

Nombre _____

Excursionismo



1. Discutir con su instructor el significado del lema: «sólo tomar fotos y sólo dejar huellas».

2. Conocer los puntos esenciales de vestimenta adecuada, calzado, ropa impermeable (para lluvia) para usar en la excursión.

Vestimenta _____

Calzado _____

Ropa impermeable _____

3. Conocer los principios en la selección de una mochila de buena calidad.

¿Qué podría ser utilizado en lugar de una mochila en una emergencia?

4. Conocer los elementos esenciales que deben llevarse en un viaje con mochila.

Nombre

5. ¿Qué clase de saco de dormir y almohadilla son los mejores para su zona de acampar?

Conocer al menos 3 de cada clase que están disponibles.

Saco de Dormir

Almohadilla

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

6. Conocer la forma correcta para empaquetar un paquete.

7. ¿Qué clase de alimentos son los mejores para el excursionismo?

Visitar una tienda de comestibles y hacer una lista de alimentos que se encuentran allí que son apropiados para excursionistas. Con su instructor:

- a. Preparar un menú para un viaje con mochila de un fin de semana utilizando los alimentos obtenidos a partir de una tienda de comestibles *(Completar el Cartel #1)*
 - b. Aprender las técnicas de medición, el empaquetado y el etiquetado de los alimentos para su viaje con mochila
 - c. Hacer una merienda para el camino/sendero
8. Conocer la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para: *(Completar el Cartel #2)*
- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| a. Las quemaduras de sol | f. La insolación |
| b. Las ampollas | g. La mordedura de serpientes |
| c. La congelación | h. Los calambres |
| d. La hipotermia | i. La deshidratación |
| e. El golpe de calor | |
9. Tener un botiquín de primeros auxilios en su mochila y saber cómo usarlo.

Nombre _____

10. De acuerdo a su peso, ¿cuál es el número máximo de kilos que usted está permitido llevar?

11. Conocer 3 formas de encontrar el sentido de dirección sin una brújula. Demostrar al menos 2.

1. _____

2. _____

3. _____

12. Mostrar la forma correcta de poner y quitar una mochila solo y con un compañero.

13. Participar en un viaje con mochila de fin de semana de al menos 8 kilómetros a un lugar no accesible por un vehículo y cocinar sus propios alimentos.

Fecha del viaje _____

Número de kilómetros _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Excursionismo – Cartel #1

Desayuno	Almuerzo	Cena
		Viernes
Sábado	Sábado	Sábado
Domingo	Domingo	

Excursionismo – Cartel #2

Prevencción	Síntomas	Primeros Auxilios
Quemaduras del sol		
Ampollas		
Congelación		
Hipotermia		
Insolación		
Golpe de calor		
Mordedura de serpientes		
Calambres		
Deshidratación		