



CURSO DE INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS AL AIRE LIBRE PARA SCOUTERS



Comite de adiestramiento
Grupo 5 Colhuacan
Culiacán, Sinaloa



Índice

- Introducción 5–8
 - Financiamiento del curso 5
 - Programación del curso 6
 - Área de interés 6
 - Técnicas de capacitación 7
 - Estructura del curso. 8
- Organización del curso. 9–12
 - Itinerario para programa de fin de semana 9
 - Itinerario para programas con dos sesiones de un día. 11
 - Selección del lugar del curso y preparativos. 12
- Cómo promover el curso: 13–18
 - Carta personal a los participantes. 14
 - Formulario de inscripción. 14
 - Carta de confirmación a los participantes registrados. 15
 - Qué llevar. 16
- El equipo de capacitación. 19–24

Selección.	19
Responsabilidades.	20
Sesiones informativas para el personal e itinerario.	20
Itinerario de trabajo.	23
Procedimientos para la llegada, inscripción y orientación.	25–26
Llegada e inscripción	25
Orientación.	26
Eventos del programa.	27–31
Ceremonia de apertura con la bandera.	27
Culto interreligioso.	29
Programa para fogatas.	30
Recursos Scouts para el curso.	33
Artículos y equipo del intendente proporcionados por el curso.	35–36
Sesiones de técnicas.	37–87
Selección del lugar del campamento.	37
Cuerdas: remates, cabullería y amarres	41
Herramientas: navaja, sierra y hacha	45
Preparación y encendido de fogatas.	51
Cocina.	55
Primeros auxilios.	63
Identificación de plantas.	71
Identificación de animales.	73
Técnicas para empaçar y hacer excursionismo.	75
Cómo encontrar su camino: lectura de mapas y brújulas.	81
Técnica Sin dejar rastro.	85
Autoevaluación del curso Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters. . .	89
Evaluación del curso Introducción a las técnicas al aire libre para líderes. . . .	93
Registro personal del curso Introducción a las técnicas al aire libre para líderes. . . .	95



Introducción

Bienvenido a la capacitación Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters. Este programa práctico proporciona a los líderes adultos las técnicas prácticas al aire libre que necesitan para guiar a los Scouts en la naturaleza. Imagine que cuenta con conocimiento y experiencia para montar un campamento, levantar una tienda, ir de excursión, cocinar al aire libre, etc., todo lo necesario para que se materialice el programa al aire libre de tu sección.

Las sesiones de técnicas presentadas en la Introducción a las técnicas al aire libre para Scouter sigue de cerca el Manual de técnicas al aire libre y pretende servir como descripción de la capacitación para adultos. Al usar estas sesiones de técnicas en conjunto con el *Manual del guía de patrulla*, los Scouters pueden estar seguros de que los nuevos líderes dominan las técnicas al aire libre básicas . Cada sesión de técnicas hace referencia a capítulos específicos del manual.

La participación práctica constituye la mejor herramienta de aprendizaje, por lo que los participantes deberían finalizar la experiencia de capacitación con la certeza de que pueden demostrar a sus Scouts cómo lograr las técnicas al aire libre al mismo tiempo que cumplen con los requisitos de la insignia. Al regresar a casa, queremos que los Scouters se sientan cómodos trabajando con y enseñando a sus Scouts. Desde montar una tienda hasta encender una fogata para cocinar, deberían sentirse seguros al ayudar a los líderes jóvenes a planificar y llevar a cabo sus propios campamentos de unidad y los emocionantes programas con estas técnicas. Eso conlleva una gran satisfacción.

Financiamiento del curso

Durante las primeras etapas de planificación, el jefe del curso y el asesor profesional del equipo prepararán un presupuesto estimado que incluya el costo de:

- Materiales administrativos
- Folletos para el curso

- Alquiler de las instalaciones
- Alimentos para las comidas del curso
- Refrigerios para las reuniones informales
- Equipo
- Refrigerios
- Cualquier otro artículo necesario para el éxito del curso

Se asume que muchos de los artículos en la lista de equipo del curso (como el horno holandés) estarán disponibles en un campamento o se encuentren ya adquiridos por los miembros del personal y no tendrán que comprarse. Con el criterio anterior, el ejecutivo Scout, asesor del personal y el jefe del curso determinan la cuota por participante para el curso. La cuota debe ser razonable, basada en el hecho de que se está trabajando con *nuevos* líderes adultos, y los Scouters no estarán acostumbrados a cuotas de capacitación altas o a comprar muchos artículos y equipo para asistir a un curso de capacitación.

Programación del curso

Este programa de sesiones de técnicas y otros eventos puede dictarse en un fin de semana, comenzando un viernes en la noche, todo el sábado y el domingo hasta las 2:30 de la tarde, o en una serie de sesiones de un día en dos fines de semana. Este curso también presenta la oportunidad de implementar un programa de mentores que utiliza instructores con más experiencia para trabajar con los Scouters uno a uno en el momento más conveniente para ellos, de manera de dictar una sesión de técnicas a la vez si fuera necesario. El programa de mentores también puede usarse para entrenar a todos los líderes adultos de la misma unidad al mismo tiempo, quizás de manera semanal que todos puedan coordinar.

Si este programa se dicta en unidades modulares, asegúrese de llevar los registros adecuados para estar seguro de que se marca cada punto aprendido para todos los participantes, hasta completar la lista de verificación.

ÁREAS DE INTERÉS

Tenga en cuenta que la Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters se enfoca en las técnicas de campamentos al aire libre y no cubre todos los conocimientos avanzados. El programa no incluye técnicas prácticas de natación, aunque aborda brevemente Nado seguro y Flotación segura. Estos procedimientos deben cubrirse en mayor detalle por separado de este programa por instructores capacitados profesionalmente o certificados.

Además, los líderes de unidad y comités de equipo son responsables de fomentar buena conducta ciudadana y hábitos de bienestar físico. En todos los casos.

Técnicas de capacitación

Cada Scout necesita y merece líderes entrenados. Los líderes deben entender sus responsabilidades, los objetos de este programa y cómo impartirlos con entusiasmo y diversión. En resumen, la participación del Scout en el programa debe tener una influencia positiva en su vida. Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters ayuda a los líderes a obtener confianza en sus capacidades, a través de la aplicación práctica de técnicas y métodos probados, de influenciar el crecimiento en forma positiva para alcanzar los propósitos escultistas . A medida que los Scouters ayudan a los Scouts a crecer física, mental, emocional y moralmente, ganan la satisfacción de saber que sus esfuerzos realmente valen la pena.

El programa estructura la participación en forma similar a una tropa Scout. Desde el sistema de compañeros (que se explicara a detalle) hasta el Sistema de patrullas, el curso utiliza técnicas familiares para ayudar a transmitir la diversión y compañerismo Scout, para demostrar los conocimientos que deben tener los líderes para cumplir con sus responsabilidades y para reforzar los temas de seguridad. Los Scouters disfrutan de compartir sus experiencias personales y cada individuo se beneficia de la interacción y el entusiasmo del grupo. Los líderes se sienten seguros al saber que otros tienen los mismos intereses, necesidades e inquietudes por impartir el mejor programa Scout posible a sus unidades.

Los Scouters e instructores por igual deben comprender que la “capacitación” es un proceso que continúa durante todo el tiempo que se mantengan activos en los Scout. Los instructores deben ser conscientes de que el aprendizaje de los adultos se basa en la experiencia. Los adultos aprenden cuando hay necesidad de aprender y cuando ven que hay una aplicación para su esfuerzo de aprendizaje. La motivación de un líder por aprender se origina en el deseo de querer ser lo suficientemente bueno con la práctica para enseñar y dar el ejemplo a los Scout.

Este programa funciona mejor cuando se implementa haciendo que los participantes trabajen con un compañero para realizar cada habilidad. Dado que la capacitación de las técnicas involucra, entre otras cosas, memorizar, el sistema de compañeros le permite enseñar (con los instructores suficientes como para garantizar el aprendizaje y la participación) y hacer que cada participante practique las tareas con la suficiente repetición como para aprender bien la habilidad. Los adultos temen al fracaso, así que trabajar con un compañero enseña con refuerzo positivo y ayuda a eliminar la posibilidad de la falta de participación o la vergüenza en un grupo grande.

El enfoque del aprendizaje mediante la práctica con el sistema de compañeros es la diferencia clave entre este curso y simplemente mostrar cómo lograr una habilidad.

Cada participante debe ser capaz de completar y marcar cada punto de la lista de tareas, al igual que un Scout. Elimina la participación superficial y realmente genera confianza en los líderes a través del logro. Los scouters también deben fomentar este método cuando enseñen a sus propias unidades; deje que los Scout trabajen y aprendan juntos.

Estructura del curso

Según el número esperado de participantes, este curso puede ser realizado por la región, la provincia, varias provincias o un grupo de scouters Scout experimentados. Los participantes forman parejas con un "compañero" que puede ser o no de la misma tropa. Cuatro parejas de compañeros forman una patrulla para el curso.

Los scouters de que deben participar debería incluir, a todos los subjefes, ayudantes los jefes de sección, miembros del comité de grupo interesados y los nuevos scouters adultos en capacitación o rovers scouts interesados. Reclute un instructor por cada cuatro a ocho participantes, garantizando que cada participante tenga una experiencia práctica en un grupo pequeño y que realmente aprenda a adquirir la habilidad.

La impartición de este curso es lo suficientemente flexible como para ser ofrecida según sea necesario a nuevos scouters que se unan a unidades existentes y a nuevas con base en un programa regular durante todo el año.



Organización del curso

Itinerario para el programa de fin de semana

Este itinerario consiste en un fin de semana de tres días, empezando el viernes por la noche, todo el sábado y el domingo hasta las 2:30 de la tarde. El programa para los participantes es el siguiente:

Viernes por la noche

- | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6:00 - 7:00 p.m. | Llegada, orientación y registro de los participantes |
| 7:15–7:45 p.m. | Presentación del personal
Explicar el método de patrulla
Realizar la ceremonia de apertura con la bandera
Revisar cómo desplegar, izar, arriar y doblar la bandera Nacional. |
| 7:45–9:00 p.m. | Selección del sitio para acampar
Realizar una demostración de cómo montar el campamento, levantar las tiendas, hacer la cama para el campamento. |
| 9:00–9:30 p.m. | Leave No Trace (Sin dejar rastro) |
| 9:30–10:00 p.m. | Reunión informal |

Sábado

7:00–8:00 a.m.	Desayuno en los campamentos
8:00–9:30 a.m.	Cuerdas: remates, cabullería y amarres
9:30 – 10:30 a.m.	Herramientas: navaja, sierra y hacha
10:30–11:30 a.m.	Preparación y encendido de fogatas
11:30 a.m.–12:30 p.m.	Cocina
12:30–1:00 p.m.	Almuerzo con demostraciones de cocina
1:00–3:00 p.m.	Primeros auxilios
3:00–4:00 p.m.	Identificación de plantas
4:00–5:00 p.m.	Identificación de animales
5:00–6:30 p.m.	Cena en los campamentos
6:30–8:30 p.m.	Tutoría individual sobre áreas de interés o inquietud
8:30–9:30 p.m.	Programa para fogata
9:30–10:00 p.m.	Reunión informal

Domingo

7:00–8:30 a.m.	Desayuno en el campamento
8:30–9:00 a.m.	Culto interreligioso
9:15–10:30 a.m.	Técnicas para empacar y de excursionismo
10:30 a.m.– 12:00	Cómo encontrar su camino: lectura de mapas y brújulas
12:00–1:30 p.m.	Almuerzo en el sendero
1:30–2:00 p.m.	Desarmar el campamento, limpiar
2:00–2:30 p.m.	Asamblea de clausura

Itinerario para programas con dos sesiones de un día

Este itinerario divide el programa en dos sesiones de un día; preferiblemente sábados. Las sesiones pueden llevarse a cabo dos fines de semana consecutivos o dividirse para acomodar el calendario.

Primera sesión

8:00 a.m.	Llegada, orientación y registro de los participantes
8:15–8:45 a.m.	Presentación del personal Explicar el método de patrulla Realizar la ceremonia de apertura con la bandera Revisar cómo desplegar, izar, arriar y doblar la bandera Nacional
8:45–10:00 a.m.	Selección del sitio para acampar Realizar una demostración de cómo montar el campamento, levantar las tiendas, hacer la cama para el campamento.
10:00–11:30 a.m.	Cuerdas: remates, cabullería y amarres
11:30 a.m.–1:00 p.m.	Almuerzo
1:00–2:00 p.m.	Herramientas: navaja, sierra y hacha
2:00–3:00 p.m.	Preparación y encendido de fogatas
3:00–4:00 p.m.	Cocina
4:00–5:30 p.m.	Cena con demostraciones de cocina
5:30–6:00 p.m.	Programa para fogata
6:00–7:00 p.m.	Desarmar el campamento, limpiar

Segunda sesión

8:00 a.m.	Llegada de los participantes y armado del campamento
9:00–10:30 a.m.	Cómo encontrar su camino: lectura de mapas y brújulas
10:30–11:30 a.m.	Identificación de plantas
11:30 a.m.–12:30 p.m.	Almuerzo en el sendero
12:30–1:30 p.m.	Identificación de animales
1:30–2:00 p.m.	Leave No Trace (Sin dejar rastro)
2:00–4:00 p.m.	Primeros auxilios

4:00–4:45 p.m.	Tutoría individual sobre áreas de interés o inquietud
4:45–6:00 p.m.	Técnicas para empacar y de excursionismo
6:00–7:00 p.m.	Cena
7:00–7:45 p.m.	Desarmar el campamento, limpiar
7:45–8:15 p.m.	Asamblea de clausura

Selección del lugar del curso y preparativos

Este curso requiere de un área al aire libre, que puede ser las instalaciones para acampar, un área de campamento de corta duración, un parque nacional, estatal o municipal, o área similar. La ubicación debe ser central y conveniente para todos los grupos.

Según el número de participantes, más de un instructor puede enseñar la misma técnica al mismo tiempo en un área cercana. Por lo tanto, debe tener la capacidad de dispersarse un poco para no interferir con otros grupos. El tamaño de las áreas individuales de aprendizaje debe acomodar a un instructor por cada cuatro a ocho participantes. Cada participante practicará la técnica que se está enseñando en la sesión de capacitación. (Recuerde el sistema de compañeros, ya que los participantes formarán parejas.) Cada ocho participantes formará una patrulla durante el día o fin de semana del curso.

El lugar de campamento del curso debe estar aprobado para encender fogatas, ya que varias sesiones de cocina requieren el encendido y apagado de fogatas con leña. Las mesas para picnic funcionan bien para demostraciones de estufas para campamento, primeros auxilios, lectura de mapas, etc.

El curso de fin de semana requiere de un área al aire libre adicional para el campamento con pernocta y un programa para la fogata. Al realizar el curso de dos días, no transfiera las áreas de instrucción a un aula. Esto va en contra del objetivo del curso de enseñar a los Scouters a que se sientan cómodos con sus técnicas al aire libre.

Otras consideraciones necesarias sobre el sitio incluyen estacionamiento, áreas de refrigeración y almacenamiento de alimentos, una fuente adecuada de agua potable, estación de primeros auxilios y si es posible, instalaciones de baños y duchas.



Cómo promover el curso

La capacitación Introducción a las técnicas al aire libre para líderes debe tener como objetivo la asistencia de individuos específicos. Esto se puede lograr mediante la carta que se sugiere y a través del contacto personal. No basta con programar un curso y promocionarlo en las redes y canales institucionales.

Carta personal a los participantes

Esta es una carta sugerida para enviar a los Scouters, Aspirantes Scout, y a los miembros del comité de grupos y personal de apoyo de los grupos registrados, además de a los jefes del comité de capacitación y de programa. Este formato también puede usarse como volante para distribuir en mesas redondas y otros eventos del programa.

(Fecha)

PARA:

El grupo _____ le invita a participar en el curso Introducción a las técnicas al aire libre para scouters, un divertido programa de capacitación práctica de técnicas al aire libre, diseñado para ayudarle a dominar las técnicas básicas de campamento requeridas desde nivel básico a avanzado. Este curso se realizará en el campamento _____, ubicado en _____ (ciudad), los días _____ (fechas).

Los instructores le ayudarán a aprender a montar un campamento, a cocinar, a trabajar con herramientas específicas, y también aprenderá acerca de cuerdas, primeros auxilios, planificación de programas para fogatas, técnicas de lectura de mapas y brújula, técnicas de excursionismo y a empacar, identificación de la naturaleza y los principios de **Sin dejar rastro**. Cada sesión al aire libre dará vida a las páginas del Manual del guía de patrulla y el manual de vida al aire libre para ayudarle a usted y a la juventud a la que sirve. Aumentará su grado de comodidad y le dará confianza como líder capacitado y diestro. El programa también le ofrecerá la oportunidad de trabajar con otros Scouters de su área, hacer nuevos amigos y reforzar las técnicas de habilidad con líderes colegas.

Quedamos a la espera de sus noticias y ojalá podamos trabajar con usted en este único y emocionante programa. Sírvase completar el formulario de inscripción que aparece debajo y envíelo a la oficina del distrito local antes de _____ (fecha), junto con su cuota de participación de \$ _____.

Le enviaremos un mapa con la ubicación, lista de equipo y cualquier otra información que necesite para ir con nosotros; sírvase correr la voz a otros Scouters y prospectos a ingresar. ¡No queremos que nadie se pierda la diversión!

Introducción a las técnicas al aire libre para líderes Formulario de inscripción

Nombre _____ Unidad _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Teléfono del domicilio _____ Teléfono del trabajo _____

Sírvase enviar este formulario junto con la cuota de participación de \$ _____ a

Comite organizador _____

Dirección _____

Ciudad, Estado, Código postal _____

Para obtener más información, llame a

Nombre _____ Teléfono del domicilio _____ Teléfono del trabajo _____

Carta de confirmación a los participantes registrados

Este es una carta de seguimiento sugerida para enviar a los participantes registrados 45 días antes de la fecha del curso. Con esta carta, enviar la lista "Qué llevar," el formulario médico adecuado, mapa o direcciones para llegar al campamento del curso y cualquier otra información necesaria.

(Fecha)

(Nombre del participante)

(Dirección)

(Ciudad, Estado, Código postal)

Asunto: Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters

Estimado (nombre):

Esta carta es para confirmar que hemos recibido su inscripción y la cuota de participación para el próximo curso Introducción a las técnicas al aire libre para líderes. Nos da mucho gusto que nos acompañe en este divertido _____ (fin de semana o día) y experiencia de aprendizaje al aire libre que no olvidará.

Nuestro _____ (fin de semana o día) en el campamento _____ comenzará a las _____ (hora) del día _____ (día) y finalizará a las _____ (horas) el _____ (día). Sírvase hacer los arreglos necesarios para asistir al curso completo durante este período. Nuestra agenda está llena y no querrá perderse ninguna de las actividades.

Adjunto encontrará _____ (mapa o direcciones) para ayudarle a encontrar el campamento del curso; por favor estacione su vehículo en _____ (lugar) y regístrese en _____ (lugar) cuando llegue el _____ (día). Puede ser una buena idea hablar con otros líderes de su área, animarlos a que asistan y compartir vehículo o turnarse los días para el transporte.

Cuando se registre en la mañana, sírvase entregar su ficha Médica.

