



Introducción a los Requisitos de seguridad en las actividades

Al preparar cualquier actividad con las niñas, siempre se debe comenzar por los Requisitos de seguridad en las actividades. Dichos requisitos figuran en este manual y se encuentran bien detallados para cada actividad en particular. Esta introducción muestra el formato o modo en que están organizados los requisitos en cada capítulo. **Nota:** Además de leerlos usted misma, también los puede enviar por e-mail o imprimir para las co-voluntarias, padres o tutores, y las niñas.

Sepa dónde practicar la actividad. Lista rápida de los principales sitios donde las niñas puedan llevar a cabo la actividad.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Consejos y orientación para hallar más información en Internet sobre la inclusión de niñas con discapacidades.

Equipamiento

Equipo básico incluye la vestimenta y equipamiento que probablemente las niñas ya poseen.

Equipo especializado comprende la vestimenta y equipamiento que posiblemente las niñas necesiten adquirir, alquilar o pedir prestado.

Prepárese para la actividad

En este apartado se detallan los pasos que deberá cumplir en forma previa a la actividad. De acuerdo con la actividad que vayan a realizar, podrá necesitar algún paso adicional que no se encuentra detallado en esta lista, pero que sí figura en el capítulo correspondiente a su actividad. Del mismo modo, es posible que alguno de los pasos que se detallan a continuación no sea necesario para la actividad que va a desarrollar con las niñas.

- Comunicarse con el concilio y con los padres.** Consejos para seguir los lineamientos del concilio y para mantener informados a los padres
- Asegurarse cuáles son los prerrequisitos.** Varían desde saber nadar hasta lineamientos básicos para un campamento
- Prepararse para el transporte y la tarea de supervisión.** Tener en cuenta la relación adulto/niñas para la actividad a realizar.
- Verificar los conocimientos del instructor y su experiencia.** Asegurarse de que tanto los voluntarios como los instructores del lugar posean los conocimientos necesarios, experiencia, y/o entrenamiento y certificaciones.
- Seleccionar un sitio seguro.** Tener un buen plan para que la experiencia sea lo más segura posible.
- Reunir los contactos claves.** Información de los itinerarios, teléfonos y otra información de contactos.
- Respetar el medio ambiente.** Consejos para asegurar la responsabilidad ambiental.
- Prepararse para las emergencias.** Requerimientos de primeros auxilios y otras precauciones de emergencia

En el día de la actividad

Estos requisitos incluyen importantes recordatorios que deben estar presentes el día de la actividad. De acuerdo con la actividad que vayan a realizar, podrá necesitar algún paso adicional que no se encuentra detallado en esta lista, pero que sí figura en el capítulo correspondiente a su actividad. Del mismo modo, es posible que alguno de los pasos

que se detallan a continuación no sea necesario para la actividad que va a desarrollar con las niñas.

- Obtener un informe meteorológico.** Formas de monitorear el tiempo para cualquier actividad al aire libre y/o que requiera transporte
- Revisar las recomendaciones para rescate.** Recomendaciones sobre rescates específicos para cada actividad
- Empleo del sistema de parejas.** El mejor medio para asegurarse de que nadie resulte separado del grupo o se vea imposibilitado de obtener ayuda
- Prepararse ante la eventualidad de una tormenta eléctrica.** Especificaciones para las actividades al aire libre en caso de tormentas.

Enlaces: una guía a los sitios más conocidos y respetados de la Web.

Lo que las niñas deben saber: ofrece juegos, mini-lecciones y otros recursos divertidos para ampliar los conocimientos de las niñas.

Jerga: ayuda a las niñas a dominar la terminología de cada actividad.



Tabla de contenidos

Deportes acuáticos

- Canotaje
- Pesca
- Pesca en hielo
- Navegación en kayak
- Remo
- Sailing o navegación a vela
- Scuba Diving o submarinismo
- Snorkeling
- Surfing
- Natación
- Tubing o deslizamiento en cámaras
- Waterskiing and Wakeboarding
- Rafting en aguas agitadas
- Windsurfing o tabla a vela

Deportes en tierra

- Tiro al arco
- Ciclismo
- Exploración de cavernas
- Recorridos difíciles
- Escalada en roca y descenso vertical en soga (rapel)
- Esquí de fondo o cross-country
- Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve
- Esgrima
- Geocaching
- Cabalgatas
- Patinaje sobre el hielo
- Patinaje sobre ruedas en línea y roller skating
- Otros deportes de tierra
- Segway
- Skateboarding
- Trineo, tobogán y gomón de nieve
- Snowshoeing o raqueta sobre nieve

Actividades de campamento

- Mochilera
- Campamento en grupo
- Hiking
- Orienteering
- Cocina al aire libre
- Viajes/Excursiones de campamento

Otras actividades

- Arte y artesanías
- Computación/conexión online

- Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por los concilios
- Carrozas de calabazas o hayrides
- Paradas y otras grandes concentraciones grupales
- STEM (ciencia, ingeniería, tecnología y matemática)
- Parques temáticos

Listado alfabético

- Tiro al arco
- Arte y artesanía
- Buceo
- Cabalgatas
- Campamento en grupos
- Canotaje
- Carrozas de calabazas o hayrides
- Ciclismo
- Cocina al aire libre
- Computación/conexión online
- Escalada en roca y descenso vertical en soga (rapel)
- Esquí acuático and Wakeboarding
- Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve
- Esquí de fondo o cross-country
- Esgrima
- Exploración de cavernas
- Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por los concilios
- Geocaching
- Kayak
- Hiking
- Navegación a vela
- Natación
- Mochilera
- Paradas y otras grandes concentraciones grupales
- Parques temáticos
- Patinaje con ruedas en línea y roller skating
- Patinaje sobre el hielo
- Pesca
- Pesca en hielo
- Orienteering
- Otros deportes de tierra
- Rafting en aguas agitadas
- Recorridos difíciles
- Remo
- Segway
- Skateboard
- Snorkeling
- Snowshoeing o raqueta sobre nieve
- STEM (ciencia, ingeniería, tecnología y matemática)
- Surfing
- Viajes/excursiones de campamento
- Trineo, tobogán y gomón de nieve
- Tubing o deslizamiento en cámaras
- Windsurfing

Canotaje: Requisitos de seguridad en las actividades



El canotaje es una gran actividad para la formación de equipos y una agradable y relajante experiencia al aire libre. En comparación con los kayacs, las canoas tienden a ser más grandes y descubiertas, y por lo general acomodan a varias personas arrodilladas o sentadas sobre un asiento. Los canoístas suelen utilizar remos de simple o doble paleta, mientras que en kayacs, siempre se usan remos de doble paleta. El canotaje no está recomendado para Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: Debe obtener la autorización del concilio para llevar a cabo actividades que se desenvuelvan en condiciones ambientales incontrolables y altamente cambiantes, tales como ríos no clasificados o cierto tipo de viajes en embarcaciones; las niñas no tienen permiso para navegar aguas de Clase IV o nivel superior a éste.

