

Nombre _____

Campamento en invierno



1. Obtener la especialidad de Arte de acampar.
2. Hacer una lista completa del equipo necesario para acampar en invierno, tales como posiblemente temperaturas bajo cero, tormentas y nieve. *(Completar el Cartel #1)*
3. Explicar los principios de mantener el calor corporal y la sequedad a través de la correcta utilización de prendas de vestir y de dormir en todas las temperaturas bajo cero mientras viaja, descansa y duerme.

Viaja _____

Descansa _____

Duerme _____

4. Enumerar y explicar las características de la selección del campamento de invierno.

5. Describir, o mostrar si es posible, la preparación del lugar para una tienda de campaña a nivel en un sitio en la nieve y armar y fijar una tienda de campaña en condiciones de invierno.

6. Preparar un menú balanceado de 3 días para ser utilizado en su experiencia de campamento de invierno. *(Completar el Cartel #2)*
7. Saber cómo obtener agua de la nieve.

Nombre _____

8. Conocer 5 normas de seguridad de campamento durante invierno.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9. Explicar las medidas adecuadas a tomar en caso de perderse sin equipo, en condiciones de invierno.

10. Mostrar el conocimiento y la capacidad para prevenir, reconocer y cuidar de la congelación leve, la hipotermia, la ceguera leve por la nieve y la deshidratación. *(Completar el Cartel #3)*

11. Pasar un total de 6 días y 6 noches en un campamento en el clima frío.

- a. Todas las noches la temperatura debería bajar cerca de los 5° C.
- b. Dos noches debería haber temperaturas inferiores al punto de congelación (0° C).
- c. Todas las noches deben ser pasadas en las tiendas de campaña, lonas o al aire libre.

| Fecha | Temperaturas | Noche pasada en |
|-------|--------------|-----------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Campamento en invierno – Cartel #2

| | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-------|----------|----------|------|
| Día 1 | | | |
| Día 2 | | | |
| Día 3 | | | |

Campamento en invierno – Cartel #3

| | Prevención | Reconocimiento | Cuidado |
|---------------------------|------------|----------------|---------|
| Congelación leve | | | |
| Hipotermia | | | |
| Ceguera leve por la nieve | | | |
| Deshidratación | | | |