La lista "Qué llevar" adjunta, incluye todo el equipo que debe llevar al campamento. Si no tiene algunos de los artículos de la lista, comuníquese con otros scouters o amigos para pedirlos prestados para el _____ (fin de semana o día). Aunque usted desea estar cómodo, nosotros queremos asegurarnos de que obtenga lo máximo de esta capacitación sin hacerlo que asuma demasiados gastos.

Además, sírvase hacernos saber si tiene alguna limitación física o necesidades alimenticias o médicas especiales para que podamos estar preparados antes de que comience el curso. ¡El personal está ansioso de trabajar con usted y verlo allí!

ATENTAMENTE

(Nombre)

(Título de la persona; jefe de la capacitación o curso)

Qué llevar

REFERENCIA:

El equipo para pasar la noche, elementos básicos para estar al aire libre y vestimenta adecuada son el corazón del equipamiento para acampar. Lleve una carga ligera sólo de lo que necesita para estar seguro y tener un buen campamento; deje todos los artículos innecesarios en casa. Use tiendas ligeras para dos personas; no lleve tiendas para recreación con pared o de gran tamaño.

EQUIPO PERSONAL PARA CAMPAMENTO CON PERNOCTA

- Manual del Guía de Patrulla*
- EQUIPO ESENCIAL**
 - Navaja
 - Botiquín de primeros auxilios
 - Ropa adicional
 - Equipo impermeable
 - Botella de agua
 - Linterna
 - Comida para el sendero
 - Cerillos y trampas para fogatas
 - Protección solar
 - Mapa y brújula
- Ropa de estación (clima cálido o frío)
- Mochila
- Cubierta impermeable para la mochila
- Saco de dormir o dos o tres mantas
- Colchoneta
- Tela impermeable para el piso
- UTENSILIOS PARA COMER**
 - Cuchara
 - Plato
 - Tazón
 - Vaso
- PRODUCTOS PARA LA HIGIENE PERSONAL**
 - Jabón
 - Cepillo dental
 - Pasta dental
 - Hilo dental
 - Peine
 - Paño
 - Toalla
- ARTÍCULOS PERSONALES OPCIONALES**
 - Reloj
 - Cámara
 - Cuaderno o papel
 - Lápiz o bolígrafo
 - Anteojos para sol
 - Instrumento musical pequeño
 - Traje de baño
 - Guantes

EQUIPO DE PATRULLA O GRUPO PARA CAMPAMENTO CON PERNOCTA

Los siguientes artículos pueden pedirse prestados de la caja de equipo de la tropa u otros líderes:

- Tienda de mochilero para dos personas con postes, estacas, tela impermeable y cuerdas
- Toldo
- Cuerda de nylon de 20 mts.
- PRODUCTOS DE LIMPIEZA**
 - Esponja o trapo de cocina
 - Jabón biodegradable
 - Agente desinfectante para enjuagar (Cloro)
 - Estropajo (sin jabón)
 - Bolsas grandes de plástico
 - Papel higiénico en bolsa de plástico
- JUEGO PARA REMENDAR**
 - Hilo
 - Agujas
 - Pasadores de seguridad
- ARTÍCULOS ADICIONALES GRU - PALES (OPCIONAL)**
 - Pinzas para cosas calientes
 - Pala
 - Recipiente plegable de plástico para agua (1 ó 2 ½ galones)
 - Lavamanos
 - Asador
 - Banderín de patrulla
 - Hacha
 - Sierra



El equipo de capacitación

Selección

El ejecutivo Scout, comité de capacitación o equipo asignado para llevar a cabo la capacitación es responsable de seleccionar al jefe, equipo de capacitación y miembros del personal para este curso, y de ver que estén entrenados y de que el curso se planifique y realice en forma efectiva. Si se planifica un curso de varias regiones o se establece un programa de tutoría de líderes, ellos serán igualmente responsables frente a la región y se harán los mismos procedimientos de selección.

El jefe del curso se elige primero, luego se le da la oportunidad de que ayude en la selección y reclutamiento de los miembros del personal. El comité también debe seleccionar un asesor profesional del personal que ayude y sirva como enlace con el curso y sus necesidades. El equipo puede incluir instructores profesionales "invitados" además de los instructores Scouts más experimentados y competentes de la región o provincia. Reclute un número adecuado de miembros del personal para que ningún instructor se sienta sobrecargado.

Cada miembro del equipo debe tener una tarea significativa y la capacidad de demostrar varias de las técnicas del curso. La presentación de las técnicas se realizará en patrullas pequeñas y varios miembros del personal enseñarán la misma habilidad al mismo tiempo. Según el número de participantes registrados, reclute un instructor por cada cuatro a ocho participantes (de dos a cuatro parejas de compañeros), asegurándose de que cada participante tenga una experiencia práctica y sea observado cuando logra alcanzar las técnicas presentadas.

Se recomienda usar un intendente para el curso, pero es opcional. Usted puede decidir si cada instructor es responsable individualmente de los materiales requeridos, o el grupo puede reunir recursos a través del uso de alguien asignado del personal para que sea el intendente.

Responsabilidades

Un líder y el número adecuado de instructores competentes serán asignados a cada sesión de técnicas. Es lógico seleccionar a un miembro del equipo con más experiencia en una habilidad en particular para que trabaje con otros miembros del personal durante las sesiones de desarrollo del curso para garantizar que hay suficiente personal para guiar y trabajar con las patrullas pequeñas de participantes.

Cada miembro del personal debe recibir una copia (por correo electrónico o impresa) de este manual de *Introducción a las técnicas al aire libre para líderes* antes de la primera sesión informativa de desarrollo, que debe estudiar cuidadosamente, prestando especial atención al itinerario del curso y las técnicas de capacitación. Este plan proporcionará una comprensión de los materiales, referencias, cómo debe presentarse el itinerario y cómo se complementan las sesiones de técnicas unas con otras, lo que ofrece una perspectiva amplia del curso de manera global.

Se sugieren diversas técnicas. El fundamental es el *Manual del Guía de Patrulla*. Es importante que todos los miembros del personal usen el manual para preparar los equipos, materiales y técnicas adecuadas para dar un buen ejemplo. Lo que los participantes ven, oyen y hacen mientras asisten al curso será llevado a sus unidades y replicado por ellos, de la mejor manera que puedan, en los campamentos de sus unidades. Es esencial que este curso dé un ejemplo de alta calidad. Los miembros del personal no deben usar atajos o técnicas de presentación deficientes que a la larga saldrán a la superficie en la calidad de la capacitación que los líderes de unidad dan a los Scouts.

Sesiones informativas para el personal e itinerario

Al revisar el itinerario de trabajo de la página 23, observe que se muestran tres sesiones informativas para el personal como una parte importante del itinerario general del curso. Estas sesiones se realizarán con el fin de entender el contenido de la sesión, tiempos, asignaciones de capacitación, práctica de técnicas, asegurar el equipo adecuado, recolectar materiales didácticos y documentos, preparación de exhibiciones, demostraciones coordinadas y aunar esfuerzos como un equipo de capacitación. Las sesiones pueden realizarse las noches de la semana o fines de semana y deben durar de 1 a 2 horas, con la flexibilidad de tener más tiempo si fuera necesario.

Las primeras dos sesiones pueden realizarse adentro en una iglesia, escuela, salón de actos, etc. La tercera sesión (y final antes del curso) debe realizarse en el lugar del campamento del curso para realizar un recorrido. Esto brinda a cada miembro del personal la oportunidad de familiarizarse con la distribución, sitios de acampada, áreas para comer, instalaciones, estacionamiento, etc. La sesión final del personal también puede realizarse en el campamento en la tarde del viernes del curso, antes de que los participantes lleguen a las 6:00. Si los miembros del personal no se sienten preparados, pueden programarse sesiones adicionales.

El jefe del curso, todos los miembros del personal y el asesor profesional deben asistir a las tres sesiones. Este es un número razonable de sesiones informativas y cada una se usará para ayudar a preparar los distintos aspectos del curso de capacitación. El material en este manual no está dirigido a los participantes. Los instructores no pueden improvisar en el lugar; los miembros del personal deben entender sus asignaciones y practicarlas con anticipación. A continuación se muestra un itinerario de trabajo sugerido para la sesión informativa del personal, que será iniciado y guiado por el jefe del curso.

Primera sesión informativa del personal (de tres a cuatro meses antes del curso)

1. Los miembros del personal se presentan individualmente, compartiendo información como el distrito del que vienen, su puesto actual registrado en Scouting y sus habilidades especiales.
2. El jefe presenta al asesor profesional.
3. El grupo repasa el manual del curso (que debe leerse antes de esta sesión), prestando atención a este plan de capacitación, concepto e itinerario del curso.
4. Hacer las asignaciones preliminares como líder de la sesión de técnicas, según la experiencia, conversaciones durante el reclutamiento o recomendaciones profesionales. Asigne a los líderes técnicas para repasar con los miembros del personal en próximas sesiones y los materiales que necesitarán. (Coordine los materiales con el intendente, si cuenta con uno.) Revise la lista de equipo para el curso que el personal proporcionará (coordinar con el intendente).
5. Distribuya copias de materiales promocionales, carta de reclutamiento para participante, carta de confirmación de inscripción y los formularios de inscripción y Registro médico y de salud.
6. Analice la importancia de promover este curso en mesas redondas. Aclare que generar asistencia es responsabilidad de todos. Recuerde al personal del reclutamiento en mesas redondas y promociones de los participantes: ¡inscríbalos! Pregunte a los miembros del personal acerca de un objetivo de asistencia personal que quisieran lograr.
7. Repase los requisitos para el uso del uniforme oficial Boy Scout para el personal de campo en las sesiones de capacitación, para dar el ejemplo adecuado.
8. Discuta otros temas adecuados para su curso y programa.

Segunda sesión del personal (dos meses antes del curso)

1. Los líderes para las secciones de técnicas repasan los materiales con los miembros del personal, en forma práctica, para asegurar la comprensión de las técnicas y la capacidad de demostrarlas a los participantes.
2. Establezca una lista de "líderes de respaldo" para las asignaciones de sesiones de técnicas; obtenga aportación de otros líderes.
3. Recuerde al personal sobre el reclutamiento en mesas redondas y promociones de los participantes: ¡inscríbalos! Pregunte cuántas personas ha reclutado cada miembro del equipo.
4. Discuta otros temas adecuados para su curso y programa.
5. Termine todas las asignaciones de técnicas del personal, así como personas encargadas de dar la bienvenida, inscripción, ceremonia de apertura con la bandera, culto interreligioso, programa para fogatas, demostraciones de montaje del campamento a los participantes y confirme la lista de líderes de respaldo.

Última sesión informativa del personal (dos semanas antes del curso)

Esta sesión puede realizarse en el lugar del campamento del curso para realizar un recorrido, como se mencionó anteriormente.

1. Distribuya copias del itinerario final del curso de las asignaciones de capacitación, mapa del área con distribución del curso, estacionamiento, etc.; cubra todos los detalles relacionados con la ubicación del curso y el número de participantes inscritos o esperados.

2. El jefe finalizará con el intendente, o las personas adecuadas asignadas, la preparación de todos los requerimientos de equipo. Determine dónde se encuentran todos los materiales y equipo, quién comprará la comida, quién preparará los folletos, quién lleva qué, cuándo, dónde y cómo, todos los materiales y suministros necesarios para el curso.
3. Repase con el asesor profesional todos los fondos que se requieren para la compra de suministros, de manera que puedan enviarse las órdenes de compra para su aprobación y emisión.
4. Repase los requisitos para el uso del uniforme oficial Scout para el personal de campo en las sesiones de capacitación, para dar el ejemplo adecuado.
5. Con el asesor profesional, coordine los fondos enviados a las personas que compran alimentos o materiales para el curso; se deben rendir cuentas de todo el dinero a través de la entrega de recibos al asesor.
6. Revise la asistencia y desarrolle un plan de acción para ayudar a generar mayor asistencia.
7. El jefe o la persona designada dará seguimiento a cualquier asunto del lugar de acampada del curso que observe en el recorrido, por ejemplo: limpieza del área, movimiento de mesas de picnic, si fuera necesario, etc.
8. El jefe o persona asignada a las inscripciones coordinará con el asesor profesional el conteo final de participantes y los planes de contingencia en caso de que lleguen personas de forma espontánea (que requerirán de un libro oficial de recibos).
9. Otro tipo de seguimiento según lo apropiado para su curso y programa.

Día del curso

1. Si se realiza el curso de fin de semana, que comienza el viernes por la noche, es aconsejable que todos los miembros del personal estén en el sitio del campamento del curso ese día, a más tardar a mediodía (con un almuerzo o lonchera) para ayudar a instalar las áreas de registro y de técnicas. Estas áreas deben incluir la ceremonia de apertura con la bandera, área de demostración de armado del campamento, área para las reuniones informales nocturnas y cualquier otra área necesaria para preparar el resto del fin de semana, como el programa para fogatas del sábado a la noche, etc., con base en el programa. ¡Este es el momento para asegurarse de que todas las áreas están en orden y que todos están preparados!
2. Convoque una revisión de uniformes temprano en la mañana para asegurarse de que todos están vestidos correctamente.
3. Coordinación final con el intendente o aquellos designados para preparar la reunión informal de la noche: ¿está todo listo?
4. Pero lo más importante, recuerde a los miembros del personal sobre el propósito de este curso. Ellos deben transmitir a los participantes una actitud de: *“Voy a enseñarles, mostrarles, trabajar con ustedes y ayudarles a dominar con éxito la técnica”* para que los líderes: *“puedan hacerlo, lo hagan y ayuden a los Scouts a hacerlo y a divertirse mientras los hacen”*. Este curso puede ser una de las mejores experiencias en la vida de un líder, ¡si el equipo así lo quiere!

Introducción a las técnicas al aire libre para líderes

Itinerario de trabajo

COMPLETAR ANTES (EN DÍAS)	ACCIÓN A TOMAR	MES Y DÍA DE INICIO	ASIGNADO A	FECHA EN QUE FUE COMPLETADO
365	Definir las fechas y lugares para el curso			
300	Realizar reunión del comité de capacitación de liderazgo.			
270	Reclutar al jefe del curso.			
235	Identificar a los miembros potenciales del personal y autorizar a los individuos a través del ejecutivo Scout o comité de capacitación.			
180	Reclutar al equipo de capacitación y a los miembros del personal, según los nombres aprobados.			
160	Preparar y enviar el presupuesto para su aprobación.			
120	Distribuir el manual del curso a los miembros del personal para su revisión.			
100	Primera sesión informativa del personal; hacer las asignaciones.			
100	Correo promocional y boletín de inscripción.			
90	Publicar el primer artículo promocional en el boletín del concilio.			
60	Segunda sesión informativa del equipo.			
60	Comenzar la promoción en las mesas redondas.			
60	Comenzar las llamadas telefónicas promocionales.			
60	El segundo artículo promocional aparece en el boletín del concilio.			
60	Promoción en mesas redondas.			
50	Ordenar todos los materiales y suministros.			
45	Enviar promoción de seguimiento.			
30	Promoción en mesas redondas.			
30	El tercer artículo promocional aparece en el boletín del curso			
14	Plazo de inscripción; volver a confirmar los pedidos de alimentos y conteo de suministros.			
14	Tercera (final) sesión informativa del personal con el itinerario detallado.			
1	Todos los miembros del personal llegan al lugar del curso.			
0	Capacitación Introducción a las técnicas al aire libre para líderes			
5	Enviar cartas de agradecimiento a todos los miembros del personal.			
5	Enviar los informes de Asistencia al curso.			
15	Hacer el informe final.			
15	Escribir un artículo de agradecimiento.			



Procedimientos para la llegada, inscripción y orientación

La Comisión de programa debe manejar todas las inscripciones al curso para que todos los dineros y listas puedan mantenerse y actualizarse a medida que se pagan las cuotas. En cada sesión informativa del personal, el asesor profesional del curso debe informar el número de participantes inscritos y el estado de los correos promocionales, y debe alentar a los miembros del personal a asistir a mesas redondas y otras funciones para promover el reclutamiento de participantes.

Este manual contiene una carta de inscripción sugerida y un formulario para enviar a los participantes potenciales. Debe editarse como corresponda, de acuerdo con su área. Recuerde a los participantes que necesitarán llevar consigo el formulario de inscripción y Ficha médica actual.

A medida que se reciban las inscripciones, debe enviarse una carta de seguimiento a los participantes en un plazo de una semana, junto con una copia de la lista "Qué llevar" y cualquier otra información que considere pertinente enviar antes del curso y para confirmar la recepción de las cuotas individuales.

El primer día del curso de fin de semana y cada uno de los días del curso de dos sesiones, las personas del personal que dan la bienvenida deben estar colocadas en las áreas del estacionamiento para dirigir a los participantes a las áreas de llegada e inscripción.

Llegada e inscripción

El primer día del curso, los miembros del personal asignados a las inscripciones, junto con el asesor, esperan (preferentemente en una mesa) la llegada de los participantes inscritos para verificar la asistencia de la lista del concilio. Ellos:

- Cobran las cuotas pendientes.
- Emiten recibos
- Recogen las fichas medicas.
- Preguntan sobre necesidades especiales alimenticias o médicas.
- Entregan etiquetas con nombres.
- Entregan los materiales del curso, mapas y asignaciones para el lugar de acampada.
- Dirigen a los participantes a dejar su equipaje y proceder hacia el área de la ceremonia de apertura.

Haga que los participantes se sientan bienvenidos, asegúrese de que sus documentos estén en orden y ayúdelos a sentirse cómodos con los miembros del personal.

Puede colocar refrigerios en esta área para que los participantes comiencen a relacionarse y conocerse antes de que comience el programa.

Materiales

Tenga preparados los siguientes materiales para la orientación y llegada.

- Lista de prepagos e inscripciones
- Formularios para personas que lleguen espontáneamente
- Libreta oficial de recibos
- Etiquetas para nombre
- Lápices

Orientación

Use el período de orientación para

- Presentar a los miembros del personal y compartir brevemente sus antecedentes para ayudar a validar sus credenciales y calificaciones.
- Haga que los participantes se presenten rápidamente, si el tiempo lo permite.
- Aclare el propósito del curso Introducción a las técnicas al aire libre para líderes.
- Disipe temores o malentendidos y responda preguntas sobre esta sesión de capacitación y los materiales que se usarán.
- Explique el método de la patrulla y cómo se aplica a este curso de capacitación.
- Presente y repase los principios Sin Dejar Rastro y explique su rol en el programa como está indicado en *la Cartilla de vida al aire libre y el Manual del Guía de patrulla*

Después de la bienvenida y las presentaciones, haga que los miembros de la patrulla se familiaricen unos con otros. Luego, dirija a los participantes a la ceremonia de apertura con los honores correctos a la bandera nacional.



Eventos del programa

Estos eventos a lo largo de todo el campamento abordan otros elementos intrínsecos a la experiencia de campamento Scout. El programa reconoce nuestro deber hacia Dios y la patria y ofrecen oportunidades de compañerismo.

Ceremonia de apertura con la bandera

Tiempo 20 minutos

Materiales

- Bandera Nacional, al menos una por cada ocho participantes
- Asta
- Cuerda para la línea de la bandera

El grupo necesitará un área designada para realizar la ceremonia de apertura con la bandera.