Averigüe donde puede practicar canotaje. Cualquier superficie acuática (lagos, correntadas, ríos u océanos) son aptas para la práctica de canotaje, en la medida en que se adopten el equipo apropiado, las instrucciones y los requisitos de seguridad. El canotaje sólo debe practicarse en aguas que hayan sido aprobadas por el concilio de Girl Scouts o que hayan sido navegadas y clasificadas, y en aguas rápidas sólo hasta dificultades de Clase III, de acuerdo a lo definido por la versión para Estados Unidos de la escala internacional para dificultades fluviales ([International Scale of River Difficulty](#)). La [American Whitewater Association](#) provee información sobre ríos, clases y niveles de ríos de los Estados Unidos e internacionales.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee la [International Canoe Federation](#) y [British Canoe Union](#) para las niñas con discapacidades en relación con la práctica de los deportes de remo y canotaje.

Equipamiento para canotaje

Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (lana, nylon o polipropileno)
- Chaqueta y pantalones hechos de material revestido para repeler el agua.
- Sombrero y una muda de ropa seca (no algodón; las prendas deben guardarse en una bolsa a prueba de agua)
- Calzado tipo bota, cerrado y antideslizante/sandalias deportivas con correa en el talón, o medias o calzado de agua (no usar calzado de playa)

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol
- Linterna (con baterías adicionales)
- Elementos para reparaciones de emergencia: cinta adhesiva o eléctrica, destornillador y pinzas
- Un equipo de supervivencia: impermeable, fósforos impermeables, provisiones de alimentos de emergencia, una manta liviana y una cortaplumas.
- Brújula y mapa de la zona (por cada adulto).

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua sea inferior a los 70 grados Fahrenheit (este traje debe usarse cuando la suma de la temperatura del agua y del aire es inferior a los 100 grados Fahrenheit o cuando la combinación de aire fresco, enfriamiento por viento y evaporación puedan provocar hipotermia).
- Casco de seguridad (con carcasa de plástico sólida y flexible, correa en el mentón y aperturas para drenaje) cuando se navega en canoa en aguas de Clase II o superior
- Bolsa de salvamento
- Remos (seleccione el tipo y el tamaño apropiados para el canoista y la actividad); tenga a mano un par adicional; en viajes prolongados o en aguas agitadas, se debe llevar un juego de remos adicionales; en viajes de 48 horas o en aguas tranquilas, cada grupo lleva dos o tres remos adicionales.
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote) y una esponja
- Dispositivo para emitir sonido de emergencia, tales como cornetas para niebla o bengalas.
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque.
- Amarra (para una definición, vea “la jerga del canotaje”) debe estar asegurada en cada extremo de la canoa

Preparación para el canotaje

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes médicos de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** Asegúrese de que el nivel de conocimientos de los adultos sea mayor que las dificultades de la actividad propuesta y que ellos posean conocimientos de primera mano sobre los peligros y rápidos del río que va a ser surcado. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales debe ser mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- **Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Para cada uno de las siguientes modalidades de canotaje, se deberá contar con un instructor o adulto calificado con su correspondiente certificación para la modalidad en particular, o una certificación equivalente, o credenciales que indiquen conocimiento, experiencia y habilidad en la enseñanza y/o supervisión de actividades relacionadas con el canotaje:
- **Canotaje en aguas mansas:** Se debe contar con una [certificado vigente de instructor en agua mansa, agua en movimiento, uso de remos en canoas o uso de remos en canoas para ríos](#) emitido por la *American Canoe Association*. Dicha certificación debe incluir el *Swiftwater Safety & Rescue and Advanced Swiftwater Safety & Rescue* o el certificado de guardavidas de la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructores y participantes debe ser de uno por cada doce niñas.
 - **Canotaje en aguas agitadas o espumosas:** Hay un adulto con un certificado vigente de [Instructor en aguas espumosas](#) emitido por la *American Canoe Association* o bien haber aprobado el módulo de seguridad en embarcaciones pequeñas con un módulo para aguas en movimiento (*Small Craft Safety with Moving Water*) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructor y participantes debe ser de uno por cada ocho participantes.
 - **Canotaje en aguas mansa y espumosa:** Es necesario que haya un adulto con certificado vigente de instructor en aguas en movimiento o en aguas espumosas emitido por la *American Canoe Association* o que tenga un certificado en seguridad en embarcaciones pequeñas (*Small Craft Safety*) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructores y los participantes debe ser de uno cada ocho participantes.
- **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- **Averigüe las condiciones del río y escoja la canoa apropiada de acuerdo al nivel de habilidad.** Tenga en cuenta las condiciones del tiempo y del agua, el peso de los pasajeros y el equipamiento. Cerciórese además de lo siguiente:
- No debe excederse el peso máximo ni la capacidad de la embarcación (algunos botes exhiben claramente la capacidad máxima).
 - Las canoas de hasta 15 pies de eslora no deben transportar más de dos personas.
 - El número de personas que usan la canoa debe estar en relación al tamaño de la canoa.
 - Usted debe tener conocimiento de la dificultad de las aguas y debe conocer la escala internacional de dificultades fluviales ([International Scale of River Difficulty](#)).
 - Debe estar atento a los posibles cambios de nivel del río y del estado del tiempo, así como de [sus efectos](#) sobre el nivel de dificultad del río que se navega.
- **Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavida en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en embarcaciones pequeñas (una misma persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna porción de la actividad estuviera localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia más próximo, asegúrese de contar en el lugar con la presencia de un socorrista de nivel 2 para Primeros Auxilios en Áreas Silvestres o Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*, en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

- ❑ **Respete el medio ambiente.** Cerciórese de que la práctica de canotaje en aguas agitadas o semiprotegidas cumpla con los requisitos que figuran en el Código de Seguridad de los Estados Unidos para Aguas Espumosas o Turbulentas ([Safety Code of American Whitewater](#)).
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando en un viaje en canoa de larga distancia, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- ❑ **Conozca las Señales Fluviales Universales.** El adulto calificado y/o el instructor de canoa conoce las señales fluviales universales de [American Whitewater](#). Además, conoce el conjunto de señales auditivas y visuales establecido para pasar entre canoas.
- ❑ **Adopte las prevenciones de rescate en río.** El instructor o un adulto calificado debe portar una navaja con filo protegido ya sea en su chaleco salvavidas o dentro de la canoa y al alcance de la mano.
- ❑ **Transporte la canoa en forma segura.** Las canoas deben ser transportadas en portaequipajes de techo para automóviles o en remolques para canoas. Se aseguran con dos cuerdas atravesadas por encima y cuerdas en la proa y en la popa.
- ❑ **Estimule a las niñas a empacar con sensatez.** El equipamiento adicional (vestimenta, para dormir y cocinar) debe almacenarse en contenedores o paquetes a prueba de agua y asegurados en la canoa. No sobrecargue la canoa.

