

Nombre _____

Senderismo con raquetas de nieve



1. Describir la forma y el tamaño de los tres tipos de raquetas para nieve y cuándo/cómo deben usarse (aeróbico/carrera, recreación, montañismo).

Aeróbico/carrera _____

Recreación _____

Montañismo _____

2. Describir los siguientes accesorios para raquetas de nieve y su utilidad:

- a. Bastones de trekking

- b. Botas de montaña

- c. Polainas

3. Demostrar la técnica adecuada de usar las raquetas de nieve en las siguientes situaciones:

- | | |
|------------|---------------------|
| a. Giro | c. Descenso |
| b. Ascenso | d. A campo traviesa |

4. Explicar cómo mantener el cuerpo caliente y seco mediante el uso de ropa adecuada sin perjuicio del viento invernal durante el viaje y el descanso.

Nombre

Saber cómo evitar y cómo tratar la hipotermia durante el invierno.

5. Explicar el valor de las siguientes normas de seguridad:

a. Saber leer un mapa, utilizando una brújula o un GPS en la excursión.

b. Dejar un plan de viaje con alguien mientras usted está en la excursión.

c. Siempre caminar en la nieve con un acompañante.

d. Tener agua y alimentos suficientes.

e. Tener un botiquín de primeros auxilios un kit de supervivencia y de reparación.

6. Con un par de raquetas de nieve, demostrar cómo levantarse después de haber caído en la nieve.

7. Demostrar la importancia de colocar correctamente las raquetas a las botas.

Nombre _____

8. Participar en una serie de tres caminatas, una de 1 km, una de 2 km y otra de 4 km. Hacer un informe detallado que describa la profundidad y las condiciones de la nieve, plantas y animales, y la velocidad aproximada de sus pasos.

Fechas de caminatas:

1 km _____ 2 km _____ 4 km _____

9. Explicar el significado de la expresión «más blanco que la nieve» que se encuentra en el Salmo 51:7.

¿Qué otras metáforas se pueden utilizar para explicar el significado de este versículo?

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____