Recursos

- *Manual de Honores a la bandera ASMAC*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Desplegar, izar, arriar y doblar la bandera nacional. en forma correcta
- Demostrar cómo se deben realizar las ceremonias de honores a la bandera en los eventos Scouts.
- Comunicar a los Scouts la conciencia e importancia de mantener y respetar la bandera Mexicana
- Sentirse con confianza y cómodos al manipular la bandera de México.

Los participantes deben turnarse para izar, arriar y doblar la bandera nacional en el área del asta establecida por los instructores. Más adelante en el curso, durante la sesión sobre cuerdas, los participantes pueden practicar el amarre de cuatro bordones para crear un asta temporal para la bandera en el campamento.

Acerca de nuestra bandera

La bandera Mexicana. representa nuestro pueblo, nuestra tierra y nuestra forma de vida. Al manipularla y desplegarla correctamente, aprendemos a respetar a la bandera y los ideales que representa. Algunas reglas básicas ayudan a garantizar que la bandera de México siempre se despliegue de manera metódica y respetuosa.

La bandera se puede izar todos los días. Si está hecha de material resistente al mal tiempo, puede izarse en todas las condiciones. Una bandera generalmente se iza desde el amanecer hasta el atardecer, pero debe izarse todos los días festivos nacionales y estatales, y todos los días que el congreso proclame. Enorgullézcase del país al izar la bandera a toda asta. Ícela vigorosamente y bájela lentamente. Siempre trátela con respeto.

SE REQUIEREN DOS PERSONAS PARA IZAR LA BANDERA. Una persona sostiene la bandera plegada e impide que toque el piso. La otra persona ata la bandera a la línea (o *driza*) y sube la bandera vigorosamente, manteniendo la línea tirante. Una vez que la bandera deja los brazos de la primera persona y flota libremente, esa persona debe dar un paso atrás y saludar a la bandera mientras la otra persona ata la driza al asta.

SE REQUIEREN DOS PERSONAS PARA ARRIAR LA BANDERA. Una persona afloja la driza del asta y lentamente baja la bandera mientras la otra persona saluda. Cuando la bandera está al alcance de la mano, la persona que saluda toma la bandera sin dejar que toque el piso. La primera persona quita la bandera de la driza y asegura la driza al asta.

Consultar el manual de Honores a la bandera ASMAC.

PROPIO SCOUT (Culto interreligioso)

Tiempo

30 minutos

Recursos

El movimiento scout sostiene que ningún niño puede crecer para ser un buen ciudadano sin reconocer su obligación con Dios. El libro *Guía para el dirigente de rama y demas relacionados* explica en más detalle el deber de un Scout hacia Dios.

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Explicar la importancia del principio religioso como se aborda en el Juramento o Promesa Scout y la Ley Scout, y en la solicitud de membresía.
- Enfatizar plenamente los ideales espirituales de Scouts.
- Discutir la importancia de respetar las obligaciones religiosas de los demás.
- Explicar los compromisos implícitos en el deber hacia Dios, la reverencia a Dios, el cumplimiento de las tareas religiosas y el respeto a las creencias de los demás.
- Describir los requisitos firmes de algunas religiones en cuanto a la observación

- Hacer arreglos para las cuatro fes principales: protestante, católica, judía y mormona, y hacer otros arreglos adecuados según las necesidades del área local.
- Mostrar a través de espíritu, ejemplo y presentación del programa, el desarrollo de los valores espirituales.
- Indicar por qué la enseñanza religiosa es responsabilidad de los padres y la institución religiosa a la que pertenece el miembro.
- Planificar servicios religiosos que reflejen un culto interreligioso diferente a un servicio "multidenominacional", que por lo general significa protestante y no es adecuado para muchas fes, incluidos los no cristianos.
- Ofrecer las gracias adecuadas en las comidas.

El deber de un Scout hacia Dios

En un momento adecuado del curso, discuta las diferencias entre las creencias con anticipación, discuta con los participantes su capacidad de satisfacer sus necesidades.

PROMESA O JURAMENTO SCOUT

Yo prometo por mi honor hacer cuanto de mi dependa, para cumplir Mis deberes para con dios y la patria, ayudar al projimo en toda circunstancia y cumplir fielmente la Ley Scout

LEY SCOUT

El Scout cifra su honor en ser digno de confianza;
El Scout es leal para con su Patria, padres, jefes y subordinados
El Scout es útil y ayuda a los demás sin pensar en recompensa.
El Scout es amigo de todos y hermano de todo scout sin distinción de credo, nacionalidad o clase social.
El Scout es cortés y caballeroso.
El Scout ve en la naturaleza la obra de Dios; protege a los animales y a las plantas.
El Scout obedece con responsabilidad y hace las cosas en orden y completas.
El Scout sonríe y canta en sus dificultades.
El Scout es económico, trabajador y cuidadoso del bien ajeno.
El Scout es limpio y sano; puro de pensamientos, palabras y acciones.

DAR LAS GRACIAS

Antes de cada comida, tome un momento para compartir su agradecimiento por los alimentos recibidos, las experiencias que está teniendo y la alegría de estar con amigos.

Programa para fogatas

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Planificador del programa para fogatas, una hoja por participante
- *Recursos de programa (cancioneros)*

Recursos

Área para participación del grupo, con o sin una fogata real en el suelo; tener en cuenta los principios Sin Dejar Rastro. (Se pueden usar fogatas artificiales para realizar programas bajo techo o en caso de mal tiempo.)

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Establecer, con ejemplo, un programa de fogatas sin instrucción formal.
- Utilizar el programa para fogatas para promover la diversión y los vínculos a través del interés mutuo y el gozo.
- Crear un programa animado y entretenido al aire libre.
- Enseñar a los Scouts cómo realizar sus propios programas para fogatas, con o sin participación del scouter.

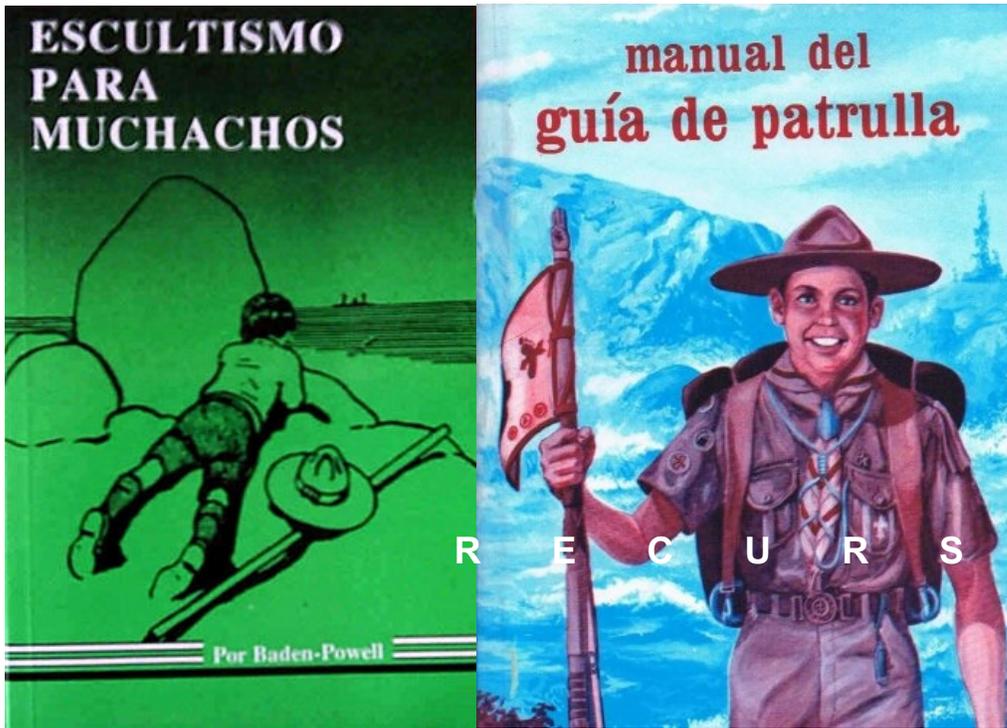
Durante el programa de fin de semana, realice un programa para fogata después de cenar la segunda noche del curso, de no más de 30 minutos de duración para permitir que los participantes regresen a sus campamentos para la reunión informal y se retiren a una hora razonable.

Durante el curso de dos días, realice el programa para fogata después de cenar el primer día del programa, de no más de 30 minutos de duración para dar tiempo a que los participantes se preparen para la partida.

Cómo planificar su programa para fogatas

Esta sesión está diseñada para establecer un patrón para una experiencia compartida disfrutable en la que todos participan. Los miembros del personal deben contribuir enseñando una canción, encabezando una porra o aplauso, demostrando un juego para la fogata, realizando una parodia o contando una historia corta. El programa debe tener un equilibrio adecuado y pasar suavemente de un tipo de actividad a otro.

Los participantes deben considerar la fogata como una oportunidad de fortalecer el espíritu y la moral. Haga que el programa sea corto y animado, de no más de 30 minutos.



Recursos Scouts para el curso

Recursos principales *Escultismo para muchachos*
 Manual del Guía de Patrulla
 Cartilla de vida al aire libre

Recursos secundarios Guia para el dirigente de rama scout
 Manual de honores a la bandera
 Manual de Técnica Sin dejar Rastros
 Guia para el jefe de tropa
 Notas para instructores



Artículos y equipo del intendente proporcionados por el curso

Los miembros del personal y los participantes de este curso de capacitación proporcionarán su equipo personal como se indica en la lista “Qué llevar” (consulte la página 16). La siguiente lista sugiere suministros para las sesiones de demostraciones del curso y uso en los campamentos de la patrulla. La cantidad de cada artículo dependerá del número de participantes y las necesidades de los instructores. Los miembros individuales del personal quizás quieran usar equipo personal adicional durante las presentaciones de su sesión.

Suministros generales

- Linternas, una por patrulla
- Hieleras o recipientes grandes para bebidas, al menos una por patrulla
- Hieleras para guardar alimentos, al menos una por patrulla
- Bolsas con cierre hermético, suficientes para cada patrulla
- Cafetera, una por patrulla
- Alimentos para los participantes y miembros del personal
- Estufa y combustible para campamento, una por cada grupo de cuatro participantes.
- Juego de cocina para estufa de campamento, máximo 4 cuartos
- Literatura e información del programa según la lista de los Recursos Scouts para el curso
- Botes de basura con tapa
- Bolsas de basura resistentes
- Toallas de papel
- Papel higiénico
- Cordel

Inscripción y orientación

- Lista de participantes
- Libreta de Recibos de pago
- Libreta y lápices
- Etiquetas para nombres
- Programa para culto interreligioso



Sesión de técnicas: Selección del lugar del campamento

Tiempo

1 hora, 15 minutos

Materiales

- Área de campamento adecuada
- Tiendas, una por participante (proporcionadas por los participantes)
- Estacas adicionales para tiendas

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla*
- *Cartilla de vida al aire libre*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Entrenar a los Scouts en seleccionar, establecer, mantener y desarmar campamentos teniendo en cuenta la seguridad de ellos, impedir que se dañen los equipos y minimizar los daños al medio ambiente.
- Montar una tienda.

Tareas

- Pasar al menos una noche en un campamento de patrulla o equipo. Dormir en una tienda que haya ayudado a armar.
- En uno de estos campamentos, seleccionar el sitio para su acampe y dormir en una tienda que haya armado.

Antes de comenzar

Mientras las consideraciones de seguridad y los principios Sin Dejar rastro deben abordarse de inmediato, la selección del lugar del campamento como clase debe enseñarse después de que los participantes hayan tenido la oportunidad de elegir sus lugares. Refuerce la información cubierta en esta sesión al presentarles lugares para acampar buenos y malos.

La sesión de técnicas sobre Sin Dejar Rastros contiene información adicional útil para esta lección. Los principios Sin Dejar Rastros ayudarán a reforzar las prácticas enseñadas en esta lección.

Plan de lección: Selección del lugar del campamento

Cómo seleccionar un lugar para acampar

Elegir el lugar correcto para el campamento es el momento decisivo de su experiencia al aire libre. Un buen lugar ofrece mucho para ver y hacer al tiempo que permite practicar las técnicas de campo sin dejar rastro. Planificar con anticipación, saber cómo comportarse al aire libre y ser respetuoso con otros visitantes juegan un papel para garantizar una experiencia al aire libre segura e inolvidable.

CAMPAMENTO INTELIGENTE

Los campistas responsables saben que:

- Las tiendas cubrirán la vegetación y la privarán de agua, aire y luz solar.
- Caminar hacia y desde los senderos y alrededor del campamento aplastará la vegetación y formará nuevos senderos no deseados.
- El tráfico pesado de peatones en la misma área compactará el suelo, lo que dificulta que nuevas plantas echen raíces.
- Deben evitar los lugares que podrían no soportar el impacto del campamento y el excursionismo.

Pautas sobre el lugar de acampada

Considere estos problemas cuando seleccione su lugar para acampar.

- **IMPACTO AMBIENTAL.** Siempre que pueda, utilice lugares para acampar ya establecidos.
- **SEGURIDAD.** Evite árboles muertos y ramas. Tenga en cuenta el estado del tiempo.
- **TAMAÑO.** Cumpla con todas las regulaciones del área sobre el tamaño del grupo y elija un lugar que pueda acomodar al grupo.

- **AGUA.** Asegúrese de que el grupo tenga un suministro de agua seguro y suficiente.
- **TERRENO.** Considere el drenaje, cubierta natural y luz solar *antes* de montar el campamento.
- **ESTUFAS Y FOGATAS.** Use estufas livianas para campamento siempre que sea posible. Si se debe encender un fuego para cocinar, use fogones existentes siempre que sea posible.
- **PRIVACIDAD.** Respete la privacidad y la soledad de otros visitantes.
- **PERMISO.** Cuando acampe en propiedad privada, obtenga con anticipación permiso de los propietarios o administradores de la zona en caso de que se trate de terrenos públicos. Obtenga los permisos adecuados.

Actividades

1. Deje que la patrulla de participantes seleccione su lugar de acampada y haga que los miembros de la patrulla evalúen el lugar que han elegido.
2. Haga que las patrullas armen su propio campamento, monten sus tiendas y definan el área de cocina.
3. Justo antes de irse, haga un recorrido con las patrullas por todo el campamento. Evalúe cuán bien se camufló el sitio y qué mejoras, de haberlas, podrían hacerse.



C U E R D A S

Sesión de técnicas: Cuerdas: remates, cabullería y amarres

Tiempo

1 hora, 30 minutos

Materiales

- Cuerda de cáñamo o sisal
- Cuerda de nylon o plástico
- Cuerda para remates
- Cerillas y velas
- Bordones, uno por participante
- Ramas caídas

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Rematar y fusionar cuerdas
- Atar una media llave y dos cotes y el nudo para tensión de línea, y demostrar cómo se usan estos nudos para montar una tienda.

- Hacer el nudo vuelta de braza y el ballestrinque
- Demostrar cómo se hacen los amarres cuadrado,, diagonal, filipino,, redondo y de piso, y explicar los usos adecuados e inadecuados para estos amarres.
- Usar los nudos vuelta de escota y ballestrinque para unir dos o más postes o bordones.
- Usar los amarres para hacer un dispositivo útil para el campamento.
- Atar el nudo as de guía e indicar cómo puede usarse.

Tareas

- Demostrar cómo rematar y fusionar las puntas de una cuerda.
- Demostrar que sabe hacer los siguientes nudos y explicar su uso: media llave y dos cotes y tensión de línea.
- Discutir cuándo deben o no, utilizar amarres.
- Demostrar cómo se hace el nudo vuelta de braza y el ballestrinque, y cómo utilizarlos en los amarres cuadrado, de tijera y diagonal al unir dos o más varas o bordones.
- Usar un amarre para armar un objeto útil para el campamento.
- Demostrar cómo se hace el nudo as de guía y describir sus múltiples usos.

Antes de comenzar

Lleve a cabo las sesiones de técnicas con cuerdas temprano en el curso, mientras los participantes están frescos, para ayudar a reforzar que estas técnicas se completen con éxito.

Plan de lección:

Cuerdas: remates, cabullería y amarres

Conceptos básicos sobre cuerdas

La cuerda se hace trenzando estrechamente las hebras fibrosas de determinadas plantas, o trenzando o tejiendo hebras de nylon, plástico u otros materiales modernos. El desgaste por uso a veces causan que la cuerda se deshile. Para arreglarla en forma temporal, ate un nudo en cada extremo o envuélvala en cinta adhesiva gris. Para una reparación más permanente, remate o fusione los extremos.

REMATES

Entregue a cada participante un trozo de cuerda que haya comenzado a deshacerse. Para rematar una cuerda:

1. Corte las partes de la soga ya deshechas.
2. Tome un trozo de cordón, preferiblemente encerado y de al menos 2 pies de largo, y forme un lazo.
3. Coloque el lazo cerca del extremo de la cuerda y envuelva firmemente, es decir remate, el cordón alrededor de la cuerda.
4. Cuando el remate tenga al menos el mismo ancho que el grosor de la cuerda, deslice el extremo hacia dentro del lazo y jale fuerte.
5. Corte el exceso de cordón, luego remate el otro extremo de la cuerda.

FUSIÓN

Las cuerdas y cordones de plástico o nylon se derriten cuando son expuestas a mucho calor. Para fusionar una cuerda:

1. Corte la parte deshilachada de la cuerda.
2. En un área con buena ventilación, sostenga cada uno de los extremos unas pocas pulgadas por encima de una cerilla o vela para derretir y unir las hebras.

La cuerda derretida puede estar caliente y pegajosa; *no toque el extremo hasta que se haya enfriado*. No intente unir cuerdas hechas de manila, sisal, cáñamo, algodón u otras fibras naturales, ya que se queman en lugar de fundirse.

NUDOS Y COTES

Aprender a atar nudo requiere práctica. Lleve con usted un trozo de cordón en su bolsillo y, varias veces al día, ate los nudos que aprendió. Practique hasta que pueda atarlos rápidamente, incluso con sus ojos cerrados, y sentirá confianza y estará listo para usarlos cuando sea necesario.

Un nudo debe

- Ser fácil de atar.
- Mantenerse atado.
- Ser fácil de desatar.

Un cote es un nudo que ata una cuerda a algo. La fricción causada por los pliegues de la cuerda mantiene el amarre en su lugar.

COTES, NUDOS Y ESCOTAS

- **MEDIA LLAVE Y DOS COTES.** Use el nudo media llave y dos cotes para atar una cuerda a un poste.
- **NUDO PARATENSIÓN DE LÍNEA.** El nudo para tensión de línea se amarra sobre una línea tensa, o tirante. Use el nudo para tensión de línea para apretar o aflojar los tensores de una tienda empujando el amarre hacia arriba o hacia abajo.

Cuando los participantes hayan aprendido los nudos media llave y dos cotes y tensión de línea, recuérdelos que verifiquen las tiendas de su campamento y vuelvan a atar los nudos incorrectos.