En el día del canotaje

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca navegue en canoa en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable para evaluar las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Tome pruebas de natación.** Las mismas deben determinar la capacidad de las personas para saber manejarse en caso en caso de caer al agua.
- ❑ **Revise las advertencias de rescate.** Aprenda cómo enderezar una canoa volcada y otras técnicas de rescate en el río.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de a dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer cerca en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras otras dos procuran ir en busca de ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure el equipamiento que esté suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios en la Web sobre canotaje

- **American Canoe Association:** www.americancanoe.org
- **American Whitewater:** www.americanwhitewater.org
- **Beginner's Guide to Canoeing:** <http://canoeing.com/beginner>
- **International Canoe Federation:** www.canoeicf.com
- **National Organization for River Sports:** www.nationalrivers.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org
- **Whitewater Rescue Institute:** www.whitewaterrescue.com

Conocimiento de canotaje para niñas

- **Perfeccionamiento de la palada del remo.** Cuanto más sepa sobre las paladas, mejor canoista será. Aprenda sobre las [paladas básicas](#) de remo y sobre la [palada de una hoja](#).

La jerga del canotaje

- **Painter (amarra):** Una fuerte cuerda que flota y que se utiliza para asegurar o arrastrar la canoa; se recomienda que tenga una extensión de la menos la mitad del largo de la canoa.
- **Thwart:** el asiento de la canoa.



Pesca: Requisitos de seguridad en la actividad



La pesca es un deporte, actividad de esparcimiento, y una industria de alimentación importante, dependiendo de cómo se la defina. En los Estados Unidos, la pesca de agua dulce es más frecuente que la pesca en aguas saladas, y las variedades incluyen pesca con mosca, pesca en hielo (ver “Pesca en hielo” para los Requisitos de seguridad), y concursos de pesca. Los mejores momentos del día para pescar dependen de una serie de factores, como las condiciones de luz, temperatura, profundidad del agua, vientos. En general, los mejores momentos para pescar son temprano a la mañana y a mitad de la tarde.

Sepa dónde pescar. Lagos, ríos, lagunas, cañones, y mares; todos éstos son buenos lugares para pescar. Contáctese con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias. El sitio Takemefishing.com provee herramientas online para seleccionar lugares en los Estados Unidos.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades o con sus padres o encargados para establecer necesidades y comodidades. Infórmese sobre los recursos que ofrece [Global Explorers](#) y [Colorado Division of Wildlife](#) en relación a las personas con discapacidades.

Equipamiento para pesca

Equipo básico

- Vestimenta en capas, cuyas prendas sean fáciles de cambiar según la temperatura (se recomienda chaleco que repele el agua)
- Zapatillas o calzado antideslizante, con puntera cerrada y correa para tobillo (no zapatillas de playa)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de sol o sombrero
- Linterna
- Repelente para insectos
- Si se pesca en bote, utilice las referencias que figuran en “Remo” y “Vela” de los Requisitos de Seguridad.

Equipo especializado

- Si las niñas se encuentran en aguas que son más profundas que la altura de sus rodillas, o están pescando en un bote, asegúrese de que tengan colocado los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados

Unidos (recomendado: tipo III) cuyo tipo se establece de acuerdo a las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos para asegurar de que estén en buenas condiciones de uso y no tengan rasgaduras. Lea sobre los chalecos de la Guardia Costera [aquí](#).

- Caña de pescar adecuada al tipo de pesca
- Equipo de pesca (y caja con aparejos) apropiado al tamaño y al nivel de conocimientos de los participantes y al tipo de pez que se pretende capturar
- Herramientas para remover los anzuelos y cortar líneas
- Red de pesca
- Hielera y hielo para mantener fresco al pescado y evitar que se pudra (si se lo pretende para consumir)
- Si pesca en una embarcación, debe contar con al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua.

Preparación para la pesca

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre la ropa y el equipamiento que puedan ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de la actividad, obtención de certificados de aseguración y lineamientos del concilio sobre los exámenes médicos de las niñas. acuerde por adelantado todo lo que se relacione con el transporte y confirme sus planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. En ausencia de un certificado de natación, el día de la actividad se debe conducir una prueba de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación “adulto por niña” recomendada debe mantener el requisito de dos adultos no relacionados (al menos uno de los cuales debe ser mujer), por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor de pesca adulto tenga los siguientes certificados o posea una certificación equivalente, o experiencia documentada y habilidad para enseñar y/o supervisar una actividad específica:
 - **Para pescar desde la orilla o un muelle:** Certificado *American Red Cross Basic Water Rescue*; debe haber una relación de uno a diez entre el instructor y los participantes. Debe contarse con observadores adicionales si el grupo se esparce o está fuera de la línea de visión directa.

- **Pesca con vadeo:** Certificado *American Red Cross Basic Water Rescue*; debe haber una relación de uno a diez entre el instructor y los participantes. Debe contarse con observadores adicionales si el grupo se esparce o está fuera de la línea de mirada directa.
- **Pesca en embarcación pequeña:** Certificado *American Red Cross Small Craft Safety*; la proporción es de un adulto observador por cada diez niñas. Debe contarse con observadores adicionales si el grupo se esparce o está fuera de la línea de visión directa.

Contacte a su concilio de Girl Scouts para tomar conocimiento sobre las oportunidades de aprendizaje relacionadas con esta actividad.

- ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Observe las regulaciones de pesca y del medio ambiente.** Al seleccionar el sitio de pesca, siga las regulaciones de pesca locales, estatales y federales, y obtenga [las licencias](#) de pesca, toda vez que sean necesarias. Use el tipo de carnada correcto y el equipamiento de pesca permitido en el área, y averigüe cuáles son los límites de cantidad, tamaño y tipo de pez que pueden atrapar. También seleccione una [ubicación de pesca](#) que esté separada de las áreas de natación.
- ❑ **Seleccione el tipo adecuado de embarcación según el tipo de agua y pasajeros.** Asegúrese que el peso de la embarcación y la capacidad no sean excedidos (algunas embarcaciones exhiben claramente la capacidad máxima). Considere el estado del tiempo y de las aguas, el peso de los pasajeros, y el equipamiento.
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando de una salida de pesca en bote prolongada, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Asegure la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable, y la presencia de un socorrista de primeros auxilios con certificación, incluyendo el CPR o CPR/AED, para adultos y niños, en condiciones hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicios médicos de emergencia más cercano, asegure la presencia de un socorrista de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres o Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la pesca

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca salga de pesca en un día tormentoso o extremadamente ventoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable que evalúe las condiciones del tiempo son las adecuadas. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otros botes, avance hacia el viento en 45 grados y permanezca agachado.
- ❑ **Respete la vida silvestre.** Siempre que sea posible, use anzuelos sin barba, y devuelva los peces con vida al agua. Remueva el equipamiento de pesca, anzuelos y pescados al finalizar la actividad.

