

Nombre _____

Excursionismo, Avanzado



1. Tener la especialidad de Excursionismo.
2. Tener la especialidad de Orientación.
3. Tener la especialidad de Primeros Auxilios I.
4. Repasar la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para: *(Completar el Cartel #1)*
 - a. Quemaduras del sol
 - b. Ampollas
 - c. Congelación
 - d. Hipotermia
 - e. Insolación
 - f. Golpe de calor
 - g. Mordedura de serpientes
 - h. Calambres
 - i. Deshidratación
 - j. Mal de altura
5. Aprender y demostrar las técnicas apropiadas y seguras para cruzar arroyos mientras carga con una mochila.
6. Practicar las siguientes normas de seguridad:
 - a. Obtener los permisos apropiados de excursionismo/acampar para cada aventura de viaje con mochila.
 - b. Planificar el viaje con mochila y dejar una copia con alguien responsable.
7. Planificar y hacer lo siguiente:
 - a. Participar en 2 viajes con mochila de al menos 8 kilómetros y acampar por lo menos una noche.
Fecha de viaje _____
 - b. Participar en 2 viajes con mochila de al menos 16 kilómetros y acampar por lo menos una noche.
Fecha de viaje _____
 - c. Participar en un viaje con mochila de al menos 40 kilómetros y acampar por lo menos 2 noches.
Fecha de viaje _____

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____

• Nivel de Habilidad 3

Recreación

División Norteamericana

Excursionismo, Avanzado – Cartel #1

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