- **VUELTA DE BRAZA.** Use la vuelta de braza para arrastrar objetos pesados como un tronco. La vuelta de braza también empieza un amarre diagonal. Cuando arrastre, use un movimiento uniforme; el estira y afloja pueden aflojar el cote.
- **BALLESTRINQUE.** El ballestrinque es un nudo muy usado y se utiliza para empezar la mayoría de los amarres. Este es el nudo para atar una cuerda o cordón a su bolsa a prueba de oso: una bolsa con alimentos que se cuelga de un árbol, fuera del alcance de los animales. El ballestrinque también se puede atar amarrando el nudo alrededor del extremo de un poste. Pase un lazo por encima del poste y otro por debajo alrededor del poste y jálelos.
- **AS DE GUÍA.** Si se ata correctamente, un as de guía nunca se desliza ni se atasca. Tiene bucles permanentes o ajustables y puede usarse para atar un cordón al armazón de una mochila, para asegurar lonas y tiendas, para asegurar una línea a una canoa, en situaciones de rescate y en muchas otras formas.

- **VUELTA DE ESCOTA.** Este nudo funciona bien para atar dos cuerdas de diámetros iguales o distintos. Es similar al as de guía y se desata de la misma forma.

AMARRES

Los amarres son útiles para unir madera u otras estructuras.

- Una mesa mantiene la preparación de los alimentos lejos del piso.
- Un trípode sostiene una palangana.
- En un apuro, varios armazones para mochilas que se amarren juntos forman una camilla.

Los bastones para excursionismo, o bordones, se usan como una herramienta para demostrar los amarres para enfatizar el concepto de campamento Leave No Trace al no usar o cortar árboles vivos. Los bordones que se atan juntos constituyen excelentes camillas y tablillas para emergencias.

AMARRES

- **AMARRE CUADRADO.** El amarre cuadrado une dos postes que están en ángulo recto, o cuadrado.
- **AMARRE DE TIJERA.** Los postes asegurados con un amarre de tijera pueden levantarse como un marco en A.
- **AMARRE DIAGONAL.** Use el amarre diagonal cuando sea necesario para unir dos postes formando un ángulo que no sea recto.
- **AMARRE TRÍPODE.** El amarre trípode se parece al amarre de tijera. Se usa para crear un trípode o unir los tres primeros postes de un tipi.
- **AMARRE REDONDO.** Este amarre une dos postes lado a lado. Como no hay empalmes en un amarre redondo las vueltas deben hacer todo el trabajo. Apriételas bien. Haga una segunda vuelta de amarres a lo largo de los postes para evitar que se separen.
- **AMARRE PARA PISO.** El amarre para piso asegura mesas, la cubierta de una balsa, el piso de una torre de señales, o la pasarela de un puente.

Actividades

1. Después de aprender cómo se hace el nudo vuelta de braza y el ballestrinque, y su uso en los amarres cuadrado, de tijera y diagonal, use estas nuevas técnicas para unir dos o más postes o bordones.
2. Use amarres para hacer un dispositivo útil para el campamento en el lugar de acampada de la patrulla. Use únicamente árboles y ramas caídas cuando construya dispositivos para el campamento.

Recuerde obtener permiso antes de construir dispositivos y otras estructuras para el campamento. Muchas áreas naturales prohíben dichas estructuras. Use únicamente materiales que estén aprobados para el proyecto y, en lo posible, recolectados con permiso del dueño o administrador del terreno. Desarme todo cuando haya terminado y no deje rastro de que estuvo allí.



Sesión de técnicas: Herramientas: navaja, sierra y hacha.

Tiempo

1 hora

Materiales

Debe haber un artículo de cada uno de los siguientes por cada dos participantes.

- Navaja
- Hacha
- Sierra
- Piedra para afilar
- Aceite para afilar
- Lima de 8 o 10 pulgadas
- Bloques para cortar
- Lima de encendido

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Demostrar los métodos correctos al usar una navaja, sierra y hacha.
- Cuidar y afilar correctamente las herramientas para madera.
- Explicar cuándo deben usarse las herramientas para madera.
- Utilizar correctamente la navaja, la sierra y el hacha, para preparar la yesca, astillas y combustible para un fuego para cocinar.

Tareas

- En un campamento, demuestre cómo cuidar, afilar y usar la navaja, la sierra y el hacha apropiadamente, y describir cuándo deben usarse.
- Usar la navaja, la sierra y el hacha, para preparar yesca, leña y combustible para un fuego para cocinar.

Antes de comenzar

La sesión Herramientas debe realizarse antes de la sesión sobre encendido de fogatas (cuando se necesitará usar las herramientas, antes del almuerzo).

Plan de lección: Herramientas: navaja, sierra y hacha.

Uso de las herramientas

Ya sea que esté cortando leña, reparando equipo o despejando un sendero, las herramientas pueden facilitar su trabajo. El uso y cuidado adecuados de su navaja, sierra y hacha le ayudarán a asegurarse de que estas herramientas estarán en buen estado siempre que las necesite.

También debe saber cómo no debe usarlas. Tallar o cortar árboles vivos puede matarlos. Cortar árboles muertos y troncos puede dejar marcas invisibles. No corte árboles sin permiso del propietario o administrador del terreno.

Consejos para usar la navaja

Use una navaja para cortar cuerda o cordón, abrir una lata de comida, tallar una estaca para la tienda, apretar un tornillo, hacer viruta de madera para empezar un fuego, cortar un vendaje. Una buena navaja de uso general tiene un abridor de latas, destornillador y una o dos cuchilla de corte.

NOTA: Boy Scouts of America no fomenta el uso de cuchillos de hoja grande, que son pesados, difíciles de cargar e innecesarios para la mayoría de las tareas del campamento.

LIMPIEZA. Mantenga limpia su navaja. Abra todas las cuchillas, luego tuerza un pequeño trozo de tela sobre el extremo de un palillo, moje la tela con aceite y limpie el interior de la navaja. Lave con agua jabonosa caliente las cuchillas que hayan estado expuestas a alimentos.

AFILADO. Afíle su navaja con una piedra de afilar (siga las instrucciones del fabricante). La mayoría de las navajas se puede afilar como se indica a continuación:

- Sujete la cuchilla de la navaja contra la piedra a un ángulo de unos 30 grados. Coloque el reverso de la cuchilla a modo que esté inclinada hacia la piedra a un tercio de su posición vertical. (Algunas navajas especializadas pueden requerir un ángulo más agudo para producir un borde más cortante.)
- Empuje la cuchilla a lo largo de la piedra como si estuviera rebanando la capa superior de la piedra, o frote la cuchilla de forma circular contra la piedra. Afile el otro lado de la cuchilla de la misma manera.
- Limpie la navaja con un trapo y verifique el filo bajo una luz brillante. Una orilla desafilada refleja la luz y brilla; una orilla afilada es tan delgada que no brilla en absoluto.

CÓMO USAR UNA NAVAJA EN FORMA SEGURA

- Mantenga las cuchillas cerradas excepto cuando las esté usando.
- Corte hacia el lado opuesto de donde se encuentra usted.
- Cierre las cuchillas antes de pasar una navaja a otra persona.
- Mantenga los dedos lejos del borde afilado mientras abre y cierra las cuchillas.
- Mantenga su navaja afilada y limpia.

Pero

- no cargue una navaja con la cuchilla abierta.
- no lance una navaja.
- no corte hacia donde está usted. Si la cuchilla se desliza, podría lastimarlo.
- no golpee una navaja con otra herramienta ni haga palanca con la punta de una cuchilla.

Consejos para usar sierras

La sierra funciona bien para la mayoría de las tareas de corte de madera al aire libre. Las cuchillas de una *sierra retractable* se cierran y se guardan en su mango (como las de una navaja). La *sierra de arco* tiene una estructura de metal curvada que sostiene la cuchilla en su lugar.

- Cuando serruche una rama de un árbol, primero haga un *corte al ras* y luego corte hacia abajo.
- Mantenga las sierras plegables cerradas cuando no estén en uso y guárdelas en un lugar seguro.
- Proteja la cuchilla de la sierra circular con una funda cuando no esté en uso.
- Reemplace las cuchillas desafiladas, que pueden hacer que la operación sea peligrosa. Lleve una cuchilla de repuesto si tiene mucho que cortar.

Cuando corte leña:

- Apoye el trozo de madera contra un soporte sólido.
- Haga golpes largos y suaves.
- Deje que el peso de la sierra jale la cuchilla hacia la madera.

USO SEGURO DE LA SIERRA

- Guarde la sierra en una funda siempre que no esté en uso.
- Cargue una sierra con la cuchilla en dirección opuesta a su cuerpo.
- Remplace las cuchillas desafiladas. Las sierras afiladas son más fáciles de usar y de controlar.
- Tenga cuidado cuando pase una sierra a otra persona.
- Use guantes y gafas de protección cuando use una sierra.

Pero

- **no** corte árboles, vivos o muertos, sin permiso.
- **no** permita que la cuchilla de la sierra corte el piso porque el suelo y las rocas desafilan rápidamente la cuchilla.
- **no** deje una sierra tirada en el campamento. Guárdela correctamente, para que no haga daño.

Consejos para usar un hacha en forma segura

El hacha es útil para cortar leña, eliminar árboles caídos, y trabajar en los senderos. El tamaño y la implementación del hacha hacen que sea una herramienta especialmente peligrosa. Siga estos consejos para el uso seguro del hacha.

- **HERRAMIENTA SEGURA.** Mantenga su hacha en buenas condiciones. Asegúrese de que su hacha tiene una cabeza segura y la cuchilla afilada; de otra forma, no la use.
- **ZAPATOS SEGUROS.** Use calzado adecuado para proteger sus pies mientras usa el hacha.
- **ÁREA DE TRABAJO SEGURA.** Acordone un área para trabajar con el hacha e ingrese a ella sólo para cortar y serruchar madera. Verifique que tiene espacio libre y seleccione un área sin arbustos y ramas. Asegúrese de que las otras personas están al menos a 10 pies de distancia de donde está cortando. Despeje el área de astillas, aserrín y basura cuando termine.
- **TÉCNICA SEGURA.** Siga las técnicas adecuadas para desramar (cortar las ramas de un tronco) y *serrar* (cortar un tronco). Aprenda a balancear el *borde cortante* en el tronco, a cortar la madera sobre un bloque para cortar (trozo de tronco que ofrece una superficie plana y sólida) y a usar el *método de contacto* (colocar la punta del hacha contra el palo).
- **TRANSPORTE SEGURO.** Cubra la cuchilla con una funda siempre que no esté en uso. Cargue el hacha a un costado con una mano, con la cuchilla hacia el lado opuesto a su cuerpo. No cargue nunca el hacha sobre el hombro; eso coloca su hacha muy cerca de su cuello y cabeza. Si tropieza, lance el hacha lejos de usted mientras cae.

- **MANEJO SEGURO.** Entregue un hacha a otra persona sosteniéndola verticalmente, con el mango hacia arriba y la cabeza del hacha hacia abajo. Pásela con la punta alejada de ambos. La persona que la entrega siempre debe esperar a que la persona que la reciba diga “Gracias” y agarre firmemente el mango.
- **ALMACENAMIENTO SEGURO.** Mantenga su hacha dentro de una funda cuando no esté en uso. Guárdela en un lugar seguro y manténgala seca.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA USAR HACHAS

- Use guantes de cuero para protegerse de las astillas e impedir que se formen ampollas.
- Use gafas de seguridad para impedir que entre basura en sus ojos.
- Mantenga el hacha afilada con una lima bastarda de 8 a 10 pulgadas de largo. Mientras usa la lima, proteja sus manos con guantes de cuero y un guarda para nudillos.
- Retire la funda protectora sólo cuando esté listo para usar el hacha correctamente.

Actividad

Durante el encendido del fuego y la preparación de la comida, deje que los participantes practiquen lo que han aprendido con las herramientas.



Sesión de técnicas: Preparación y encendido de fogatas

Tiempo

1 hora

Materiales

Cada patrulla debe tener uno de cada uno de los siguientes artículos:

- Lugar adecuado para encender una fogata
- Pala para campamento
- Leña
- Cerillos
- Velas (para encender el fuego)
- Guantes de algodón
- Agua
- Rastrillo (opcional, para demostración)
- Lona o trozos de plástico para proteger la leña

Recursos

- *Manual del Guía de patrulla*
- *Escultismo para Muchachos*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Demostrar el uso correcto, seguridad, mantenimiento y cuidado de las estufas para campamento y los recipientes de combustible.
- Enumerar las consideraciones ambientales y de seguridad al seleccionar el lugar para la fogata y la leña, y la construcción, uso y cuidados de una fogata.
- Explicar la función y los principios para usar fuegos y si debe usarse una fogata o una estufa para campamento.
- Preparar y encender una fogata segura, funcional y responsable en cuanto al ambiente.
- Explicar los tipos y funciones de los materiales comunes para encender fuegos y demostrar cómo encender una fogata.
- Explicar cómo encender un fuego cuando hay mal tiempo.
- Demostrar cómo dejar el lugar del fuego como estaba antes.

Tareas

- Discutir cuándo es adecuado utilizar una fogata para cocinar y cuando una estufa. Discutir los procedimientos de seguridad para usar ambos.
- Demostrar cómo encender un fuego y una estufa.

Antes de comenzar

Lleve a cabo la lección después de la sesión de técnicas de Herramientas pero antes de que los participantes preparen su primera comida. Antes de comenzar, verifique todas las regulaciones sobre encendido de fuegos para el área del curso. Si se usan estufas para campamento, esta sesión también debe completarse durante la sesión de técnicas de Técnicas para empacar y hacer excursiónismo.

Recomiende que los miembros del personal usen el formato de clase y demostración, seguido por práctica para los participantes en una ubicación central con lugares accesibles para el fuego.

Plan de lección: Preparación y encendido de fogatas

El conocimiento sobre fogatas requiere atención a la seguridad, ética medioambiental y otros elementos de responsabilidad. El *Manual Boy Scout* proporciona mayor detalle sobre todos los aspectos de la preparación y encendido de la fogata.

Estufas para campamentos versus fogatas

Muchas unidades Scout usan ahora estufas para campamento ligeras en todas sus excursiones de campamento, en especial con el cambio hacia los campamentos de bajo impacto y la conciencia sobre los principios Sin Dejar Rastros. Todo buen Scout aprende cuándo es más adecuado usar una estufa que encender un fuego para cocinar.

Cómo encender una fogata

- **HACER UN SITIO SEGURO PARA FUEGO.** Asegúrese de que nada arderá excepto el combustible con el que alimenta las llamas y que el fuego no puede extenderse, y use lugares para fuegos existentes siempre que sea posible.
- **SUPERFICIE DESPEJADA PARA UNA FOGATA.** Proteja el suelo del calor con una superficie de tierra de 2 pies cuadrados y 3 pulgadas de espesor sobre el suelo raso.
- **JUNTE YESCA, LEÑA Y TRONCOS.** Los ingredientes clave para un fuego exitoso son:
 - Paciencia
 - Yesca (agujas de pino secas, pastos, corteza de árboles, pelusa de vainas de semillas)
 - Leña (ramitas muertas no más gruesas que un lápiz)
 - Troncos (que pueden ser tan delgados como un dedo o gruesos como su muñeca)
- **COLOQUE EL FUEGO.** Acomode la yesca, leña y troncos para que el calor de un solo cerillo encienda su fogata.
- **FOGONES.** Un fogón mantiene sus ollas encima de las llamas y permite que pase aire para que el fuego permanezca encendido. Consulte el *Manual Boy Scout* para obtener consejos infalibles para fuegos cuando hay mal tiempo.
- **CÓMO APAGAR UNA FOGATA.** Cuando ya no lo necesite, extinga un fuego hasta que esté completamente frío; lo suficientemente frío como para que pueda pasar sus manos sobre las cenizas.
- **CÓMO LIMPIAR EL ÁREA DEL FUEGO.** Cuando se haya enfriado el área del fuego, recoja y tire a la basura todos los trozos de papel, papel de aluminio y comida sin cocinar que haya quedado. No deje rastro.

Cómo usar estufas para campamento

Las estufas para campamento hacen que cocinar sea rápido y fácil. Existen muchos tipos para elegir, por lo que debe recordar seguir las instrucciones del fabricante cuidadosa y exactamente.

BENEFICIOS PRÁCTICOS DEL USO DE UNA ESTUFA PARA CAMPAMENTO

- Son fáciles de encender en la mayoría de las condiciones climáticas y funcionan bien en desiertos, en altas elevaciones y bosques.
- Son limpias y calientan agua y alimentos rápidamente.
- El calor se puede ajustar fácilmente para el tipo de cocción requerida.
- Las estufas hacen que la limpieza sea más fácil y rápida.
- No dejan marcas sobre la tierra.
- La falta de leña no es un problema.
- Muchas áreas no permiten fogatas.

REGLAS DE SEGURIDAD PARA ESTUFAS

Las estufas para campamento también tienen sus propios lineamientos para su uso. Siga las reglas de seguridad para estufas del *Manual Boy Scout*.

Actividad

En una ubicación central, haga que los participantes armen un fuego en su patrulla, cocinen una comida para el curso y cenen juntos. Concéntrese en juntar y preparar adecuadamente la yesca, leña y combustible para el fuego para cocinar.



C O C I N A

Sesión de técnicas: Cocina

Tiempo

1 hora

Materiales

Los materiales enumerados a continuación se usarán para la demostración y el aprendizaje práctico.

- Buena cocina/área para cocinar
- Fogata o estufa para campamento
- Horno y lata para estabilizar
- Parrilla
- Plancha
- Sartén o asadera
- Horno holandés
- Combustible para estufa para campamento
- Juego de utensilios de cocina
- Jarra o bolsa con agua (para cocinar y para apagar el fuego)
- Juego personal para comer (vaso, tazón, cuchara)
- Botella con agua
- Guantes de algodón
- Pinzas para recipientes calientes
- Recipientes o baldes para lavar los platos

- Detergente biodegradable o blanqueador para lavar los platos
- Bolsas para guardar los utensilios y ollas
- Bolsas o recipientes para guardar alimentos
- Bolsas a prueba de oso

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla*
- *Escultismo para Muchachos*

Objetivos

Al finalizar de esta sesión, el participante será capaz de

- Planificar y presupuestar una comida nutritiva y bien balanceada para una persona y para una patrulla.
- Cocinar una comida para una persona y ayudar a planificar, comprar y cocinar una comida para una patrulla.
- Establecer una cocina y área de cocina segura y bien organizada.
- Explicar la importancia de esterilizar los utensilios y limpiar el equipo de cocina.
- Demostrar los procedimientos de limpieza.
- Demostrar y explicar los procedimientos correctos para manipular y guardar los alimentos perecederos.
- Ofrecer las gracias en una comida y sentirse cómodo al hacerlo.

Tareas

- En un campamento, ayudar a preparar y cocinar una de las comidas de su patrulla. Decir por qué es importante que cada miembro de la patrulla contribuya en la preparación de los alimentos y la limpieza, y explicar la importancia de comer juntos.
- En un campamento, planificar y cocinar en un fuego abierto un desayuno y almuerzo calientes para usted, seleccionar los alimentos de la pirámide alimenticia. Explicar la importancia de la buena nutrición. Indicar cómo transportar, guardar y preparar los alimentos seleccionados.
- Ayudar a planificar el menú de una patrulla para un campamento, que incluya al menos un desayuno, un almuerzo y una cena, y que requiera cocinar al menos dos comidas. Indicar cómo el menú incluye alimentos de la pirámide alimenticia y satisface las necesidades nutricionales.
- Con base en el menú planificado en el punto anterior, hacer una lista que muestre los costos y cantidades de alimentos necesarios para alimentar a tres o más niños y obtener los ingredientes.