Sitios Web sobre pesca

- **American Sportfishing Association:** www.asafishing.org
- **Association of Fish and Wildlife Agencies:** www.fishwildlife.org
- **International Game Fish Association:** www.igfa.org
- **Leave No Trace:** www.lnt.org
- **Take Me Fishing:** www.takemefishing.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org

Conocimiento de pesca para las niñas

- **Atraiga su interés.** Muéstreles la gran variedad de dispositivos para la pesca y las carnadas artificiales y naturales [aquí](#).
- **Aprenda sobre cañas de pescar y carretes.** El carrete de corta distancia (spincast), el carrete frontal (spinning), el carrete rotativo (baicast) y el carrete para mosca (fly) son los cuatro tipos de carretes descritos en el sitio [Take Me Fishing](#)

Jerga de la pesca

- **Guimalda (daisy chain):** Una "cadena" de plástico, con señuelos sin anzuelo, con el principal propósito de atraer el cardumen hacia los señuelos con anzuelos.
- **Jig:** Anzuelo con una cabeza de plomo opuesta al extremo afilado. A menudo se le incorporan señuelos artificiales y vivos para atraer la atención de los peces



Pesca en hielo: Requisitos de seguridad en las actividades



La pesca en el hielo -la práctica de la pesca a través de la perforación del hielo sobre una superficie de agua- es una actividad invernal relajante –particularmente en el norte de Estados Unidos. Los barrenadores del hielo suelen sentarse en banquitos dentro de pequeñas casillas de hielo, las cuales proveen refugio y abrigo de las bajas temperaturas. Las casillas se confeccionan típicamente con madera o plástico, suelen alquilarse en los negocios de pesca deportiva, aunque también se pueden hacer en casa.

Dónde practicar la pesca en hielo. El sitio [Take Me Fishing](#) provee herramientas *online* para seleccionar lugares de pesca en diversas regiones y cuerpos de agua de Estados Unidos. Consulte las asociaciones de pescadores de hielo de su estado para obtener información sobre eventos y recursos para la pesca en el hielo.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte las niñas con discapacidades y/o a sus tutores para evaluar sus requerimientos y necesidades. Obtenga mayores recursos en el sitio [Global Explorers](#) que provee información sobre personas con discapacidades.

Equipamiento para la pesca en hielo

Equipo básico

- Traje para la nieve, abrigo, gorro y guantes abrigados
- Guantes de goma livianos o especiales para caza o pesca
- Botas a prueba de agua para protegerse de las bajas temperaturas
- Lámpara de mano y linterna
- Sillas plegable y portátiles
- Hielera portátil para almacenar pescado (si se lo captura para consumir)

Equipo especializado

- Caña de pescar (de 1 a 3 pies, son las más comunes)
- Equipo de pesca apropiado para la dimensión y el nivel de los conocimientos de las participantes, y el tipo de pez que se desea atrapar (y una caja para el equipo)

- Herramientas para la remoción de anzuelos y para cortar líneas
- Casilla
- Cortador de hielo (sierra de hielo o cincel)
- Trineo de hielo para transportar el equipo
- Bastón rebatible para atrapar el pez
- Balde de hielo o recipiente
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua.

Preparación para la pesca en hielo

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre la ropa y el equipamiento que puedan ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de la actividad, obtención de certificados de aseguración y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Acuerde por adelantado todo lo que se relacione con el transporte y confirme sus planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación “adulto por niña” recomendada debe mantener el requisito de dos adultos no relacionados (al menos uno de los cuales debe ser mujer), por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor de pesca en hielo cuente con el certificado de American Red Cross Basic Water Rescue o una certificación equivalente. La relación entre instructor y participantes debe ser de 1 a 10. Debe contarse con observadores adicionales si el grupo supera la línea de mirada directa.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Observe las regulaciones de pesca y del medio ambiente.** Al seleccionar el sitio de pesca, siga las regulaciones de pesca locales, [estatales](#) y federales, y obtenga [las licencias](#) de pesca, toda vez que sean necesarias. Use el tipo de carnada correcto y el equipamiento de pesca permitido en el área, y averigüe cuáles son los límites de cantidad, tamaño y tipo de pez que pueden atrapar.
- Verifique la seguridad del sitio de pesca en hielo.** Asegúrese que el hielo sea sólido y tenga el espesor suficiente para soportar el peso de la persona que está pescando. Las opiniones varían en cuanto al espesor necesario. Algunos pescan en hielos que tienen un mínimo de 4 pulgadas de espesor, mientras que otros prefieren al menos 5 o 6 pulgadas.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Asegure la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua, y la presencia de un socorrista de primeros auxilios con certificación, incluyendo el CPR o CPR/AED, para adultos y niños, en condiciones hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un socorrista de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios

En el día de la pesca en hielo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca salga a pescar en el hielo cuando el día se presenta tormentoso o extremadamente frío. El día de la pesca en el hielo, visite www.weather.com u otra fuente confiable que determine si las condiciones son las apropiadas. Si las condiciones del tiempo impiden la salida de pesca en el hielo, esté preparada para una actividad alternativa
- ❑ **Emplee un sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras otras dos procuran ayuda
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta con relámpagos.** Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta. Abandone inmediatamente el lugar donde está pescando en el hielo y busque refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes de electricidad). Localice el punto más bajo en una superficie descampada. Agáchese en el piso, sobre sus pies, y coloque las manos entre las rodillas con la cabeza entre ellas.
- ❑ **Respete la vida silvestre.** Siempre que sea posible, utilice anzuelos sin rebarba, y devuelva los peces con vida al agua. Remueva el equipo de pesca, la caña y los peces muertos al concluir la actividad de pesca

Sitios en la Web sobre pesca en el hielo

- **American Sportfishing Association:** www.asafishing.org
- **Association of Fish and Wildlife Agencies:** www.fishwildlife.org
- **International Game Fish Association:** www.igfa.org
- Leave No Trace: www.lnt.org
- **Take Me Fishing:** www.takemefishing.org
- **IceLeaders.com:** www.iceleaders.com

Conocimiento de pesca para las niñas

- **Aprenda los rudimentos de la pesca en el hielo.** Aprenda lo básico antes de la salida. Vea el video instructivo que ofrece Wisconsin Department of Natural Resources [aquí](#).
- **Aprenda cómo instalar un sistema rebatible de pesca en el hielo.** Un sistema rebatible es aquel que tiene una línea de pesca fijada a una marca que nos señala cuando el pez muerde el señuelo fijado al anzuelo. Se recomienda ver un vídeo instructivo en [YouTube](#).

Jerga de la pesca en hielo

- **Colador (skimmer):** Utensilio que se parece a un enorme cucharón y que se utiliza para recoger los restos de hielo y otros objetos del agujero de pesca
- **Arpón (Gaff hook):** Un largo y pesado gancho especial para ayudar a aferrar el pez resbaladizo a través del agujero en el hielo.



Navegación en kayak: Requisitos de seguridad en las actividades



Los kayaks existen en una variedad de modelos y tamaños, y al igual que las canoas, son de forma almendrada y se manejan con remos. Los kayaks suelen ser más pequeños que las canoas, a veces están recubiertos por una pintura en aerosol, y alojan a uno o dos kayakistas, que se sientan con las piernas extendidas. Los kayakistas usan casi siempre remos de doble paleta. Los principiantes deben cuidar de no forzar los movimientos. Si las niñas no están acostumbradas a remar, pueden sentir cansancio muscular. El kayak no está recomendado para niñas de la edad de las Brownies o Daisy.

Precaución: Debe obtener la autorización del concilio para llevar a cabo actividades que se desenvuelvan en condiciones ambientales incontrolables y altamente cambiantes, tales como ríos no clasificados o determinadas excursiones; las niñas no están autorizadas a navegar aguas de Clase IV o nivel superior a éste.

