin se alza algún comentario indignado: —¡Eh, ché!.. ¡No te los tomés todos vos sólo, ahora que está lindo!

En el mes de abril, todavía no es muy tarde para tomar baños de mar, si se establece el campamento sobre la costa, o para practicar la natación en esas hermosas piletas naturales que suelen encontrarse en las sierras, pero es necesario tomar mayores precauciones. En general, no conviene bañarse en tiempo fresco, porque el cuerpo no tiene igual oportunidad de volver a calentarse con los rayos solares después de cada inmersión en el agua; cosa muy necesaria si se desea evitar un enfriamiento que puede tener graves consecuencias. Hay personas sanas y fuertes que pueden bañarse en cualquier época del año, aun en pleno invierno, sin que por ello su salud se resienta; para ello es necesario nadar vigorosamente de un lado para otro, estar apenas dos o tres minutos en el agua, salir en cuanto se tiene una sensación molesta de frío, secarse frotándose vigorosamente con una toalla áspera al reparo del viento, y vestirse enseguida, colocándose además suficiente abrigo para que el cuerpo entre nuevamente en calor a la brevedad posible. Pero no es cosa de recomendar a quienes no están acostumbrados a ello. Sin embargo, un baño de cinco a diez minutos, en un día templado y sin viento, no hará mal a nadie, siempre que uno no quede tiritando después. Si se siente frío, hay que hacer en seguida vigoroso ejercicio —nada mejor que una rápida carrera— y colocarse más ropa.

Los baños, en cualquier época

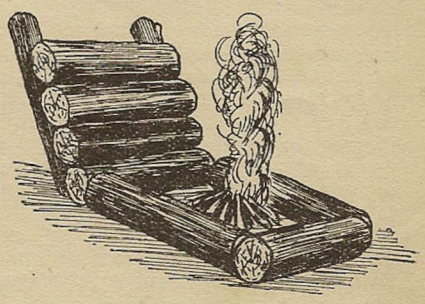

Fig. 2. — Un "hogar" de campamento.

del año que sea, no deben tomarse nunca a menos de dos horas después de una abundante comida — y mejor tres horas que dos La inmersión del cuerpo en agua fría cuando la comida se halla todavía en el estómago y parcialmente digerida, suele producir calambres muy dolorosos que imposibilitan hasta al nadador más experimentado, para ponerse en salvo.

Los que se bañan en el mar, lejos de las playas oficialmente libradas al público y vigiladas por bañeros experimentados, deben proceder también con la mayor cordura y criterio, y tratar de prevalecer también sobre sus compañeros para que no hagan "macanas". Recuérdese que no basta saber nadar, y nadar bien. Hay días, cuando las olas son tan poderosas y la correntada fuerte, que hasta el nadador de más resistencia no puede contra ellas y es llevado mar afuera. Sucede a menudo que un bañista está parado con el agua apenas hasta la cintura, cuando viene una gran ola, lo levanta y lo voltea. Luego, antes de que pueda ponerse en pie otra vez, la masa de agua al retirarse lo arrastra diez o quince metros afuera, donde se encuentra con el agua al cuello. Trata de volver el bañista a la orilla, pero una nueva ola lo sorprende y lo arrastra otros cuantos metros más lejos, y allí encuentra que ya no puede hacer pie. Son muchos, todos los años, los accidentados en esta forma. ¡Cuidado, pues!

Los baños de sol son asimismo muy saludables y no ofrecen mayor peligro, especialmente en los días templados, pero siempre conviene tomar algunas precauciones para evitar las quemaduras molestas. En verano no hay que someterse nunca de buenas a primeras a una exposición prolongada a los rayos solares, sino que se empezará por tenderse cinco minutos de espaldas y otros cinco de pecho, y aumentar unos minutos todos los días, a medida que el cuerpo se va tostando. Una quemadura de sol en los brazos y piernas, aunque sea dolorosa y molestísima, no suele tener mayores consecuencias. Pero los expedicionistas que se instalan en una playa desierta o en el campo, y fiados de la soledad se tienden completamente desnudos sobre la arena o en el pastito, harán bien en no abusar del sol en estas condiciones; pues aun cuando durante el baño mismo no se sienten mayormente sus efectos —¡el enrojecimiento y el dolor vienen después!— una quemadura bárbara en el vientre, pecho o la espalda puede traer resultados graves, como por ejemplo un desarreglo intestinal, una indigestión o una congestión pulmonar. Y, amigos, nadie tiene que enfermarse en el campamento! Las vacaciones son para divertirse, para traer de ellas gratos recuerdos cuando se vuelve otra vez al trabajo o al estudio no para entristecernos pensando en lo que hubiera sido tan sencillo evitar...

¡Ah, nos olvidábamos! Al tomar baños de sol hay que protegerse la cabeza y muy especialmente la nuca con una toalla o con el pañuelo. Quien se haya insolado gravemente alguna vez siempre queda susceptible a los dolores de cabeza producidos por el sol, y por lo tanto será menor el placer que le brindará la existencia al aire libre.