- Indicar qué ollas, utensilios y otro equipo se necesitarán para cocinar y servir estas comidas.
- Explicar los procedimientos a seguir en la manipulación y almacenamiento seguro de carnes frescas, productos lácteos, huevos, vegetales y otros productos alimenticios perecederos. Indicar cómo desechar correctamente la basura, latas, contenedores plásticos y demás basura del campamento.
- En una salida a acampar, servir como el cocinero de su patrulla. Supervisar a su(s) asistentes(s) en el uso de la estufa o encendido de la fogata para cocinar. Preparar el desayuno, almuerzo y cena planificados en la asignación anterior. Presidir a su patrulla en dar las gracias en las comidas y supervisar la limpieza.

Antes de comenzar

Realice esta sesión después de la Preparación y encendido de fogatas y justo antes de preparar una comida. Recomiende que los miembros del personal usen el formato de clase y demostración, seguido por práctica para los participantes en una ubicación central con lugares accesibles para el fuego. Anime a los participantes a experimentar y a ser creativos al cocinar.

Los participantes deben entender que se espera que preparen al menos una comida para ellos y otra comida para la patrulla.

Plan de lección: Cocina

Alimentar a una patrulla hambrienta requiere de algunas técnicas básicas de cocina y mucha planificación. Cocinar requiere práctica y paciencia, pero es satisfactorio sentirse valorado cuando los agradecidos Scout engullen un plato lleno de un estofado caliente en una noche fría de invierno y una trucha empanizada en un día de primavera.

Cómo planificar sus comidas

La planificación cuidadosa le ayuda a evitar que lleve demasiadas o pocas cosas al campamento. Los Scout necesitan comidas balanceadas que les proporcionen la energía necesaria para las actividades físicas que van a realizar al aire libre. Durante la planificación, averigüe:

- Cuántos Scout irán y cuánto tiempo estarán fuera de casa
- Qué van a hacer
- Cómo llegarán al campamento
- Qué tiempo se espera

La planificación le ayudará a determinar qué tipos de alimentos para el campamento debe llevar: frescos, no perecederos, secos/deshidratados, enlatados, envases flexibles herméticos o una combinación.

PARA COCINAR COMIENZE CON AGUA LIMPIA

Cuando esté al aire libre, asegúrese de tener acceso a una fuente de agua segura, ya sea que lleve la propia o use de alguna otra fuente.

El agua del **suministro público** (grifos, bebederos en campamentos) por lo general ha sido analizada por los funcionarios de salud pública y casi siempre se puede usar con seguridad. El agua de arroyos, lagos y fuentes debe ser desinfectada correctamente antes de su consumo. (El Manual Boy Scout indica cómo preparar agua al derretir nieve limpia.)

Cómo tratar el agua

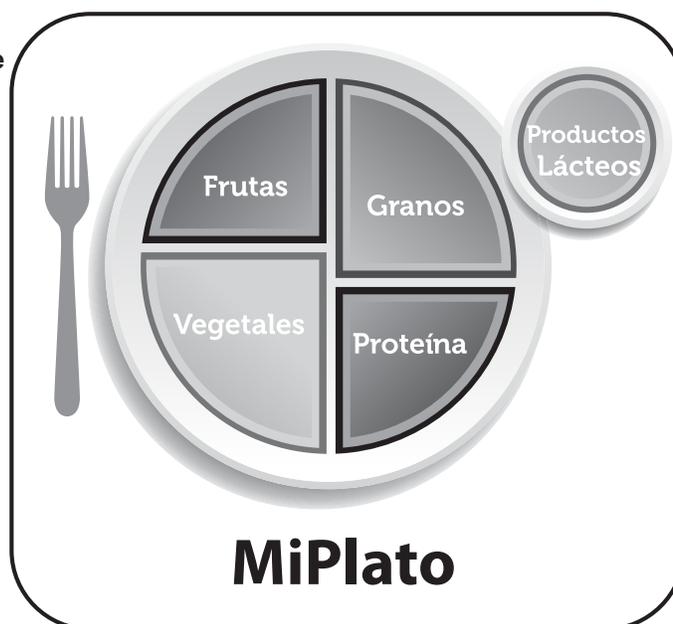
- **Hervir agua** durante un minuto o más mata a la mayoría de las bacterias.
- Las **tabletas de tratamiento** son fáciles de usar, pero siempre debe verificar la fecha de vencimiento antes de salir hacia el campamento; use tabletas vigentes.
- Los **filtros** son eficaces y fáciles de operar, pero debe seguir cuidadosamente las instrucciones del fabricante. Es inteligente llevar una pequeña botella con tabletas de tratamiento en caso de que el filtro funcione mal.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN

Los alimentos que ingiere deberían:

- Fortalecer su cuerpo y mantenerlo en buen estado.
- Proporcionar las vitaminas, minerales, fibra y masa que su cuerpo debe tener para mantenerse saludable.
- Servir como una fuente de energía para las actividades que realiza.

Utilizar Mi Plato como guía, le ayudará a asegurar que sus Scouts coman alimentos que necesitan para una dieta balanceada.



MENÚS

Los menús hacen posible la correcta planificación. Usar la pirámide alimenticia como recurso ayuda a mantener balanceada la dieta del campamento. Una vez que sabe cuántas comidas necesita, anote lo que quiere preparar y comer para cada comida. Consulte el *Manual Boy Scout* para obtener ideas, o pregunte a otras personas recetas familiares favoritas.

- **LISTA DE LA COMPRA.** Enumere cada ingrediente para cada plato. No olvide los productos principales (azúcar, harina, aceite de cocina), condimentos (miel o azúcar, mantequilla o margarina, salsa kétchup), hierbas y especias (sal, pimienta, orégano, pimentón, hojuelas de ajo).
- **COSTO POR PERSONA.** Antes de comprar, determine el costo por persona. En la tienda, anote el precio y la cantidad de cada ingrediente necesario. Calcule la parte de cada Scout al sumar los costos y luego dividir la suma entre el número de Scouts que participará.
- **TAMAÑO DE LAS PORCIONES.** Se les entregara tiene una guía útil para determinar los tamaños de las porciones.

CÓMO EMPACAR LOS ALIMENTOS

Aliviane su carga y ahorre espacio al empacar nuevamente. Lleve sólo lo que necesita y use bolsas de plástico con cierre hermético. Etiquete y organice cada bolsa de acuerdo con la comida. ¡No olvide las recetas!

Almacenamiento de alimentos

Proteja sus alimentos de ratones, mapaches, osos y otros animales con una bolsa a prueba de animales . El *Manual del Guía de Patrulla* le indica cómo.

A SALVO DE LOS ANIMALES AL AIRE LIBRE

En tierras del animales salvajes, en donde pueden representar un problema:

- Demuestre cómo preparar y cocinar los alimentos cerca de un anillo de fuego.
- Demuestre el uso de bolsas a prueba de animales y cómo se guardan.
- Discuta la importancia de no comer o guardar nunca alimentos en tiendas, y nunca guardar recipientes que se hayan usado para combustible, mezcla para beber o alimentos en las tiendas ya que podría quedar olor incluso cuando ya no tengan alimentos.
- Discuta los peligros de dormir con ropa sucia o que estuvo guardada con alimentos, o que se usó mientras se cocinaba. Durante las noches, estos artículos debe guardarse lejos de la tienda.

Desayuno en el campamento

En el campamento, planifique un buen desayuno que sea fácil de preparar.

- **FRUTAS.** Use frutas frescas, secas o enlatadas, lo que se ajuste mejor al tipo de salida que tiene planeada la tropa.
- **CEREALES.** Elija avena u otro tipo de cereal caliente para los días fríos y granola para campamentos en días cálidos.

- **HUEVOS.** Pueden comerse hervidos, fritos o revueltos, elija el que más le guste.
- **TOCINO Y JAMÓN.** El tocino o jamón fritos hacen que cualquier desayuno sea más satisfactorio.
- **DESAYUNO A LA PLANCHA.** Pruebe panqueques o pan francés.
- **BEBIDAS PARA EL DESAYUNO.** Hay una variedad para elegir: leche (en polvo o fresca, según el tipo de campamento que tenga planificado la tropa), preparados de chocolate y bebidas frutales frescas o en polvo.

Almuerzo en el campamento

Recargue energías con el almuerzo. Empaque un almuerzo después del desayuno y llévelo con usted, o pare para hacer una comida caliente si estará cerca de la cocina del campamento.

- **SÁNDWICHES.** Prepare algunos para llevar con usted, o pare en el camino para hacerlos.
- **PLATOS CALIENTES.** La sopa caliente (de lata o preparada) servida con sándwiches de queso a la plancha son satisfactorios en un día frío.
- **ALMUERZO EN LA NATURALEZA.** Cuando no sea conveniente llevar alimentos frescos, empaque galletitas saladas, mermelada o jalea, queso duro, salami o salchichas de verano, frutas y pequeñas latas de atún o pollo.

Cena en el campamento

Las cenas rápidas son útiles cuando tiene una patrulla de Scouts hambrientos por alimentar.

- **ESTOFADO RÁPIDO EN UNA OLLA.** Dicen que la variedad es el sazón de la vida, ¡y el estofado para campamento en una olla tiene mucho!
- **CARNE.** Sea a la plancha, frita o en estofado, la carne completa una comida.
- **POLLO.** El pollo se prepara fácilmente frito, a la plancha o a la parrilla.
- **PESCADO.** El pescado fresco sabe muy bien frito o escalfado. Pruebe cualquier método.
- **ACOMPAÑAMIENTOS.** Los acompañamientos le ayudan a asegurarse de que cada cena tenga algo de cada grupo de la pirámide alimenticia.
 - Vegetales (zanahorias, maíz, col, habichuelas, guisantes a la parrilla, patatas hervidas, fritas o en puré)
 - Pasta y arroz (espagueti, macarrones, fideos, o arroz blanco o integral)
- **PAN.** Hay muchas opciones para la cena: Pruebe galletitas, pan en el horno holandés, pan a la sartén, pan frito o bollos.
- **POSTRES.** Redondee la comida con un postre sabroso tan sencillo como galletitas o budín instantáneo. Como algo especial, sirva pastel de frutas o *brownies*.

JUEGO PERSONAL PARA COMER

Todo Scout necesita un juego personal para comer cuando está acampando. Lleve un plato irrompible y una taza robusta. (En invierno, use una taza de plástico aislante para mantener las bebidas y las sopas calientes.) Guarde su cuchillo, tenedor y cuchara juntos perforando un orificio en el mango de cada uno. Páseles un cordel y átelos. ¡También facilita la limpieza!

Cómo cocinar con papel aluminio

Empacar con poco peso y la limpieza de la cocina del campamento no podrían ser más fáciles que cuando se usa papel aluminio para cocinar. Sólo debe asegurarse de empacar el papel aluminio para reciclarlo o desecharlo correctamente. Pruebe cocinar hamburguesas, estofado, pollo, patatas, maíz tostado, pescado e incluso frutas.

Cómo cocinar sin utensilios

Una cama de carbón caliente hace que cocinar sin utensilios sea posible. Puede asar patatas o maíz, cocinar un filete, armar brochetas, pescado o pollo u hornear una trenza de pan o una taza de pan.

Compartir las tareas de la cocina

Con el sistema de compañeros, las tareas de la cocina son rápidas y fáciles. Los grupos más grandes deben usar el método de la lista de tareas.

Limpieza después de las comidas

Siga los pasos en el *Manual Boy Scout* para saber cómo manejar las sobras, lavado de platos y disposición del agua del lavado.

FACILITE LA LIMPIEZA

Antes de cocinar en un fuego de leña, unte una película de jabón biodegradable en la parte exterior de las ollas. El hollín se enjuagará más fácilmente.

Actividades

1. Seleccione un área del campamento para la cocina, instale la cocina y demuestre el uso del equipo y utensilios de cocina.
2. Demuestre la cocción y preparación de los alimentos, luego deje que la patrulla termine de cocinar y sirva la comida en un área centralizada para que todos la disfruten. No concentre estas actividades en el área de la cocina, porque destruye la cubierta del suelo.
3. Demuestre la limpieza del área, equipo, utensilios y cómo se guarda la comida, luego haga que los grupos completen estas tareas antes de que comience la siguiente sesión de técnicas.



Sesión de técnicas: Primeros auxilios

Tiempo

2 horas

Materiales

- Botiquines personales de primeros auxilios
- Botiquín de primeros auxilios para la patrulla/tropa
- Carpeta de Informe de accidentes

Recursos

- *Manual del Guía de patrulla*
- *Escultismo para muchachos*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Determinar sus actitudes y enfoques hacia las situaciones de primeros auxilios.
- Definir primeros auxilios y explicar qué es un plan de primeros auxilios.
- Describir un enfoque sistemático ante los primeros auxilios.
- Armar un botiquín de primeros auxilios que incluya artículos para heridas específicas.
- Explicar las consideraciones sobre primeros auxilios en la planificación previa al viaje.

Tareas

- Demuestre cómo atender a alguien que se está asfixiando.
- Muestre cuáles son los primeros auxilios para:
 - Cortadas y raspones leves
 - Ampollas en manos y pies
 - Quemaduras (térmicas/calor) o escaldaduras leves (superficiales o de primer grado)
 - Mordeduras opicaduras de insectos y garrapatas
 - Mordida de serpiente venenosa
 - Hemorragia nasal
 - Congelación o quemadura por el sol
- Muestre qué hacer en casos de “urgencia” para paro respiratorio, hemorragia grave y envenenamiento.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios personal para llevar con usted a las excursiones.
- Muestre cuáles son los primeros auxilios para:
 - Objeto en el ojo
 - Mordedura de un animal que pueda tener rabia
 - Heridas punzantes con una astilla, clavo y anzuelo.
 - Quemaduras graves (espesor parcial o de segundo grado)
 - Hipertermia
 - Conmoción
 - Insolación, deshidratación, hipotermia e hiperventilación
- Demuestre los vendajes para un esguince de tobillo y para lesiones en la cabeza, parte superior del brazo y la clavícula.
- Muestre cómo transportar a una persona usted solo y con la ayuda de otra persona
 - desde una habitación llena de humo
 - con un esguince de tobillo, una distancia de por lo menos 25 yardas
- Indique las cinco señales más comunes de un infarto. Explique los pasos (procedimientos) de la resucitación cardiopulmonar (RCP).

Antes de comenzar

Para el programa de fin de semana, la sesión de Primeros auxilios puede dividirse en dos períodos. Realice esta sesión en el formato de clase/demostración, antes de que los participantes pasen la noche en los pequeños campamentos o vayan a pasar la noche en grupos pequeños sin miembros del personal. Mediante dramatizaciones, los líderes aprenderán a prestar ayuda en caso de emergencia y a cómo enseñar las técnicas para que los Scouts estén preparados.

Plan de lección: ¿Qué son los primeros auxilios?

Primeros auxilios

Los primeros auxilios son exactamente eso, la primera ayuda que se da a la víctima de un accidente u otra emergencia de salud. Los primeros auxilios deben

- Detener los peligros que ponen la vida en peligro.
- Proteger a una persona herida o enferma de sufrir más daños.
- Obtener la ayuda médica adecuada para la víctima.

El estar siempre bien preparados es obligatorio para todo scout es por eso que este curso proporcionan una introducción sólida y necesaria para iniciar en los primeros auxilios, siempre hay más por aprender. Mantener sus técnicas a punto requiere de práctica y repaso regular.

Botiquín de primeros auxilios personal versus Botiquín de primeros auxilios de la patrulla/tropa

El *Manual que se eentregara* indica qué artículos componen el **botiquín de primeros auxilios personal** y el botiquín de primeros auxilios de la patrulla/tropa.

Siempre lleve *su botiquín de primeros auxilios personal* cuando vaya de excursión o de campamento. Este botiquín le permite tratar raspones, ampollas y otras heridas leves, y proporcionar la atención inicial en caso de emergencias más graves. Todos los artículos de este botiquín se guardan en una bolsa plástica con cierre hermético. El *botiquín de primeros auxilios* de la patrulla/tropa contiene una gama más amplia de artículos para tratar una gama más amplia de heridas. El botiquín cabe fácilmente en una cangurera que puede llevar un Scout.

Casos de urgencia

Los casos de urgencia: paro respiratorio, falta de ritmo cardíaco, hemorragia grave y envenenamiento, suponen una amenaza inmediata para la vida de la víctima y requieren de acción rápida por parte de la persona que presta los primeros auxilios. Evaluar la situación:

- ¿La víctima respira?
- ¿La víctima tiene ritmo cardíaco?
- ¿Tiene hemorragia grave?
- ¿Hay señales de envenenamiento?

Una vez que haya completado la evaluación rápida, comience el tratamiento y haga que alguien busque ayuda. Comience por tratar las condiciones que suponen mayor riesgo para la vida.

PARO RESPIRATORIO

El *Manual de primeros auxilio* tiene instrucciones detalladas sobre primeros auxilios cuando hay paro respiratorio. Como las técnicas para realizar respiración boca a boca mejoran constantemente, verifique con el capítulo de la Cruz Roja local para conocer los métodos actuales y oportunidades de aprendizaje.

FALTA DE RITMO CARDÍACO

Un accidente o condición médica que provoca paro respiratorio también puede hacer que el corazón de una persona deje de latir. Realizar *resucitación cardiopulmonar (RCP)* a veces puede proporcionar oxígeno y circulación de sangre a la víctima. Aprender RCP requiere capacitación especial por parte de un instructor certificado por la Cruz Roja u otra organización adecuada.

INFARTO. El infarto es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. El *Manual de primeros auxilios* indica cómo estar preparado para ayudar a alguien que está teniendo un problema del corazón. El manual también indica cómo determinar las cinco señales de advertencia del infarto.

PRIMEROS AUXILIOS PARA HEMORRAGIA GRAVE

Sin primeros auxilios rápidos, la víctima de una cortada grave puede sangrar hasta morir en cuestión de minutos. El *Manual de primeros auxilios* indica cómo prestar primeros auxilios en caso de hemorragia grave y da recomendaciones para tratar a las víctimas de hemorragias.

ENVENENAMIENTO

El envenenamiento es la causa más frecuente de muerte accidental entre los niños. Por este motivo, es importante conocer los primeros auxilios para envenenamiento.

1. Diríjase de inmediato a un teléfono con el recipiente del presunto veneno. Llame gratis al centro de control de envenenamiento local, o llame a su centro de emergencia local al 066, o al teléfono de emergencias, y siga las instrucciones que reciba.
2. Administre a la víctima el tratamiento para convulsión y vigile su respiración. No administre nada por la boca a menos que se lo indiquen los profesionales médicos.
3. Guarde el vómito (use un contenedor como un recipiente, olla o bolsa de plástico). Ayudará al médico a identificar el veneno y proporcionar el tratamiento correcto.

Maniobra de Heimlich

Sepa cuándo es adecuado administrar la maniobra de Heimlich. Use la maniobra de Heimlich siempre que una víctima que se está asfixiando asienta pero no pueda hablar, toser o respirar cuando se le pregunta: “¿te estás asfixiando?” Intente que la víctima que está consciente y puede hablar, toser o respirar, tosa y expulse el objeto. Esté preparado para administrar primeros auxilios si fuera necesario; haga que alguien llame para pedir ayuda. Practique la maniobra de Heimlich, como se indica en el *Manual de primeros auxilios*, en un dispositivo de capacitación adecuado, nunca en una persona.