Averigüe donde puede practicar canotaje. Cualquier superficie acuática (lagos, corrientadas, ríos u océanos) son aptas para la práctica de kayak, en la medida en que se adopten el equipo apropiado, las instrucciones y los requisitos de seguridad. La navegación en kayak sólo debe practicarse en aguas que hayan sido aprobadas por el concilio de Girl Scouts o que hayan sido navegadas y clasificadas, y en aguas rápidas sólo hasta dificultad de Clase III, según lo definido por la versión estadounidense de la escala internacional de dificultades fluviales ([International Scale of River Difficulty](#)). La [American Whitewater Association](#) provee información sobre ríos, clases y niveles de ríos de los Estados Unidos e internacionales. Comuníquese con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee la [International Canoe Federation](#) y [British Canoe Union](#) para las niñas con discapacidades.

Equipamiento para canotaje

Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (se recomienda chaqueta y pantalón impermeables)
- Muda de ropa seca (no algodón; guárdela en una bolsa a prueba de agua en el interior del kayak)

- Calzado tipo bota, cerrado y antideslizante/sandalias deportivas con correa en el talón, o medias o calzado de agua (no usar calzado de playa)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol
- Linterna (con baterías adicionales)
- Elementos para reparaciones de emergencia: cinta adhesiva o eléctrica, destornillador y pinzas
- Un equipo de supervivencia: impermeable, fósforos a prueba de agua, provisiones de alimentos de emergencia, una manta liviana y una cortaplumas
- Brújula y mapa de la zona (por cada adulto)

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit (este traje debe usarse cuando la combinación de la temperatura del agua y del aire sea inferior a los 100 grados Fahrenheit o cuando la combinación de aire frío, factor de enfriamiento por viento y enfriamiento debido a la evaporación puedan causar hipotermia)
- Casco de seguridad (con carcasa de plástico sólida y flexible, correa en el mentón y aperturas para drenaje) cuando se navega en canoa en aguas de Clase II o mayor
- Bolsa de salvamento
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque
- Remos (seleccione el [tipo y el tamaño](#) apropiados para el canoista y la actividad); tenga a mano algunos de repuesto
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote) y una esponja
- Cada kayak está en relación con la persona que lo usa y cuenta con un sistema ajustable de abrazaderas graduables para los pies y argollas de agarre en proa y popa. Cada kayak está acondicionado con flotación adecuada. Si van a ser usadas, las bolsas de aire deben controlarse antes de la partida para asegurar que el sellamiento o costuras estén intactos.
- Aislante en aerosol (proporciona un aislante resistente al agua en torno a la cintura de la embarcación).
- Para rescate en el río, cada instructor debe portar un cuchillo con filo protegido, dos [anillos de metal](#) rectangulares con abertura en resorte, dos anillos Prusik para chalecos salvavidas o asegurados al kayak en un lugar de fácil acceso. (El [anillo prusik](#) es un nudo de montaña que se desata con rapidez, y que sirve para rescatar kayaks atrapados en rocas u obstáculos)
- Por cada tres o cuatro kayaks se debe transportar una soga de remolque de 50 pies, de nylon liviano o polipropileno de poco peso, o bien un cordel de 50 a 100 libras de hilo de pescar monofilamento).
- Cada adulto lleva un remo de repuesto, un equipo de primeros auxilios, un equipo de reparaciones, un equipo estándar de seguridad, incluyendo señalización y flotadores para remo (un bloque sólido de espuma o un nylon inflable que se acopla al remo y puede ser usado en autorescates).

Preparación para kayak

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un

certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.

- **Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:

- 16 Girl Scout Juniors
- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- **Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el nivel de experiencia de los adultos sea superior a las dificultades que se enfrentan para la actividad planeada. Por cada uno de los siguientes tipos de kayak, un adulto debe poseer: 1) certificado en seguridad en embarcaciones pequeñas *Red Cross Small Craft Safety* (módulos de kayak y aguas en movimiento) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos, ó 2) la siguiente certificación adecuada para la actividad, o certificación equivalente, o experiencia documentada y habilidad para rescate en kayak y para enseñar kayak y/o supervisión específica para la actividad de kayak que está siendo conducida:

- **Kayak en ríos y aguas tranquilas:** El instructor debe contar con un certificado *Moving Water Kayaking* provisto por *American Canoe Association*; la relación entre instructor y participantes debe ser de un adulto por cada cinco niñas.
- **Kayak en el mar:** Certificado de instructor [Surf Kayaking](#) emitido por la *American Canoe Association*; la relación entre instructor y participantes debe ser de un adulto por cada cinco niñas. Para kayak en mar, el adulto debe estar familiarizado con las aguas y las condiciones del tiempo, fluctuación de mareas, corrientes y patrones de vientos que acompañan los cambios de las mareas.

- **Seleccione el sitio para hacer kayak.** No se debe viajar a áreas costeras desconocidas, y las ubicaciones de todos los canales deben ser conocidas y se los debe evitar. Además asegúrese de lo siguiente:

- No se deben cruzar canales muy transitados
- Se debe evitar las zonas donde se practica surf
- En largas travesías, los kayaks deben mantenerse cerca unos de otros de modo que se puedan tomar decisiones en grupo si las condiciones del viento o las aguas se modifican.

- **Transporte seguro de los kayaks.** Los kayaks se transportan en portaequipajes de techo para automóviles o en remolques especiales para arrastrar kayaks. Los kayaks deben estar asegurados con dos cuerdas que las crucen por encima y otra que la aferre desde la proa hasta la popa

- **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.

- **Averigüe las condiciones del río y escoja la canoa apropiada de acuerdo con el nivel de habilidades.** Tenga en cuenta las condiciones del tiempo y del agua, el peso de los pasajeros y el equipamiento. Cerciórese además de lo siguiente:

- El peso y la capacidad de la embarcación no deben estar excedidos (algunos botes exhiben claramente la capacidad máxima)
- Los kayaks de hasta 15 pies no deben transportar más de dos personas.
- Cada kayak tiene un tamaño que le corresponde a la persona que lo usa.

- Debe estar al tanto de las dificultades de las aguas que se navegan y de la escala de dificultades descrita en la [International Scale of River Difficulty](#). Debe estar atento a los posibles cambios de nivel del río y del tiempo, así como de [sus efectos](#) sobre el nivel de dificultades del río que se navega.
- ❑ **Respete el medio ambiente.** Cerciórese de que la práctica de kayak en aguas agitadas o semiprotegidas cumpla con los requisitos que figuran en el Código de Seguridad para Aguas Agitadas de los Estados Unidos ([Safety Code of American Whitewater](#)).
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando en una excursión de larga distancia en kayak, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidia en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicios médicos de emergencia más cercano, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- ❑ **Conozca las Señales Fluviales Universales.** El adulto calificado y/o el instructor de kayak comprende el Código de Aguas Agitadas de los Estados Unidos([American Whitewater codes](#)). Además, conoce el conjunto de señales auditivas y visuales establecido para pasar entre kayaks.
- ❑ **Los participantes de la actividad de kayak conocen las técnicas de supervivencia y el tratamiento para la hipotermia.** Cada persona practica las técnicas de auto rescate y reintroducción. (Información básica: [U.S. Search and Rescue Task Force site](#).)