Entre las actividades de campamento ocuparán un lugar destacado los ejercicios, gimnasia sueca y prácticas generales de atletismo. Conviene dedicar a las mismas una media hora todas las mañanas y tardes, de acuerdo con el horario que dimos en el número anterior. Los ejercicios consistirán en 20 flexiones de brazos, otras tantas de piernas, movimientos del tronco, de la cintura y del cuello, etc., y entre cada ejercicio se harán 10 inspiraciones y expiraciones completas y profundas, levantando los brazos al llenar los pulmones de aire respirando por la nariz, y bajándolos al vaciarlos expeliendo el aire por la boca. Estos ejercicios conviene realizarlos conjuntamente y en forma metódica.

Las prácticas de atletismo pueden consistir en carreras cortas o largas, de postas, saltos en alto y en largo, salto a la garrocha (si se puede conseguir alguna buena caña de suficiente resistencia), lanzamiento de la bala (con cualquier objeto pesado, piedra, etc. que se encuentre por ahí) y otras cosas por el estilo. Cúmplenos advertir sin embargo que no conviene esforzarse demasiado en estas actividades, so pretexto de estúpidas rivalidades, "porque Juan saltó más o Pedro corrió más ligero". Cualquier exceso es malo cuando se carece del entrenamiento necesario para realizar un esfuerzo sostenido. Y el entrenamiento es algo que sólo se adquiere en meses y meses de trabajo asiduo, inteligente y bien dirigido; no con 15 días escasos de ejercicios violentos.

Respecto a salud general, los tres males más comunes que suelen atacar a los habitantes de un campamento son: insolación, indigestión y resfrío. De la primera ya hemos dicho cómo precaverse. La indigestión se evitará comiendo a horas fijas, limitándose a alimentos sencillos pero sanos y bien preparados, no consumiendo fruta verde y evitando las conservas en mal estado. Los resfríos se previenen no tomando baños de sol ya avanzada la tarde, cuando el fresco de la noche está cerca, durmiendo seco y abrigado, mudándose enseguí-

(Sigue en la pág. 570)

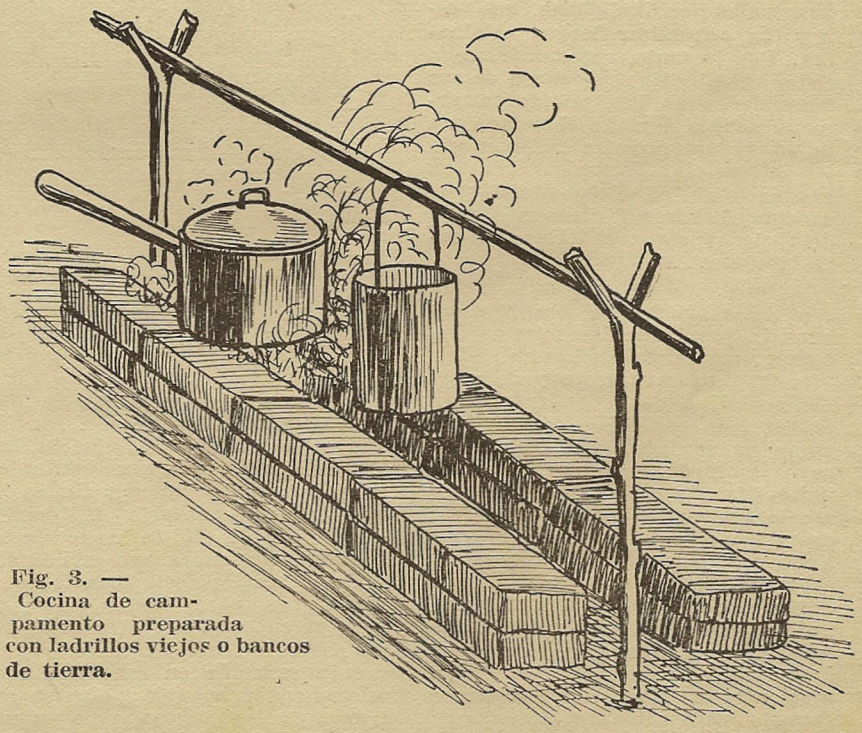

Fig. 3. — Cocina de campamento preparada con ladrillos viejos o bancos de tierra.

el motor oil no tomen fuego. La mejor manera de evitar esto es calentando la cacerola sobre una placa de hierro, como se ilustra en la figura. Transcurridas las cuatro horas, viértase la mezcla, mientras está caliente, en una cubeta grande que contenga agua acidulada con ácido clorhídrico. El tinte, soluble en alcohol, se precipitará en forma de polvo azul negro. Se separa del líquido por filtración y se deseca.