Convulsión

La mayoría de las lesiones provocan cierto grado de convulsión, lo que impide que el sistema circulatorio suministre la sangre necesaria a todas las partes del cuerpo. Dé tratamiento para la convulsión a la víctima, incluso si no tiene síntomas. Los síntomas pueden incluir todos o alguno de los siguientes: debilidad, confusión, miedo, mareos, piel húmeda, fría y pálida, pulso rápido y débil, respiración superficial, rápida e irregular, náusea y vómitos, y sed excesiva. Consulte el *Manual de primeros auxilios* para obtener información sobre el tratamiento para convulsión.

Emergencias por calor

Evite las emergencias por calor al tomar algunas precauciones en climas calurosos: Beba muchos líquidos y descanse a la sombra cuando sienta mucho calor. El *Manual de primeros auxilios* le indica cómo identificar y tratar los distintos tipos de emergencias por calor:

- **HIPERTERMIA:** cuando el sistema de enfriamiento del cuerpo está sobrecargado.
- **INSOLACIÓN:** cuando el sistema de enfriamiento de la víctima ha dejado de funcionar; presenta riesgo de vida.
- **DESHIDRATACIÓN:** cuando la persona pierde más agua (a través de la sudoración, respiración, digestión, orina) de la que ingiere; puede presentar riesgo de vida.

QUEMADURAS POR EL SOL: La quemadura por el sol, una lesión muy común entre personas que disfrutan de estar al aire libre, se pueden prevenir fácilmente. Use suficiente protector solar con un factor de protección (SPF) de al menos 15. Vuelva a aplicar protector solar después de nadar y si está transpirando. Use un sombrero de ala ancha, camisetas de manga larga y pantalones largos para tener protección adicional.

Emergencias por frío

Evite las emergencias por frío al usar la ropa correcta cuando está al aire libre, comer suficiente para tener energía y beber muchos líquidos. Esté preparado para el mal tiempo y sepa identificar y tratar las emergencias por frío.

La hipotermia se da cuando el cuerpo pierde más calor del que genera. La temperatura no tiene que estar por debajo del punto de congelación para que aparezca hipotermia. La deshidratación, agotamiento, hambre y exposición al viento y la lluvia aumentan el riesgo de hipotermia. Una víctima de hipotermia puede:

- Sentir frío y adormecimiento.
- Mostrar fatiga y ansiedad.
- Tiritar de forma incontrolada.
- Parecer confundido, irritable y puede tomar malas decisiones.
- Tropezar o caer.
- Perder el conocimiento.

Consulte el *Manual de primeros auxilios* para obtener instrucciones paso a paso sobre primeros auxilios en caso de hipotermia.

CONGELACIÓN. En climas fríos, aprenda a identificar los signos de congelación. Los dedos de los pies, pies, dedos de las manos, orejas, nariz y mejillas son especialmente vulnerables. Una víctima puede quejarse de que tiene las extremidades doloridas o adormecidas, mientras que otra persona puede sentir que no pasa nada. Esté alerta de manchas grisáceas o blancas en la piel, un signo seguro de congelación. El *Manual de primeros auxilios* proporciona instrucciones de primeros auxilios para congelación.

Otros casos de primeros auxilios

Especialmente al aire libre, los Scouts estarán expuestos a una variedad de situaciones de primeros auxilios.

PRIMEROS AUXILIOS PARA CORTADAS Y RASPADURAS LEVES

Las cortadas y raspaduras son *heridas*, aberturas en la piel y tejidos que pueden permitir que los gérmenes entren al cuerpo y causar infección.

- Lave las heridas pequeñas con agua y jabón, luego aplique antiséptico para ayudar a prevenir una infección. Mantenga la herida limpia con un vendaje adhesivo. En salidas a acampar, limpie y vuelva a colocar el vendaje sobre las heridas pequeñas a diario.

- Para cortadas grandes, use presión directa para detener la hemorragia y mantenga la herida lo más limpia posible para limitar la infección.

Cubra las heridas abiertas con gasa estéril o un paño limpio doblado según el tamaño y asegure con cinta, un vendaje con pañoleta u otra ligadura.

PRIMEROS AUXILIOS PARA AMPOLLAS

Las ampollas son bolsas de líquido que se forman y es como la piel se protege de la fricción. Los excursionistas pueden evitar las ampollas en los pies si usan zapatos o botas con buen calce, al cambiarse las medias si transpiran o están húmedas y al prestar atención a cómo sienten sus pies. El *Manual de primeros auxilios* indica cómo evitar y cómo tratar las ampollas.

PRIMEROS AUXILIOS PARA QUEMADURAS DE PRIMERO Y SEGUNDO GRADO

El tratamiento para una quemadura depende de su grado.

- **QUEMADURAS LEVES (DE PRIMERO GRADO) O ESCALDADURAS:** harán que la piel esté sensible y pueden causar enrojecimiento. Tratar de inmediato colocando la quemadura bajo agua fría o aplicando compresas frías y húmedas hasta que el dolor se calme.
- **QUEMADURAS GRAVES (DE SEGUNDO GRADO):** forman ampollas. Coloque el área lesionada en agua fría hasta que desaparezca el dolor, luego deje secar la quemadura y protéjala con una gasa estéril. No reviente las ampollas; eso hace que la herida quede abierta. No aplique manteca, cremas, bálsamos, ungüentos, jaleas o aerosoles ; son difíciles de quitar y pueden retrasar el proceso de curación.

PRIMEROS AUXILIOS PARA MORDEDURAS Y PICADURAS DE INSECTOS Y GARRAPATAS

Las mordidas de estos animales pueden ser dolorosas y algunas pueden causar infección. El *Manual de primeros auxilios* le indica cómo tratar picaduras de abejas y avispas, mordidas de garrapatas, pulgas y arañas, y tiene algunos consejos de prevención.

PRIMEROS AUXILIOS PARA MORDEDURAS DE SERPIENTES VENENOSAS

Las mordidas de serpientes venenosas pueden causar un dolor agudo y sensación de quemazón. Evite las serpientes usando un bastón para excursionismo para golpear piedras y arbustos adelante suyo mientras camina a través de áreas en que las serpientes son comunes. Tenga cuidado dónde pone manos y pies mientras recoge leña o trepa en rocas y troncos. Los pasos que se brindan en el *Manual de primeros auxilios* le indican qué hacer en caso de mordida de una serpiente venenosa.

PRIMEROS AUXILIOS PARA HEMORRAGIAS NASALES

Haga que la víctima se siente y se incline hacia adelante para impedir que la sangre pase a la garganta. Mantenga presión sobre el flujo apretando las fosas nasales. Aplique un paño húmedo y frío en el área. Si hay otras heridas en el rostro o cabeza o sangrado más grave, coloque a la víctima de manera que la sangre no ingrese a las vías respiratorias. Administre tratamiento por conmoción y busque ayuda.

PRIMEROS AUXILIOS PARA OBJETO EN EL OJO

Haga que la persona parpadee; puede que las lágrimas expulsen el objeto extraño. Si eso no funciona, con las manos limpias, jale del párpado superior y colóquelo sobre el inferior. Las pestañas inferiores pueden quitar la mota. Para un objeto que está debajo del párpado inferior, coloque su pulgar justo debajo del párpado y jale suavemente hacia abajo. Use la punta de una gasa estéril o pañuelo limpio para retirar la mota. Si eso tampoco funciona, busque atención médica.

PRIMEROS AUXILIOS PARA MORDEDURA DE UN ANIMAL QUE PODRÍA TENER RABIA

La rabia es una enfermedad mortal que puede transmitirse a través de la saliva de animales de sangre caliente como perros y gatos. Si alguien es mordido:

1. Talle la mordida con jabón y agua para eliminar la saliva.
2. Cubra la herida con un vendaje estéril y lleve a la víctima a un médico.
3. No se ponga en riesgo intentando atrapar al animal. Llame a la policía, guardabosques u oficiales de control de animales; ellos están entrenados para hacerlo de forma segura.

PRIMEROS AUXILIOS PARA HERIDAS POR PUNCIÓN

Las heridas por punción pueden ser causadas por casi cualquier objeto con filo; es peligroso porque estos objetos pueden introducir gérmenes en una herida que es difícil de limpiar.

- Deje que las heridas causadas por astillas o clavos sangren para eliminar impurezas. Esterilice pinzas sobre una llama o en agua caliente antes de usarlas para retirar astillas u otros objetos que pueda ver. Lave el área con agua y jabón, aplique un vendaje estéril y obtenga ayuda médica.
- Cuando retire un anzuelo, primero corte el hilo. Si no hay un médico disponible para retirar el anzuelo, puede que tenga que hacerlo usted mismo. El *Manual de primeros auxilios* le indica cómo.

Cómo atar vendajes

Los distintos tipos de lesiones requieren de distintos tipos de vendajes para ayudar a proteger el área de un daño mayor.

CÓMO VENDAR UN TOBILLO CON ESGUINCE

Un esguince de tobillo ocurre cuando su pie se tuerce lo suficiente como para distender demasiado los tendones y ligamentos. Si se tuerce un tobillo y debe seguir caminando, no se quite el calzado, ya que soporta su tobillo. Refuerce el área envolviéndola, con bota y todo, con un vendaje triangular o alguna otra tira de tela, como se muestra en el *Manual de primeros auxilios*. Cuando ya no tenga que caminar, quítese el calzado y descanse con su pierna elevada. Reduzca la inflamación con toallas húmedas y frías, o con una compresa de hielo. Busque atención médica.

CÓMO VENDAR LESIONES EN LA CABEZA

Las lesiones en la cabeza requieren ser atendidas de urgencia. Busque ayuda de inmediato. Si la víctima sangra pero está consciente, haga que la persona sostenga un pañolimpio sobre la herida y aplique presión. Mantenga a la víctima lo más cómoda posible mientras espera a que llegue la ayuda. Cuando deba cubrir todo el cuero cabelludo, use un *vendaje triangular*, como se muestra en el *Manual de primeros auxilios*.

CÓMO VENDAR UNA LESIÓN EN LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO

Coloque el brazo en un *cabestrillo* (como se indica en el *Manual de primeros auxilios*), con el antebrazo elevado alrededor de 3 pulgadas. Luego, con un vendaje con pañuelo, sostenga la parte superior del brazo contra el costado del cuerpo. El cuerpo mismo actúa como cabestrillo para inmovilizar el codo y el hombro. (Haga un vendaje con pañuelo a partir de un pañuelo Scout o vendaje triangular doblando la punta hacia el extremo más largo, y termine doblando dos veces hacia abajo hacia el extremo más largo. Ate la venda con un nudo de rizo.)

CÓMO VENDAR UNA CLAVÍCULA

Coloque el antebrazo en un cabestrillo con la mano más arriba que el codo, luego ate la parte superior del brazo contra el costado del cuerpo con un vendaje con pañuelo ancho. No es necesario entablillar. (Consulte el *Manual de primeros auxilios* para obtener una ilustración detallada.)

Técnicas de rescate

RESCATE DESDE UNA HABITACIÓN LLENA DE HUMO

Si su seguridad no se verá comprometida y no puede esperar hasta que lleguen los rescatistas, puede mover a una persona de una habitación llena de humo tomándola por la ropa con ambas manos y arrastrando a la víctima hacia usted. O bien, gire a la persona sobre un abrigo, manta o mantel, o cualquier otra cosa que tenga a la mano y arrastre a la víctima sobre eso. También puede ponerse detrás de la víctima, tomarla por debajo de sus brazos, agarrar sus muñecas y arrastrarla.

RESCATE DE UNA VÍCTIMA CON UN ESGUINCE DE TOBILLO

Si debe transportar a una persona levemente discapacitada usted mismo, use el apoyo para caminar. Coloque uno de los brazos de la víctima sobre su hombro y agarre la muñeca de la persona. Coloque su brazo libre alrededor de la cintura de la víctima.

Si no es posible que la víctima camine con ayuda, cargue a la persona. Arrodílese frente a la víctima con su espalda hacia el vientre de la víctima. Sujete las manos de la víctima sobre su pecho y cargue a la persona sobresuespalda. Mantenga su espalda derecha y haga fuerza con sus piernas para levantarse.

Si hay disponibles dos personas para rescatar, use el método de cargar a cuatro manos. Las personas que cargan se toman su propia muñeca con la mano izquierda y luego se toman las manos. El paciente se sienta sobre sus manos y coloca sus brazos alrededor de sus hombros.

Dos rescatistas también pueden cargar a dos manos a la víctima. Las personas que cargan se arrodillan a los lados de la víctima. Cada persona pasa un brazo por debajo de la espalda de la víctima y el otro debajo de los muslos. Luego, agarran la muñeca y hombro de la otra persona, luego se levantan del piso con el paciente apoyado entre ellos.

Consulte el *Manual de primeros auxilios* para obtener ilustraciones detalladas que muestran cada técnica.

Actividad

Haga que los participantes hagan una de las siguientes actividades de los *Ciclos del programa de la tropa*: Béisbol de primeros auxilios, Juego de Kim de primeros auxilios, Problemas de primeros auxilios.



IDENTIFICACIÓN DE PLANTAS

Sesión de técnicas: Identificación de plantas

Tiempo

1 hora

Materiales

- Guías de plantas locales
- Cuadros, carteles y folletos de agencias de conservación estatales o federales

Recursos

- *Manual del Guía de patrulla*
-

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Analizar las plantas de estación en su área.
- Explicar el uso de las plantas en la naturaleza.
- Identificar y explicar el tratamiento para la exposición a determinadas plantas venenosas.
- Indicar cómo ayudarán a generar interés en y respeto por los árboles, plantas y vegetación.

Tareas

- Identificar plantas venenosas locales; indicar cómo tratar la exposición a ellas.
- Identificar o mostrar evidencia de al menos 10 tipos de plantas nativas que se encuentran en su comunidad.

Antes de comenzar

Esta sesión puede enseñarse en forma de discusión y realizar una caminata a través del campamento y áreas aledañas, después de la cena pero con luz diurna.

Plan de lección: Identificación de plantas

Plantas venenosas comunes

Entre las plantas venenosas de muchos estados en México, la hiedra venenosa, roble venenoso y zumaque venenoso son las más comunes. La savia aceitosa en sus hojas, tallo y raíces puede irritar la piel y causar picazón. Esta savia debe permanecer sobre la piel durante 10 a 20 minutos antes de que empiece a causar problemas.

Si piensa que tocó una planta venenosa, lave el área de inmediato con agua y jabón. Debido a que la savia también se pega a la ropa, cambie su ropa y lave lo que estaba usando. La loción de calamina ayuda a aliviar la picazón; intente no rascar el área afectada porque eso puede hacer que la irritación se extienda.

El Manual y guía botánica contiene ilustraciones y fotografías de estas plantas.

Cómo identificar plantas nativas en su área

La habilidad de identificar árboles, arbustos y pastos ayuda a descubrir más fácilmente todos los lugares en que viven, sus usos y su importancia en el medio ambiente. Busque expertos en la materia como jardineros ávidos, botánicos y otras personas que disfruten de compartir su conocimiento. Ellos pueden mostrarle cómo reconocer las formas, tamaños y colores de las distintas plantas, los contornos de sus hojas y otras pistas que pueden llevarlo a una identificación.

También es de ayuda usar una *guía de campo*. Las bibliotecas locales y escolares pueden tener copias, al igual que la biblioteca de su tropa o concilio local. Muchas guías de campo incluyen información acerca de los roles que juegan las plantas en sus alrededores.

El *Manual del Guía de Patrulla* incluye ilustraciones y fotografías de tipos de plantas para ayudarle a aprender a identificar las plantas nativas. En todo momento cuando estén al aire libre, tenga en mente los principios Sin Rastros y deje las plantas tal como las encontró.

Actividad

Creen un sendero en la naturaleza y caminen a través del área del camino del campamento para identificar plantas. Con anticipación, identifique plantas a lo largo del sendero que los participantes puedan manipular e inspeccionar de cerca. Puede que sea posible recoger evidencia, como hojas caídas y calcos de hojas, de algunos tipos de plantas comunes nativas para ayudarlo a recordar sus características.



Sesión de técnicas: Identificación de animales

Tiempo

1 hora

Materiales

- Guías de animales locales
- Cuadros, carteles y folletos de agencias de conservación estatales o federales

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla.*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Demostrar conocimiento y respeto por los animales de su comunidad.
- Explicar cómo crearán el deseo de saber más acerca de los animales.
- Discutir e identificar signos, rastros, nidos y evidencia adicional de vida animal en su comunidad.

Tareas

Identificar o mostrar evidencia de por lo menos 10 tipos de animales silvestres (aves, mamíferos, reptiles, peces, moluscos) que se encuentran en su comunidad.

Antes de comenzar

Esta sesión puede dictarse en forma separada o combinada con la sesión de técnicas de Identificación de plantas bajo la forma de caminata recreativa por el área del campamento.

Plan de lección: Identificación de animales

Mediante el uso de cuadros, carteles y otros recursos, los participantes podrán identificar señales de vida salvaje en su área. Descubrirán cosas como dónde viven los animales, qué comen, cómo sobreviven, cómo cuidan de sus crías y si cazan otras criaturas.

Tipos de animales salvajes

El *Manual del guía de patrulla* y la *guía de animales locales* explica los diferentes mamíferos, reptiles, peces, anfibios, invertebrados (insectos, arañas, crustáceos, caracoles, ostras, almejas, mejillones, calamares) aves etc. .

Cómo encontrar evidencia de animales

Los observadores usan algunas técnicas para encontrar evidencia de animales.

- Observar: mechones de pelaje sobre ramitas, piedras volteadas, conchas en la orilla, una pluma en el suelo, movimiento entre la maleza, en el agua y el cielo.
- Escuchar: el zumbido de los insectos, croar de ranas, canto de pájaros, el cotorreo de una ardilla o mapache, el golpe de la cola de un castor, el silencio
- Oler: el aroma de las flores, árboles, tierra, moho, agua estancada, agua de mar
- Sentir: vibraciones en el aire, cambios en la temperatura o actividad del agua

Pero más que nada, encontrar evidencia de animales requiere paciencia.

Rastreo

Cada animal que se mueve por tierra deja rastros: huellas, pastos doblados, ramitas rotas, hojas mascadas, heces, marcas en la corteza, una franja brillante de baba; eso enseña mucho sobre las propias criaturas. Rastrear requiere práctica: en su patio, costas de ríos y parques, campos y bosques. Aquí se indica cómo.

- Encuentre algunos rastros a seguir en la nieve, suelo blando, o piedritas y maleza que luzcan modificadas.
- Estudie una sola serie de huellas y memorice los detalles; puede incluso medir las o hacer un boceto.
- Siga los rastros temprano en la mañana o al final del día, cuando la sombra proyecta las huellas y se ven más fácilmente.
- Piense como un animal: ¿a dónde iría si fuera un animal?

Consulte el *Manual del Guía de Patrulla* para obtener más detalles acerca de cómo rastrear animales.

Actividad

Al mismo tiempo que el sendero por la naturaleza y la caminata para la sesión de Identificación de plantas, recorra el área del sendero e identifique signos de vida animal, además de áreas que podrían estar habitadas por animales. Practique estos principios Sin Rastro: Deje lo que encuentre, y respete la vida silvestre .