En el día de la práctica de kayak

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca navegue en kayak en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite [www.weather.com](#) u otra fuente confiable que evalúe las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Revise las advertencias de rescate.** Aprenda cómo enderezar un kayak volcado y [otras técnicas de rescate en el río](#) para embarcaciones pequeñas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otras embarcaciones y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios en la Web sobre kayak

- **American Canoe Association:** [www.americancanoe.org](#)
- **American Whitewater:** [www.americanwhitewater.org](#)
- **International Canoe Federation:** [www.canoeicf.com](#)

- **National Organization for River Sports:** www.nationalrivers.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org
- **Whitewater Rescue Institute:** www.whitewaterrescue.com

Conocimiento de kayak para niñas

- **Aprenda sobre las distintas variantes del kayak.** Las clasificaciones principales son polo, slalom, aguas rápidas, surf, tour/expedición, tour liviano, y recreación general. .

La jerga del kayak

- **Aguas aireadas:** Aguas turbulentas que acumulan oxígeno cuando pasan por encima de una roca o cuando caen abruptamente; el agua aireada es espumosa, blanca y se encuentra en agujeros y huecos.
- **Kayak estilo cockpit:** La configuración de un kayak en el cual el tripulante se sienta con las piernas y cadera dentro de una casquete que lo rodea en la cintura. La otra configuración es "sentado arriba" en la cual el tripulante se sienta en la parte superior del kayak.

Bote a remo: Requisitos de seguridad en las actividades



Uno de los más antiguos medios de transporte, el bote a remo ha evolucionado hasta llegar a ser una actividad placentera y un deporte competitivo. El remo en el océano (www.oceanrowing.com), remo competitivo y el veneciano, son sólo un puñado de los estilos de remo; los botes de remo en competencia, por ejemplo, un bote de ocho remeros, puede llegar a alcanzar velocidades mayores a las 16 millas por hora.

Es una excelente forma de relajación y ejercicio como actividad grupal o individual, pero las principiantes deben tener cuidado de no fatigarse. Si las niñas no están acostumbradas a utilizar remos, pueden llegar a experimentar agotamiento en los músculos de los brazos.

Sepa dónde ir a remar. Lagos, ríos y arroyos son los más comunes para el remo, pero el océano también puede ser adecuado en la medida en que el oleaje sea manejable. Consulte con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte a las niñas con discapacidades o a sus tutores para evaluar las necesidades y los preparativos. Lea la información que provee la [International Canoe Federation](http://www.internationalcanoe.org) y [British Canoe Union](http://www.bcu.org.uk) para las niñas con discapacidades en relación con la práctica de los deportes de remo y canotaje.

Equipamiento de remo

Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables de acuerdo con las temperaturas (se recomienda una chaqueta impermeable)
- Zapatillas u otro calzado antideslizante/sandalias deportivas con tira para el talón, o zapatillas de agua (no ojotas)
- Protector solar impermeable con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol o sombrero
- Bocina de emergencia, como una corneta o silbatos
- Linterna
- Repelente para insectos

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas

para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera

- Caja para reparaciones de emergencia que contenga elementos tales como cinta adhesiva, cuerda, repuestos para la reparación de partes de aluminio o fibra de vidrio
- Remos
- [Amarras de proa y de popa](#) para asegurar ambos extremos del bote al muelle
- Un ancla apropiada para fijar en el lecho del curso de agua (si fuera necesario)
- Achicador (un balde utilizado para remover el agua del bote)
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua.

Preparación para el remo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Por cada uno de los siguientes tipos de canoa, un instructor o adulto calificado debe estar debidamente certificado con los correspondientes certificados para la actividad, o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para remo.
- Reúna los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en el hogar; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.

- ❑ **Seleccione la embarcación adecuada para las aguas y tripulantes.** Asegúrese que la embarcación no exceda el peso y capacidad (estos valores suelen estar marcados claramente en la embarcación). Considere las condiciones del tiempo, las aguas, el peso de los pasajeros y el equipamiento.
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando en una salida de larga distancia en bote de remos, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidia en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la práctica de remo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca reme en un día tormentoso o de mucho viento. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable que evalúe si las condiciones son adecuadas. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con el en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones, avance a 45 grados y manténgase agachado.

Sitios en la Web sobre remo

- **Boatsafe.com** (atracar, partir, rudimentos de anclaje, métodos de rescate, etc.) www.boatsafe.com
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org
- **U.S. Power Squadrons:** www.usps.org
- **U.S. Rowing Association:** www.usrowing.org

Conocimiento de remo para niñas

- **Conozca las corrientes.** En los ríos, reme contra la corriente para cualquier incomodidad con los rápidos o las correntadas.
- **Mantenga distribuido el peso.** Nunca se pare en el bote; el cambio en el peso puede causar el vuelco del bote. No se siente en un costado del bote. Siéntese en el piso o en el asiento del bote. Si hace falta cambiarse de ubicación, asegúrese que el bote está en una posición estable. Trate de que el peso permanezca lo más abajo y centrado posible en el bote.
- **Hospede una competencia de remo.** En el tipo de bote scull, cada remero utiliza dos remos –uno en cada mano. En el tipo sweeps, cada remero utiliza sólo uno, distribuyéndose alternativamente a cada lado del bote.

Jerga de la navegación en bote a remo

- **Proa (bow):** frente del bote
- **Catching a crab:** Cuando el remero falla el movimiento para volver con el remo a su posición original justo después de un impulso, el agua muerde el filo del remo y lo impulsa hacia abajo. Entonces se percibe un efecto es como el de un enorme cangrejo que atrapa al remo
- **Outrigger:** un marco para soportar un pontón afuera y en paralelo al casco del bote, para proveer estabilidad
- **Popa (stern):** la parte trasera del bote



Navegación a vela: Requisitos de seguridad en las actividades



El deporte de la navegación a vela ha llegado a desarrollarse muy tecnicada y competitivamente desde sus humildes comienzos en la temprana historia, aunque los marineros todavía tienen que valerse de la fuerza del viento para impulsar sus embarcaciones. Existe una amplia variedad de [botes a vela](#), incluyendo veleros pequeños y grandes, balsas y multicascos. La navegación a vela no es recomendada para Daisy y Brownies.

Precaución: Las niñas no pueden operar embarcaciones a motor sin el permiso del concilio. Tienen totalmente prohibido realizar “parasail” (paracaídas arrastrado por una embarcación).

Sepa dónde practicar navegación a vela. Océanos y lagos son los ideales para la navegación a vela, pero muchos clubes de navegación ofrecen instrucciones en reservorios, ríos y arroyos. Conéctese con su concilio para obtener sugerencias. También, el sitio web de Los sitios de Internet estadounidense proveen una lista de centros, clubes y asociaciones para la navegación a vela en [U.S. Sailing](#) provee una lista de campings para practicar vela, clubes y asociaciones. [New to Sailing](#) para mayor información sobre asociaciones de vela internacionales.

