

Nombre \_\_\_\_\_

# Excursionismo, avanzado

---



1. Tener la especialidad de Excursionismo.
2. Tener la especialidad de Orientación.
3. Tener la especialidad de Primeros auxilios I.
4. Repasar la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para: *(Completar el Cartel #1)*
  - a. Quemaduras del sol
  - b. Ampollas
  - c. Congelación
  - d. Hipotermia
  - e. Insolación
  - f. Golpe de calor
  - g. Mordedura de serpientes
  - h. Calambres
  - i. Deshidratación
  - j. Mal de altura
5. Aprender y demostrar las técnicas apropiadas y seguras para cruzar arroyos mientras carga con una mochila.
6. Practicar las siguientes normas de seguridad:
  - a. Obtener los permisos apropiados de excursionismo/acampar para cada aventura de viaje con mochila.
  - b. Planificar el viaje con mochila y dejar una copia con alguien responsable.
7. Planificar y hacer lo siguiente:
  - a. Participar en 2 viajes con mochila de al menos 8 kilómetros y acampar por lo menos una noche.

Fecha del viaje \_\_\_\_\_

- b. Participar en 2 viajes con mochila de al menos 16 kilómetros y acampar por lo menos una noche.

Fecha del viaje \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

- c. Participar en un viaje con mochila de al menos 40 kilómetros y acampar por lo menos 2 noches.

Fecha del viaje \_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_

# Excursionismo, Avanzado – Cartel #1

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