Sesión de técnicas: Técnicas para empacar y hacer excursionismo

Tiempo

1 hora, 15 minutos

Materiales

- Calzado seleccionado
- Vestimenta adecuada (polipropileno, lana y sintética; no usar algodón como en los pantalones de mezclilla, que no tiene valor aislante cuando está húmedo y demoran mucho en secarse cuando se moja).
- Equipo para lluvia
- Mochila (si el grupo usa mochilas con armazones internos y externos, es mejor demostrar cómo empacar ambos tipos).
- Los artículos enumerados en las siguientes listas (para la demostración de cómo empacar), que se encuentra en el *Manual del Guía de Patrulla*
 - Listas de ropa para climas cálidos y fríos para ir de excursión, ir de campamento y expediciones con mochila
 - Lista del equipo esencial
 - Lista de equipo personal para acampar con pernocta
 - Lista de equipo de patrulla o grupo para acampar con pernocta

Recursos

- *Manual del Guía de Patrulla*
 - Listas de ropa para climas cálidos y fríos para ir de excursión, ir de campamento y expediciones con mochila
 - Lista del equipo esencial
 - Lista de equipo personal para acampar con pernocta
 - Lista de equipo de patrulla o grupo para acampar con pernocta

Objetivos

Al finalizar esta sesión, el participante será capaz de

- Explicar las técnicas de excursionismo seguro y sus beneficios para disfrutar de la naturaleza, bienestar físico, y generar confianza en uno mismo (crecimiento personal).
- Explicar el quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo se planifica una caminata segura.
- Indicar cómo seleccionar el calzado, vestimenta y demás equipo adecuados.
- Explicar la importancia de establecer un ritmo y descansar durante la caminata.
- Empacar una mochila de manera pulcra, equilibrada y sistemáticamente organizada que sea cómoda de usar y eficiente de usar durante la caminata.
- Demostrar la capacidad de empacar artículos en forma accesible para la caminata.

Tareas

- Presentarse ante su líder, vestido adecuadamente, antes de ir a un viaje de campamento. Mostrar el equipo para acampar que usará. Mostrar la forma correcta de empacarlo y cargarlo.
- Explicar las reglas de una caminata segura, tanto en la carretera como a campo traviesa, durante el día y durante la noche. Explicar qué hacer si se pierde.
- Explicar por qué usamos el sistema de compañeros en los Scouts.

Antes de comenzar

Realice esta sesión después de la sesión de técnicas de Selección del lugar del campamento, cuando los participantes hayan establecido el campamento, pero antes de salir a hacer excursionismo, durante la fase de planificación de la caminata, para garantizar la seguridad y comodidad de los participantes. Preséntela junto a la sesión de técnicas Cómo encontrar su camino. Esta sesión se dictará como clase/demostración, en la que los instructores muestran y empacan su propio equipo. Haga que uno o dos miembros del personal presenten su equipo y expliquen sus ideas sobre cómo empacar. Los participantes pueden discutir las ventajas y desventajas de varios enfoques y ser capaces de idear un enfoque más directo.

Divida las sesiones en un bloque de tiempo, como una mañana entre el desayuno y el almuerzo, o una tarde entre el almuerzo y la cena. Agrupe a los líderes adultos con más experiencia con el número adecuado de miembros del personal y enséñeles “sobre la marcha”.

Indique a los participantes cómo se puede enseñar a los Scout más jóvenes comenzando una discusión con una mochila mal empacada como punto central para hacer un concurso (p. ej., “Encontrar 10 cosas incorrectas en esta mochila”). Use el debate para resaltar los puntos principales de la teoría para empacar. Los Scout también pueden aprender empacando “habitaciones” de la “casa” (p. ej., la “cocina”: ollas, sartenes, alimentos, estufa, utensilios, etc.). Incorporar “momentos educativos” permite a los líderes señalar las cualidades positivas y negativas de varias estrategias para empacar. Con los Scout más jóvenes, puede entregarse un premio “Mochila del día” para ayudar a fomentar la técnica adecuada.

Plan de lección: Técnicas para empacar y hacer excursionismo

El excursionismo es una excelente forma de ver el mundo que le rodea. El excursionismo comienza con la seguridad y esta sesión de técnicas no sólo se enfoca en cómo hacer excursionismo, sino en cómo hacer excursionismo en forma cómoda y segura. Eso significa idear un plan de viaje basado en las siguientes preguntas:

- ¿A DÓNDE va?
- ¿CUÁNDO regresará?
- ¿QUIÉN va con usted?
- ¿POR QUÉ va?
- ¿QUÉ va a llevar?

No olvide cómo respetará la tierra poniendo en práctica los principios Sin Rastro.

Elija el equipo correcto

CALZADO PARA EXCURSIONISMO

Si sus pies están cómodos, es muy probable que tenga una caminata exitosa. Las botas livianas funcionan bien para caminatas cortas en terreno fácil y para la mayoría de las caminatas en buen tiempo. Las botas de cuero pueden ser más pesadas, pero brindan la protección y soporte que sus pies y tobillos necesitan para caminatas largas y con mal tiempo. Cualquiera que sea el tipo de calzado que elija, asegúrese de que sus botas le quedan bien. Siga los consejos que se encuentran en el *Manual del Guía de Patrulla* sobre cómo ajustarse a las botas nuevas, cómo cuidar de ellas y las medias adecuadas.

VESTIMENTA PARA EXCURSIONISMO

Vestirse adecuadamente para las actividades al aire libre requiere tener capas de ropa de manera que pueda ajustar su vestimenta a las condiciones cambiantes del tiempo. Aprenda sobre las distintas telas de la ropa para hacer excursionismo, incluidos los equipos impermeables. El *Manual del Guía de Patrulla* tiene listas de verificación para los artículos esenciales para actividades al aire libre y ropa para excursionismo, campamento y expediciones con mochila en tiempo de calor y en tiempo de frío.

Mochila

Ya sea que elija una mochila con armazón externo (excelente para expediciones en general, en especial para hacer excursionismo en caminos abiertos) o armazón interno (para mayor estabilidad), debe ser cómoda para caminatas cortas o para un largo día de excursionismo. Cuando compre una mochila, pruebe varios modelos; cada una con bastante peso dentro. Una mochila con armazón interno mantiene la mochila ceñida contra su espalda, lo que la hace ideal para hacer esquí y montañismo (y también para expediciones). Las cintas ajustables y cinturón para la cadera ayudan a lograr un mejor ajuste.

Use los bolsillos externos de su mochila para botellas de agua, mapas u otros artículos que pueda necesitar en un apuro.

EMPACAR

SACOS DE COMPRESIÓN, le ayudan a organizar sus artículos: la ropa en uno, los utensilios de cocina en otro, etc. Las bolsas de plástico con cierre hermético y envoltorios de pan sirven como bolsas de compresión.

CARGAR UNA MOCHILA probablemente no sólo involucre sus artículos personales, sino también deba compartir la carga del equipo de la patrulla o grupo. Sólo recuerde estos consejos:

- Acomode los artículos blandos de manera que acolchonen su espalda.
- Tenga el equipo impermeable, linterna, botiquín de primeros auxilios y botella de agua cerca de la parte superior o en los bolsillos externos para tener un acceso fácil.
- Si su saco de dormir no cabe en su mochila, envuélvalo con una tela impermeable o dentro de una bolsa de basura y colóquelo debajo de la cubierta superior o átelo al armazón.
- Coloque los artículos en el mismo lugar cada vez que empaque; encontrará lo que necesita cuando lo necesita.

Use una cubierta impermeable (puede ser una bolsa de basura grande) para que su mochila no se moje. Cuando haga excursionismo bajo la lluvia, corte una hendidura para que pueda cubrir la mochila y tener las correas libres. Pliegue los extremos sueltos de la bolsa detrás de las correas o debajo del armazón. El *Manual Boy Scout* tiene muchos otros consejos para empacar y fotos que le muestran cómo.

Consejos adicionales para empacar

Es altamente recomendable una mochila pequeña para el día para guardar cosas que pueda necesitar en un día de caminata. Puede que ya use este tipo de mochila para ir a la escuela. Use una **cangurera** para llevar artículos útiles en aventuras más largas y para ir a campo traviesa o en bicicleta de montaña. La mochila se ajusta cómodamente contra la parte inferior de su espalda y no pierde el equilibrio en el camino.

El manual también ofrece algunas listas de verificación para varias situaciones como equipo personal para pasar la noche en el campamento.

Cómo hacer excursionismo

USE UN BASTÓN

Un bastón es útil no sólo para la estabilidad, sino también para mover ramas y golpear rocas. Personalice su bastón tallando una pequeña ranura sobre él cada 5 kilómetros que camina. En cualquier otra parte, corte una ranura por cada noche que acampa bajo las estrellas.

OTRAS TÉCNICAS DE EXCURSIONISMO

Caminar rápidamente por lo general no es muy importante, por lo que es mejor caminar a un ritmo cómodo para los miembros más lentos de su patrulla. Tómese el tiempo para disfrutar lo que hay a su alrededor y recuerde que la seguridad y compañerismo del grupo hacen que la caminata sea más significativa.

No olvide la importancia de descansar mientras hace excursionismo. Las personas que hacen excursionismo necesitan tiempo para ajustar su vestimenta, comprobar si tienen ampollas o zonas irritadas en sus pies, para beber y comer un bocadillo.

El acondicionamiento ayuda a prepararse para los viajes más largos. Comience con caminatas cortas para fortalecer los músculos, corazón y pulmones, y prepararse mentalmente para distancias más desafiantes. También ayuda hacer ejercicio, trotar y comer saludablemente.

Recuerde sus buenos modales durante la caminata. En la mayoría de los caminos, camine en una sola fila (deje un poco de espacio entre usted y el Scout que tiene adelante), y sea cortés con los demás al colocarse a un lado del camino para que puedan pasar. El *Manual* tiene otros consejos para varias situaciones de excursionismo, como encontrarse con personas que van a caballo.

Camine con un compañero

Ya sea que recorra rutas secundarias tranquilas o las calles de la ciudad, siempre camine con un compañero. ¿Por qué usar el sistema de compañeros? Es una forma de que los Scouts se cuidan unos a otros. Los compañeros se cuidan unos a otros en todo momento, comparten los buenos momentos y previenen las malas situaciones. Realice en forma periódica una *verificación del compañero* haciendo que los Scout alcen la mano de su compañero inmediatamente. De esa forma, si alguien se pierde, todos lo sabrán de inmediato.

Excursionismo en carreteras y rutas

Siempre que haga excursionismo en una carretera o ruta sin acera, mantenga una fila india sobre el lado izquierdo, de cara al tráfico. Use ropa colorida para que los conductores lo vean más fácilmente. Si debe caminar por la noche, use tiras de tela blanca reflectoras alrededor de su brazo y pierna derechos.

Un chaleco fluorescente y una linterna también mejoran la visibilidad. Nunca haga autoparadas. Puede ser peligroso, ilegal y arruina el espíritu de la caminata.

Excursionismo en senderos y a campo traviesa

Seguir un sendero hace que llegar a su destino sea menos complicado y ayuda a evitar pisar la vegetación o contribuir a la erosión. Siempre que haga excursionismo:

- Fíjese dónde pisa para evitar resbalar o torcerse un tobillo.
- Use los puentes para cruzar arroyos.

- Vadee el agua sólo como último recurso y sólo si el agua es poco profunda y la corriente no es muy fuerte.
- Desvíese de áreas que parezcan peligrosas o vuelva por donde llegó.

Cómo se menciona siempre recordar que su seguridad siempre es mucho más importante que llegar al destino de una caminata.

Sepa dónde está

Sepa en todo momento dónde está. Planifique su ruta y destino en un mapa, luego estudie el mapa para familiarizarse con el recorrido. Marque los puntos de referencia del camino. A medida que avanza, preste atención. Observe la dirección y busque colinas, arroyos, valles, edificios y otros detalles. Si tiene un mapa y una brújula, úselos para marcar su ubicación. Mire hacia atrás a menudo para ver cómo lucirá su ruta de regreso.

Actividad

1. Durante el curso, realice una caminata que los participantes hayan ayudado a planificar. Refuerce y practique las técnicas de excursionismo seguro a lo largo del camino.
2. Inmediatamente después de la sesión, los miembros del personal debe observar a todos los participantes empacar sus propias cosas, para asegurarse de que se comprendieron las técnicas. Observen los principios Leave No Trace y haga énfasis en la necesidad de “empacar y desempacar todo”. Todo lo que lleve al campamento debe volver a casa.



Sesión de técnicas: Cómo encontrar su camino: lectura de mapas y brújulas

Tiempo

1 hora, 30 minutos

Materiales

- Un mapa topográfico por cada dos participantes (todos los mapas deberán ser de la misma área.)
- Brújula del instructor y una más por cada participante
- Papel en blanco y bolígrafo, en lugar de un mapa del terreno (para describir características y símbolos de los mapas, y las partes y funciones de la brújula), uno de cada uno por participante
- Cuerda, preferentemente una cuerda de distinto color para representar un radio diferente del ángulo de una dirección (para describir el concepto de lecturas en ángulos)

Recursos

Manual del Guía de Patrulla

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Definir lo que es un mapa, como se utiliza, y decir cómo se pueden obtener.
- Demostrar como leer e interpretar un mapa para obtener descripciones, direcciones, distancias, escalas y detalles.
- Interpretar un mapa en forma efectiva para un viaje seguro en el campo u otras zonas agrestes.
- Leer y usar una brújula en forma efectiva para un viaje seguro en zonas agrestes.
- Encontrar su camino utilizando un mapa y una brújula.

Tareas

- Demostrar como funciona una brújula y como orientar un mapa. Explicar qué significan los símbolos en un mapa.
- Utilizando un mapa y una brújula, hacer una caminata de 8 Kms (o 15 Kms. en bicicleta) aprobada por su líder adulto y su padre o tutor. (Si utiliza muletas o silla de ruedas, o si le resulta difícil moverse libremente, puede sustituir “caminata” por “viaje”).
- Demostrar cómo orientarse durante el día y la noche sin una brújula.
- Con ayuda de un mapa y una brújula, completar un recorrido de orientación que cubra al menos una milla y que requiera medir la altura o el ancho de objetos designados (árbol, torre, cañón, cuneta, etc.)

Antes de comenzar

Las técnicas de uso de mapas podrán ser presentadas a los participantes casi de inmediato, al viajar durante los primeros días del curso. Generalmente se dictan clases más específicas junto a una caminata “sin sendero” o una sesión de mon - tañismo cuando las técnicas pueden aplicarse inmediatamente.

Antes de enseñar la lectura de brújula, tratar la lectura de mapas y ayude a los participantes a desarrollar sus técnicas de orientación para lograr una comprensión sobre cómo emplear el mapa y la brújula en orientación.

Plan de lección: Cómo encontrar su camino: lectura de mapas y brújulas

Excursionismo con mapa y brújula

El mapa y la brújula son herramientas que los excursionistas emplean para ayudarse a mantener el curso y evitar extraviarse en el camino hacia su destino. La clave para la orientación, utilizando ambas herramientas para llegar a su destino, es aprender a usar el mapa y la brújula por separado.

DÓNDE CONSEGUIR MAPAS

INEGI . GOOGLE MAPS , BING

ENTENDER CÓMO LEER UN MAPA

SÍMBOLOS DE MAPAS. Leer un mapa implica comprender los símbolos que hay en el mismo. La mayoría de los mapas incluye una referencia que muestra los símbolos como vías de tren, puentes, lagos, fronteras, escuelas y edificios importantes. Otros factores incluidos:

- **DIRECCIONES**—Norte (en la parte superior de la mayoría de los mapas), sur, este, oeste.
- **DISTANCIAS**—Las barras de escala miden, metros, kilómetros o millas en un mapa.
- **ESCALA**—Comparan el tamaño de los elementos en el mapa con el área que representan.
- **FECHA**—Verifique cuándo fue trazado o su última versión; los mapas viejos pueden no mostrar edificaciones nuevas, rutas, caminos u otros cambios en el terreno.
- **COLORES**—*verde* (vegetación espesa); *blanco* (áreas con baja presencia de árboles); *azul* (agua); *negro* (estructuras hechas por el hombre); y *marrón* (curvas de nivel y forma del terreno tales como elevación de colinas, valles, montañas y planicies)

CURVAS DE NIVEL. En un mapa, las curvas de nivel representan el terreno, la altura e inclinación del mismo.

ENTENDER CÓMO FUNCIONA UNA BRÚJULA

La brújula funciona con una aguja magnética que flota libremente sobre un eje que apunta hacia el *norte magnético* (un sitio en Canadá a más de mil millas de distancia del Polo Norte); el *norte verdadero* (en los mapas) apunta al Polo Norte. La diferencia entre el norte verdadero y el norte magnético, medida en ángulos, se denomina *declinación*.

El *Manual del Guía de Patrulla* explica con mayor nivel de detalle los símbolos de mapas, curvas de nivel, cómo funciona una brújula, cómo orientar un mapa, y cómo utilizar un mapa junto a una brújula para que usted pueda planear una caminata adecuada para su tropa.

Otros métodos para encontrar su camino

En ocasiones, es posible que no cuente con un mapa o una brújula para encontrar su camino. Varios métodos pueden ser empleados para ayudarlo a corregir su rumbo. Todos se analizarán en mayor detalle.

MEDIANTE LOS ASTROS

Durante miles de años, los humanos han utilizado las estrellas y las constelaciones que estas forman, como guías de ayuda en sus travesías por mar y tierra. Dos métodos, el método de la Estrella Polar (ayuda a determinar una línea norte-sur real) y el método de las constelaciones (ofrece un sentido de dirección), aún pueden ser utilizados para encontrar el camino en la noche.

MEDIANTE EL SOL

El sol puede ayudar a orientarle si toma en cuenta factores como la estación del año y la hora del día. También puede utilizar el método del reloj (su reloj deberá estar configurado con la hora estándar), el método de la sombra del palo (ayuda a determinar la dirección de la brújula), y el método de las sombras de igual longitud (otro método para determinar la dirección de la brújula).

MEDIANTE LA LUNA

Debido a que al igual que el Sol, la Luna sale por el este y se pone por el oeste, el método de la sombra del palo servirá en noches en las que la luna es suficientemente brillante como para hacer sombras.