Incorpore a niñas con discapacidades. Contacte niñas con discapacidades así como también a quienes las tengan a su cargo para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Obtenga otros recursos en [International Association for Disabled Sailing](#).

Equipamiento para practicar navegación a vela

Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fáciles de quitar y cambiar según la temperatura ambiente (se recomienda una capa impermeable)
- Calzado tipo bota, cerrado y antideslizante/sandalias deportivas con correa en el talón o medias o calzado de agua (no usar calzado de playa)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de sol
- Linterna con baterías de repuesto

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Guantes marineros (Ayuda a mantener las manos suaves y mejora el agarre)
- Cuchillo para aparejos
- Bocina de emergencia, como una corneta antiniebla o bengalas
- [Equipo de reparación de emergencia](#) (cinta adhesiva eléctrica, destornillador, pinzas, grilletes, línea extra, un equipo para coser, un repuesto de tapón de desagüe, una chaveta adicional con la traba, y un pedazo corto de línea o cuerda liviana)
- Remos (como una segunda instancia de propulsión)
- Achicador (un balde utilizado para remover el agua del bote)
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua

Preparación para navegar a vela

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre el equipamiento especial, la capacitación y el adiestramiento, medias de seguridad, ropa y equipamientos necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor o adulto esté debidamente certificado como instructor de vela por la [U.S. Sailing](#) y que además tiene el certificado de *American Red Cross Small Craft Safety*, o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica de navegación a vela. También asegúrese que al menos dos adultos estén presentes para supervisar la actividad de vela.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.

- ❑ **Seleccione la embarcación adecuada según el tipo de agua y los tripulantes.** Cerciórese además de lo siguiente: El peso y la capacidad del bote no deben estar excedidos (algunos botes exhiben claramente la capacidad máxima). Tenga en cuenta el tiempo, las condiciones del agua, el peso de los pasajeros y el equipamiento.
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando de una excursión de larga distancia a vela, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidia en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la práctica de navegación a vela

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca navegue en un día excesivamente tormentoso. El día de la navegación, consulte weather.com (que incluye pronósticos marinos, incluyendo la temperatura del agua y las alturas de las olas), para determinar si las condiciones son adecuadas. [Intellicast](#) también informa sobre las condiciones para la navegación a vela. Si las condiciones del tiempo impiden la práctica del deporte, tenga preparado un plan o actividad alternativo.
- ❑ **Revise las advertencias de rescate.** U.S. Sailing provee instrucciones para la [recuperación de embarcaciones pequeñas](#).
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones, avance en 45 grados con respecto del viento y permanezca agachado.
- ❑ **Para un fondeo seguro.** Asegúrese que todas las amarras están en buenas condiciones. Siga los lineamientos generales de seguridad para el fondeo provistos por el establecimiento que mantiene las embarcaciones y asegúrese que la embarcación está firmemente amarrada al muelle antes de que los participantes abandonen la embarcación.

Sitios en la Web sobre navegación a vela

- **American Sail Training Association:** www.tallships.sailtraining.org
- **International Sailing Federation:** www.sailing.org
- **U.S. Sailing:** www.ussailing.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org

Conocimiento de navegación a vela para las niñas

- **Esté preparada para competir.** Lea sobre reglamentos para competencias en [U.S Sailing](#) y en [International Sailing Federation](#).

- **Sepa de nudos.** La navegación a vela usa un número de líneas de [manipulación especial](#) y técnicas de [anudado](#).

Jerga de navegación a vela

- **Timón:** El mecanismo (o dirección) para conducir el bote a vela
- **Mástil:** El palo mayor al cual está fijado el velamen
- **Regata:** Una competencia de botes a vela que tradicionalmente se desarrolla sobre una distancia de 2,000 metros (1.25 millas)
- **Spinnaker:** Una vela grande y liviana

Scuba o buceo con equipo: Requisitos de seguridad en las actividades



El buceo con equipo o scuba, es una excelente oportunidad para experimentar el mundo subacuático de la vida marina. Scuba es la sigla de “respirador submarino independiente” y exige equipos especializados, parte de los cuales son alquilados para lecciones por las escuelas certificadas de buceo. Organizaciones tales como la [Asociación Nacional de Instructores Submarinos](#) y la [Asociación Profesional de Instructores de Buceo](#) (Padi, la sigla en inglés), ofrecen lineamientos en la Web para localizar instructores de buceo certificados.

Sepa dónde practicar buceo. Puede bucear en el océano, mares y ríos. Comuníquese con su concilio para obtener sugerencias.

Incorpore a niñas con discapacidades. Contáctese con las niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información en la asociación [Handicap Scuba Association](#).

Equipamiento para buceo

Equipo básico

- Un traje de baño de una pieza (menos molesto en el oleaje que el de dos piezas)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo)
- Toalla de playa
- Ropas secas y anteojos de sol para utilizar después de bucear con respirador

Equipo especializado

- Cuando las buceadoras están esperando en la embarcación, usan salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (el tipo III es el recomendado) que se adecuan al peso y altura según las especificaciones.

Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse que están en buenas condiciones y no tienen rasgaduras. Lea más sobre los chalecos salvavidas [aquí](#).

- Traje de agua o de buceo
- Tanque de aire
- Brújula sumergible, con medidor de profundidad, temperatura y tiempo de inmersión
- Snorkel o respirador
- Cinturón con lastre (el peso ayuda al buceador a descender en el agua)
- Señal flotante de buceo
- Máscara
- Solución desempañante para la máscara
- Aletas
- Guantes
- Regulador de oxígeno
- Pizarra y lápiz
- Luces
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua

Preparación para el buceo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsA estos debe agregarse un adulto más por cada:
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegure que el instructor de buceo tiene la certificación de Scuba Schools International (SSI), PADI, National Association of Underwater Instructors (NAUI), o el YMCA. Debe haber un instructor por cada cuatro niñas.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Ocúpese del equipamiento.** Comunique las edades de las niñas, alturas y pesos a los instructores y a los proveedores de equipamiento para asegurar que cada una reciba el que necesita. Asegúrese que los instructores controlen que los equipos funcionen correctamente antes de comenzar la actividad.

- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios

En el día de la actividad de buceo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca practique buceo en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com o www.scubabyte.com u otra fuente confiable para evaluar las condiciones meteorológicas, Si el tiempo impide el buceo, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio.

Sitios en la Web sobre buceo

- National Association of Underwater Instructors (NAUI): www.naui.org
- Professional Association of Diving Instructors (PADI): www.padi.com
- **Scuba Schools International:** www.divessi.com
- **Scuba Diving Magazine:** www.scubadiving.com

Conocimiento de buceo para las niñas

- **Aprender a conservar el oxígeno mientras se está buceando.** Aprender [técnicas de conservación de energía](#) que ayudan a prolongar la experiencia de buceo.
- **Proteger los oídos.** La presión bajo el agua puede irritar los oídos; [aprenda a prevenir esta incomodidad](#).