Para preparar el mismo tinte soluble de agua, tómese una porción de polvo precipitado y disuélvase en cinco o seis veces su peso de ácido sulfúrico concentrado, contenido en un frasco de boca ancha. La mezcla debe ser calentada al baño maría en una cacerola, hasta que una muestra tomada del frasco se disuelva completamente en una solución de carbonato de sodio. El contenido del frasco, una vez que se ha enfriado, se vierte muy cuidadosamente en agua fría. El precipitado que en esta forma se obtiene, se disuelve en la menor cantidad posible de solución de hidrato de sodio. Esta solución es entonces evaporada hasta sequedad, y como resultado de ello se obtiene una masa de tinte soluble en agua, que se reduce a polvo y se guarda. La variedad soluble en agua de este tinte, le dá a los tejidos un color azul tirando a violeta.

El amarillo de alizarina, que dá un color amarillo oro, se prepara poniendo en un frasco de boca ancha, de 1|2 litro de capacidad, 14,40 grs. de ácido pirogálico, 14,40 grs. de ácido benzoico y 43,40 grs. de cloruro de zinc fundido. El recipiente se coloca en una cacerola con parafina o motor oil, y se calienta gradualmente más allá del punto de ebullición del agua, hasta que el contenido del frasco deje de hacer espuma y hasta que el color marrón de él no se haga más obscuro. El líquido se deja enfriar entonces lentamente, después de lo cual el producto es reducido a polvo, hervido en agua y filtrado. Después qeu el líquido filtrado se ha enfriado, se separan los cristales del tinte. Si eso no ocurriera, debe calentarse de nuevo el agua para reducir más su volumen y luego dejarla enfriar por segunda vez.

El amarillo de alizarina es esencialmente un tinte para lana, pero teñirá el algodón que se haya sumergido previamente en una solución de alumbre.

El violeta de metilo es uno de los tintes más conocidos, y tiene muchos usos. En el laboratorio casero se lo puede preparar como sigue: Tómense 450 grs. de sal común y mézclese íntimamente con 28,80 grs. de sulfato de cobre pulverizado. Viértase sobre la mezcla 28,80 grs. de fenol (cristales d eél que han sido disueltos en un poco de agua). Después de esto, agréguese a la mezcla, con constante agitación, 57,60 grs. de dimetilanilina. Transfiérase después la mezcla a un frasco de regular capacidad y caliéntese al baño maría durante ocho horas, pero sin dejar hervir el agua. Al cabo de ese tiempo, viértase el contenido del frasco en una cubeta y déjese enfriar. Esta masa contendrá ahora el violeta de metilo, mezclado con sal y con fenol.

Para separar el violeta de metilo se agregan al líquido 3 litros de agua en la que se han disuelto 86,40 grs. de sal. La mezcla se calienta entonces hasta que desaparezcan todos los grumos. Luego se deja el líquido en reposo, y el agua de la superficie, que contiene cloruro de sodio y fenato de calcio en solución, se separa de la masa precipitada en el fondo del recipiente. Esa masa se hierve entonces con ácido sulfúrico diluído con el objeto de desembarazarla del óxido de cobre presente. Se filtra luego y se le agrega un poco de sulfato de sodio sólido, con agitación constante a fin de precipitar el violeta de metilo. Finalmente, éste se separa por filtración y se deseca a calor suave. El tinte, una vez seco, tiene el aspecto de un polvo verdoso que se disuelve en agua, formando una solución de color violeta intenso, que puede ser empleada para teñir o para hacer tintas.

El negro de azufre se prepara calentando en un frasco una mezcla de 28,80 grs. de dinitrofenol, 57,60 grs. de flor de azufre y 144 grs. de sulfuro de sodio (este último disuelto en unos 172 grs. de agua). El frasco debe ser colocado en una cacerola semillena de agua, la que debe ser calentada hasta cerca de su punto de ebullición durante doce horas. El contenido del frasco se vierte luego en una cubeta grande, de modo que la mayor superficie posible quede expuesta al aire. Cuando el líquido se oxide, el negro de azufre se precipitará. Este tinte es soluble en una solución diluída de sulfuro de sodio.

CAMPING

(continuación)

da de ropa o de camisa cuando está mojada o muy sudada, no quedándose en el agua cuando se ha empezado a tiritar, y evitando los vientos fríos o las corrientes de aire cuando se está transpirando en abundancia. Como se ve, bastan unas pocas reglas de elemental prudencia y sentido común.

Llegadas a su fin las vacaciones, cuando los excursionistas proceden a levantar la carpa y abandonar el campamento, recomendámosles muy especialmente que tengan cuidado en dejar el lugar tan limpio como lo encontraron. Con ello, no sólo demostrarán que son personas cultas y aseadas, sino que se ganarán la buena voluntad del dueño del terreno y se tendrán asegurada una cordial recepción si resuelven visitar la misma localidad el año siguiente. Si dejan el campo sucio, en cambio, no sólo serán mal vistos ellos mismos a su eventual regreso, sino que hacen un flaco servicio a todos los demás adictos al "camping" que puedan aparecer por aquel lugar. Debe ser, pues, un orgullo para un grupo de muchachos, que se diga de ellos: "No es posible reconocer el sitio en que tuvieron la carpa, porque al marcharse enterraron o quemaron todo y no quedó ni un rastro..."