Actividades

1. Las habilidades con el mapa y la brújula se pueden desarrollar desde temprano a lo largo del sendero y durante los descansos para establecer la ubicación del norte y la dirección general del viaje a lo largo del trayecto. Despierte el interés de los participantes, resaltando características topográficas prominentes y localizándolas luego en el mapa. Introducir la terminología de los mapas ayuda a los participantes a estar más atentos a su entorno natural.
2. Intercale clase con discusión durante los cursos formales de mapas. Enfóquese en una visión global general de todas las características de los mapas e identifíquelas en mapas de muestra. Los instructores hacen que, como práctica de técnicas, los participantes realicen un recorrido teórico a través de un mapa y describan las características, obstáculos o formaciones del terreno que encontrarán en el camino. Para ayudarlos a ser conscientes de la escala de un mapa y como base de experiencia, pídale que predigan las características del terreno al cual se dirigen, y hágalos medir la distancia recorrida.
3. Ayude a los participantes a desarrollar técnicas más avanzadas mediante una caminata “sin sendero” donde deban observar y buscar características del terreno para poder seguir un camino en sus mapas. Las cimas de las montañas sin árboles son excelentes sitios para dar clases sobre topografía, distancia, y evolución del terreno a lo largo del tiempo. Haga que los participantes orienten sus mapas sin ayuda de una brújula, para que identifiquen características destacadas del terreno y las señalen en el mapa.
4. Refuerce la comprensión de las curvas de nivel de sus participantes empleando el método descrito en el *Manual del Guía de patrulla* explicándoles el término y dibujando líneas en los nudillos de sus manos. El manual muestra cómo comparar las curvas de nivel dibujadas con las que se muestran en un mapa topográfico.
5. La capacitación del uso de la brújula debe combinar clases, demostraciones y situaciones para práctica cuanto antes. Los participantes que siguen la técnica de establecer el rumbo en el campo y el mapa deberán aplicar este conocimiento en sus alrededores cuanto antes, tomando las coordenadas de puntos de referencia fácilmente identificables y haciéndolas coincidir luego en sus mapas.
6. Una vez que los participantes se sientan confiados en tomar coordenadas, un curso corto de brújula o una simple caminata “sin sendero”, les permitirá practicar seguir un rumbo en el campo. Tenga especial cuidado al asegurarse de que el área para el curso de brújula sea completamente “seguro” y que los participantes “desorientados” no puedan perderse. Los participantes deberán formar equipos para que la determinación de la ruta sea un esfuerzo de la patrulla, dando lugar al aprendizaje en conjunto, el afianzamiento y la confianza. Observe los principios Sin Dejar Rastro para ayudar a preservar ecosistemas frágiles.



S I N D E J A R R A S T R O S

Sesión de técnicas: Sin Dejar Rastro

Tiempo

30 minutos

Materiales

Cartel de Código de convivencia con la naturaleza

Recursos

- *Manual Sin Dejar Rastros*

Objetivos

Al finalizar esta actividad, el participante será capaz de

- Explicar los principios Sin Dejar Rastros.
- Explicar el significado del Código de convivencia con la naturaleza y como éste afecta a los usuarios de los espacios al aire libre y la ética de los campamentos.
- Comprometerse con los principios Sin Dejar Rastros para poner en práctica estos principios en todas las aventuras al aire libre.
- Explicar el concepto de los niveles del programa al aire libre y donde es más probable que sus unidades Scouts encajen en este esquema.

Tareas

Aunque no es Parte de los Objetivos educativos “Sin Dejar Rastros” es en sí mismo, mucho de lo que tiene que ver con lo que significa ser un Scout, sí. Todos los Scouts deben sentirse orgullosos de ser usuarios responsables de los espacios al aire libre ya que no dejar rastro es una responsabilidad de todos.

Antes de comenzar

Presente esta sesión al final del curso, como una forma de redondear y reforzar los principios Sin Dejar Rastros y repase las oportunidades para campamentos de bajo impacto presentados en sesiones de técnicas previas.

A fin de reforzar la comprensión y el posterior uso de los principios Leave No Trace por parte de los participantes en todas las actividades y en todos los aspectos de sus vidas, incluyendo campamentos Scouts, áreas naturales, parques y en sus propios vecindarios, mencione continuamente los principios y sus aplicaciones a lo largo del curso en todas las áreas de técnicas.

Plan de lección: Leave No Trace

Piense en Sin Dejar Rastros como una actitud, no una lista de reglas. Se aplica tanto en su patio trasero y en el parque local como en la naturaleza virgen. Haga de Sin Dejar Rastros un hábito, practique los principios en cualquier lugar que vaya. El Código de convivencia con la naturaleza de los Scouts sirve como un recordatorio adicional.

El Código de convivencia con la naturaleza

El Código de convivencia con la naturaleza nos recuerda sobre la importancia de cuidar el medioambiente. El código tiene un significado especial donde sea que vayamos de campamento, de excursión o seamos parte de algún evento al aire libre. Al adoptar los ideales del Código de convivencia con la naturaleza podemos disfrutar de los exteriores sin hacer daño al medioambiente.

EL CÓDIGO DE CONVIVENCIA CON LA NATURALEZA

Como Scout, haré mi mejor esfuerzo para:

mantener limpios los lugares que visito,

tener cuidado con el fuego,

tener consideración con la naturaleza y

tener la mente enfocada en la conservación del medio ambiente

Sin Dejar Rastros

Los principios Sin Dejar Rastros nos recuerdan que debemos respetar los derechos de otros usuarios de los espacios al aire libre, así como también los de futuras generaciones. Considere los efectos acumulados de millones de visitantes y se dará cuenta de la repercusión de un campamento o fogata mal ubicados. Piense cómo miles de esas instancias degradan seriamente la experiencia al aire libre para todos los demás. Cada principio Sin Dejar Rastros aborda un área especial del campamento y el excursionismo y nos recuerda que, como visitantes de los espacios al aire libre, debemos desplazarnos suavemente sobre el terreno.

1. **PLANEAR DE ANTEMANO Y PREPARARSE.** Planificar con anticipación ayuda a prevenir situaciones inesperadas y a cumplir con las reglamentaciones del área más fácilmente.
2. **VIAJAR Y ACAMPAR EN SUPERFICIES RESISTENTES.** Esto previene la erosión del suelo y mantiene el deterioro de la tierra bajo control.
3. **ELIMINAR DESECHOS APROPIADAMENTE (LO QUE LLEVE, TRÁIGALO)** Acepte el reto de llevarse a su casa todo lo que haya traído consigo.
4. **DEJAR LO QUE UNO ENCUENTRE.** Permita a otros visitantes la sensación de descubrir, y recuerde que los buenos sitios para acampar se encuentran, no se crean.
5. **MINIMIZAR EL IMPACTO DE LAS FOGATAS.** Use estufas ligeras para campamentos siempre que le sea posible, hacen que cocinar en los campamentos sea mucho más fácil y más deseable que las dañinas fogatas.
6. **RESPETAR LA VIDA SALVAJE.** Los campistas considerados ayudan a que la vida salvaje siga siendo salvaje.
7. **SER CONSIDERADO CON LOS DEMÁS VISITANTES.** Los campistas amables son considerados con otros campistas y respetan su privacidad.

Actividades

1. En el campamento y a lo largo del sendero y en las caminatas para las sesiones de técnicas de Identificación de plantas e Identificación de animales, aproveche las oportunidades para practicar los principios Sin Dejar Rastros.
2. Analice con los participantes para que ellos mismos puedan comentar sobre su propia implementación de los principios Sin Dejar Rastros en el sitio de su campamento, y ofrezca consejos para no dejar rastro que puedan practicar en casa.

Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters

Autoevaluación

Evalúese a sí mismo en una escala del 1 al 5, siendo 1 “incómodo/inseguro” y 5 “cómodo/seguro”.

Me siento cómodo y seguro de cumplir y ser capaz de enseñar los siguientes requisitos de rango y técnicas al aire libre:

	INCÓMODO/ INSEGURO		CÓMODO/ SEGURO		
	1	2	3	4	5
1. Pasar al menos una noche en un campamento de patrulla o tropa. Dormir en una tienda que haya ayudado a armar.	1	2	3	4	5
2. En uno de estos campamentos, seleccionar el sitio para su patrulla y dormir en una tienda que usted haya armado.	1	2	3	4	5
3. Demostrar cómo rematar y fusionar los extremos de una cuerda.	1	2	3	4	5
4. Demostrar que sabe cómo atar los siguientes nudos e indicar cuáles son sus usos: media llave y dos cotes y tensión de línea.	1	2	3	4	5
5. Discutir cuándo debe usar amarres y cuando no.	1	2	3	4	5
6. Demostrar cómo se ata el nudo vuelta de braza y el ballestrinque, y su uso en los amarres cuadrado, de tijera y diagonal al unir dos o más varas o bordones.	1	2	3	4	5
7. Utilizar amarres para hacer un dispositivo útil para el campamento.	1	2	3	4	5
8. Demostrar cómo se ata el nudo as de guía y describir varias formas en las que puede usarse.	1	2	3	4	5
9. En una salida a acampar, demostrar el cuidado, afilado y uso de una navaja, sierra y hacha, y describir cuándo deben usarse.	1	2	3	4	5
10. Usar la navaja, sierra y hacha, para preparar la yesca, leña y combustible para un fuego para cocinar.	1	2	3	4	5
11. Discutir cuándo es adecuado usar un fuego para cocinar y cuándo una estufa. Discutir los procedimientos de seguridad para usar ambos.	1	2	3	4	5
12. Demostrar cómo encender un fuego y una estufa.	1	2	3	4	5

	INCÓMODO/ INSEGURO			CÓMODO/ SEGURO	
	1	2	3	4	5
13. En un campamento, ayudar a preparar y cocinar una de las comidas de su patrulla. Decir por qué es importante que cada miembro de la patrulla comparta la preparación de la comida y la limpieza, y explicar la importancia de comer juntos.	1	2	3	4	5
14. En un campamento, planificar y cocinar en un fuego abierto un desayuno o almuerzo calientes para usted. Seleccionar los alimentos de la pirámide alimenticia. Explicar la importancia de la buena nutrición. Indicar cómo transportar, almacenar y preparar los alimentos seleccionados.	1	2	3	4	5
15. Ayudar a planificar el menú de una patrulla para un campamento, que incluya al menos un desayuno, un almuerzo y una cena, y que requiera cocinar al menos dos comidas. Indicar cómo el menú incluye los alimentos de la pirámide alimenticia y satisface las necesidades nutricionales.	1	2	3	4	5
16. Usando el menú mencionado anteriormente, hacer una lista de las cantidades y costos de los alimentos necesarios para alimentar a 3 niños o más y obtener los ingredientes.	1	2	3	4	5
17. Decir cuales sartenes, utensilios y otro equipo serán necesarios para cocinar y servir estas comidas.	1	2	3	4	5
18. Explicar los procedimientos a seguir para manipular con seguridad y almacenar carnes frescas, productos lácteos, huevos, vegetales, y otros alimentos perecederos. Decir cual es la forma correcta de desechar la basura del campamento, latas, contenedores plásticos y otros desperdicios.	1	2	3	4	5
19. En un campamento, ser el cocinero de su patrulla. Supervisar a su(s) asistente(s) en el uso de una estufa o el armado de un fuego para cocinar. Preparar el desayuno, almuerzo y cena planificados en la tarea mencionada anteriormente. Presidir la oración de gracias de la patrulla antes de cada comida y supervisar la limpieza.	1	2	3	4	5
20. Demostrar qué hacer cuando alguien se está asfixiando.	1	2	3	4	5

	INCÓMODO/ INSEGURO			CÓMODO/ SEGURO	
21. Mostrar los primeros auxilios para lo siguiente:					
a. Cortadas y raspones leves	1	2	3	4	5
b. Ampollas en las manos o pies	1	2	3	4	5
c. Quemaduras (térmicas/por calor) o escaldaduras leves (superficiales o de primer grado)	1	2	3	4	5
d. Mordedura o picaduras de insectos y garrapatas	1	2	3	4	5
e. Mordeduras de serpientes venenosas	1	2	3	4	5
f. Hemorragia nasal	1	2	3	4	5
g. Congelación y quemaduras por el sol	1	2	3	4	5
22. Mostrar que debe hacerse en “casos urgentes” como paro respiratorio, hemorragia o envenenamiento.	1	2	3	4	5
23. Preparar un botiquín personal de primeros auxilios para llevar a las excursiones.	1	2	3	4	5
24. Demostrar primeros auxilios para lo siguiente:					
a. Objeto en el ojo	1	2	3	4	5
b. Mordedura de un animal que pueda tener rabia	1	2	3	4	5
c. Heridas causadas por astillas, clavos o anzuelos	1	2	3	4	5
d. Quemaduras graves (de espesor parcial o segundo grado)	1	2	3	4	5
e. Hipertermia	1	2	3	4	5
f. Conmoción	1	2	3	4	5
g. Insolación, deshidratación, hipotermia e hiperventilación	1	2	3	4	5
25. Demostrar como vendar un tobillo con esguince y lesiones en la cabeza, parte superior del brazo y clavícula.	1	2	3	4	5
26. Mostrar cómo transportar a una persona usted solo, y con la ayuda de otra persona					
a. Desde un cuarto lleno de humo	1	2	3	4	5
b. Con un esguince, una distancia de por lo menos 20 metros	1	2	3	4	5
27. Nombrar las cinco señales más comunes de un ataque al corazón. Explicar los pasos (procedimientos) de la resucitación cardiopulmonar (RCP).	1	2	3	4	5

	INCÓMODO/ INSEGURO			CÓMODO/ SEGURO	
	1	2	3	4	5
28. Identificar plantas venenosas locales. Decir qué acción tomar en casos de exposición a ellas.	1	2	3	4	5
29. Identificar o mostrar evidencia de al menos 10 variedades de plantas autóctonas de su comunidad.	1	2	3	4	5
30. Identificar o mostrar evidencia de al menos 10 variedades de animales silvestres (aves, mamíferos, reptiles, peces, moluscos) de su comunidad.	1	2	3	4	5
31. Presentarse ante su líder, con el atuendo adecuado, antes de una salida de campamento con pernocta. Mostrar el equipo de campamento que utilizará. Mostrar la forma correcta de empaquetar y transportarlo.	1	2	3	4	5
32. Explicar las reglas de excursionismo seguro, tanto en la carretera como a campo traviesa, durante el día y la noche. Explicar qué hacer en caso de extraviarse.	1	2	3	4	5
33. Explicar porque en Scouts usamos el sistema de compañeros.	1	2	3	4	5
34. Demostrar cómo funciona una brújula y como orientar un mapa. Explicar qué significan los símbolos en un mapa.	1	2	3	4	5
35. Utilizando un mapa y una brújula, realizar una caminata de 8 Kms (o 15 Kms en bicicleta) aprobada por su líder adulto, y su padre o tutor. (Si utiliza muletas o silla de ruedas, o si le resulta difícil moverse libremente, puede sustituir "caminata" por "viaje").	1	2	3	4	5
36. Demostrar cómo orientarse durante el día y la noche sin ayuda de una brújula.	1	2	3	4	5
37. Con ayuda de un mapa y una brújula, completar un recorrido de orientación que cubra al menos una milla y que requiera medir la altura o el ancho de objetos designados (árbol, torre, cañón, cuneta, etc.).	1	2	3	4	5
38. Explicar los siete principios Sin Dejar Rastros, y qué significa ser un usuario responsable de los espacios al aire libre. Decir por qué Sin Dejar Rastros es una responsabilidad de todos. (Aunque no es un requisito de rango, todos los Scouts y Scouters deben saber y practicar los principios Sin Dejar Rastros)	1	2	3	4	5

Introducción a las técnicas al aire libre para Scouters

Evaluación del curso

Fecha _____ Lugar _____

MUCHAS GRACIAS por su participación y por el tiempo que ha invertido en mejorar sus Técnicas Scout personales. Su compromiso por dar a los jóvenes confianza en las técnicas al aire libre será una parte especial del programa de su unidad. Para ayudarnos en futuros cursos, por favor tómese unos minutos para completar lo siguiente.

1. ¿Le hemos brindado información, ideas y material, que le ayudarán a comprender su responsabilidad al enseñar técnicas al aire libre para Scouts? Sí No

En caso negativo, ¿qué faltó? _____

2. Para lograr estas técnicas, ¿cuál es para usted la parte más importante del curso? _____

¿Cuál es la parte menos importante? _____

3. ¿Cuáles fueron las sesiones que disfrutó más? _____

4. ¿Alguna sesión lo dejó con dudas sin responder? Sí No

En caso afirmativo, ¿cuáles fueron? _____

¿Qué necesita saber? _____

5. ¿Sabe dónde encontrar más información sobre las técnicas presentadas? Sí No

6. ¿Le fue posible ver y escuchar a los presentadores? Sí No

7. ¿Le resultaron benéficos los métodos prácticos de aprendizaje empleados? Sí No

8. ¿Fueron las técnicas bien presentadas y demostradas claramente? Sí No

9. ¿Sintió que se aburría en algunas de las sesiones? Sí No

En caso afirmativo, ¿cómo podemos evitar eso la próxima vez? _____

10. ¿Asistió al entrenamiento de vida al aire libre antes de venir a esta capacitación? Sí No

11. ¿Se divirtió? Sí No

12. ¿Le gustó el sistema de compañeros? Sí No

Introducción a las técnicas al aire libre para líderes

Registro personal

Nombre _____ Región _____

Fecha del curso _____ Lugar _____

LA BANDERA MEXICANA

_____ lzar, doblar, presentar

TIENDAS DE CAMPAÑA Y REFUGIOS

_____ Montar una tienda

CUERDAS Y AMARRES

_____ Rematar y fusionar extremos

_____ Tensión de línea

_____ Ballestrinque

_____ Amarre de tijera

_____ As de guía

_____ Media llave y do scotes

_____ Vuelta de braza

_____ Amarre cuadrado

_____ Amarre diagonal

HERRAMIENTAS

_____ Navaja

_____ Métodos de uso de hacha

_____ Sierra

_____ Afilado de herramientas

FOGATAS

_____ Yesca

_____ Combustible

_____ Astillas

_____ Extinción

COCINA

_____ Planificación de menú

_____ Limpieza

_____ Estufa para campamento

_____ Uso de brújula

TÉCNICAS ADICIONALES

_____ Lectura de mapa

_____ Conocimientos básicos de campamento y equipaje

_____ Medidas

_____ Reconocimiento de animales

_____ Orientación

_____ Conocimientos básicos de excursionismo

_____ Identificación de plantas

_____ Principios Sin Dejar Rastros

PRIMEROS AUXILIOS

- | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| _____ Cortadas y raspones leves | _____ Quemaduras escaldaduras leves |
| _____ Identificación de plantas venenosas | _____ Hemorragia nasal |
| _____ Congelación y quemaduras por el sol | _____ Ampollas en las manos o pies |
| _____ Mordeduras y picaduras de insectos | _____ Mordeduras de serpientes venenosas |
| _____ Maniobra de Heimlich | |

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| _____ Hemorragia grave | _____ Objeto en el ojo |
| _____ Heridas punzantes | _____ Hipertermia |
| _____ Insolación | _____ Hipotermia |
| _____ Envenenamiento | _____ Mordedura de animal rabioso |
| _____ Quemaduras graves | _____ Conmoción |
| _____ Deshidratación | _____ Hiperventilación |

- | | | |
|-------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Vendajes</i> | _____ Heridas en la cabeza | _____ Clavícula |
| | _____ Parte superior del brazo | _____ Esguince de tobillo |
| <i>Transporte</i> | _____ Cuarto lleno de humo | _____ Tobillo con esguince—25 yardas |
| | _____ Cinco señales de ataque al corazón | _____ Explicar RCP básico |

JEFE DE CAPACITACIÓN

JEFE DEL COMITÉ DE CAPACITACIÓN

FECHA DEL CURSO

LUGAR DEL CURSO

Fuentes

Skills for troops leaders BSA

New Work Health & Safety Resource Kit for Volunteers (Australia)

Join Horizon the National Adventurous Activities School in Victoria (Australia)

Involving parents in Scout Community (Scouts UK)

Scouting Safety (Scouts Canada)