Jerga de scuba-buceo

- **Zambullirse de espaldas:** Entrar al agua desde una posición de sentada, desde el borde del bote, para la cual los buzos se inclinan hacia atrás y se zambullen en el agua sobre el tanque y sus espaldas
- **Lanzarse caminando:** Ingresar al agua caminando desde una plataforma segura; se trata del método de zambullida de los buzos más seguro y habitual
- **Contracorriente:** La corriente debajo de la superficie del agua que barre el mar o la playa cuando el oleaje rompe en la costa



Snorkeling o buceo con respirador: Requisitos de seguridad en las actividades



El buceo con respirador o snorkeling, es la gran manera de explorar la vida submarina sin la exigencia del complicado equipo de buceo con equipo. Es importante aprender cómo respirar utilizando adecuadamente el respirador, así como recibir instrucciones de un experimentado buceador con respirador o un centro de alquiler de equipos. Los arrecifes de coral, un ecosistema de abundante vida marina, es una atracción popular para los buceadores con respirador y deben ser respetados. Como organismos oceánicos que acogen plantas y peces, los arrecifes de coral son una parte esencial del ecosistema submarino. Desafortunadamente, los arrecifes están amenazados por el cambio climático, la acidificación oceánica y la gente que los maltrata. El contacto del coral puede dañar la delicada capa que lo recubre, que puede llegar a necesitar unos cien años hasta recuperarla.

Averigüe dónde bucear con snorkel. Cualquier espacio acuático es apropiado, pero esta clase de buceo está más recomendada en aguas oceánicas cálidas, con mínimo oleaje. Consulte con el concilio para obtener sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades Contáctese con las niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga mayor información en [National Instructors Association for Divers with Disabilities](#).

Equipamiento de buceo con snorkel

Equipo básico

- Un traje de baño de una pieza (menos molesto en el oleaje que el de dos piezas)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo); esparcir generosamente en la espalda y en el dorso de las piernas
- Toalla de playa
- Ropas secas y anteojos de sol para utilizar después de bucear con respirador

Equipo especializado

- Cuando realizan snorkeling en aguas costeras, las participantes usan salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (el tipo III es el recomendado) que se adecuan al peso y altura según las

especificaciones. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse que están en buenas condiciones y no tienen rasgaduras. Lea más sobre los chalecos salvavidas [aquí](#)

- Traje de agua o de buceo recomendado cuando se nada en aguas frías
- Snorkel (respirador)
- Máscara
- Solución desempañante para la máscara
- Aletas
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua

Preparación para el snorkeling

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsA estos debe agregarse un adulto más por cada:
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor de snorkeling posee certificación de [Scuba Schools International \(SSI\)](#), [Professional Association of Diving Instructors \(PADI\)](#), o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para buceo con respirador snorkel.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Ocúpese del equipamiento.** Asegúrese que estén disponibles máscaras, snorkels y aletas y que las máscaras se adaptan bien a las caras de las niñas y son confortables y cómodas. Es necesario un espacio de aire entre los ojos

para poder ver bien bajo el agua. Tenga presente que los objetos bajo el agua parecen un 25 por ciento más grandes y cercanos que los objetos que se ven con máscara fuera del agua.

- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Si no hay un guardavidas en actividad, debe estar presente un adulto con experiencia en rescate o que tenga certificación. Si van a hacer snorkel desde una embarcación, uno de los adultos debe contar con la certificación para seguridad de embarcaciones pequeñas, o experiencia equivalente (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Lugares Silvestres y Remoto. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad de snorkeling

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca practique buceo en un día tormentoso o extremadamente ventoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com o www.scubabyte.com u otra fuente confiable para evaluar las condiciones meteorológicas, Si el tiempo impide el buceo, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio.

Sitios en la Web sobre snorkeling

- National Association of Underwater Instructors (NAUI): www.naui.org
- Professional Association of Diving Instructors (PADI): www.padi.com
- **Snorkeling.info:** www.snorkeling.info

Conocimiento de snorkeling para niñas

- **Patadita.** Hay varios estilos de patada para el buceo con respirador. La patada oscilante es la más común e implica mover las piernas hacia arriba y hacia abajo, mientras el buceador está posicionado horizontal en el agua. Con la patada de rana, las aletas son mantenidas juntas con los pies estirados, en la medida en que el buceador está aproximando el torso al doblar las rodillas.
- **Aprender fotografía submarina.** Pida prestada o alquile una cámara a prueba de agua adecuada (a la profundidad del agua en la que está buceando) y tome [fotos](#) de la vida marina y de los compañeros buceadores.

Jerga de snorkeling

- **Golpe de despeje:** Método de despeje del agua del respirador mediante una exhalación rápida y enérgica
- **Orificio:** El diámetro de la apertura de la porción de la pipa de un respirador; los respiradores suelen venir con el caño grande o pequeño

Surfing: Requisitos de seguridad en las actividades



El Surfing (en la jerga también se lo conoce como “hacer tabla”), es uno de los más deportes acuáticos que presentan mayores desafíos, pero si el nuevo surfista está bien preparado, su práctica puede ser segura y resultar una experiencia gratificante para, a la vez, desarrollar el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la confianza. Con la instrucción adecuada por parte de un experimentado instructor de surfing, muchos principiantes son capaces de permanecer parados en sus tablas durante la sesión inicial de dos a cuatro horas. Desde luego que la gente tiene diferentes ritmos de aprendizaje, pero se recomiendan de tres a cuatro lecciones iniciales. Se aconseja inscribir a las niñas en una sesión de surfing o en una lección de todo un día. Asegúrese de informar a la escuela de surfing la edad, la altura y el talle de las niñas, para reservarles las tablas y trajes de agua adecuados. Este deporte no está recomendado para Girl Scout Daisies y Brownies.

Sepa dónde se puede practicar Surfing. Lo mejor es el océano, pero algunos ríos y regiones próximas a los Grandes Lagos también son aptos para el surfing en la medida en que el tiempo sea cálido. Consulte con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contáctese con niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información al respecto en [Association of Amputee Surfers](#) y [International Surfing Association Adapted Surfing](#).

Equipamiento para Surfing

Equipo básico

- Un traje de baño de una pieza (menos molesto en el oleaje que el de dos piezas)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras para quienes usan anteojos o lentes de contacto (disponibles en las casas de deportes; si las antiparras recetadas por el oftalmólogo son muy caras para que las compren, cerciórese de que prueben las antiparras regulares, para asegurar que calcen bien sobre los anteojos recetados)
- Toalla de playa
- Ropa seca y anteojos de sol para utilizar después del surfing

Equipo especializado

- ❑ Se aconseja un traje de agua para mantener la piel templada y protegida, especialmente cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit (la mayoría de las escuelas de surf alquilan trajes de cuerpo completo o parcial)
- ❑ Tablas de Surf (generalmente se recomienda para los principiantes tablas de surf más blandas)
- ❑ Correa (también referida como cuerda a la pierna; una cuerda con la que se ata la tabla de surf al tobillo del surfista, a fin de que no tenga que nadar demasiado para recuperar la tabla después de la caída al mar; la correa generalmente está provista con el alquiler de la tabla)
- ❑ Cera, que se aplica a la superficie de apoyo de la tabla de surf para tener tracción (la mayoría de las tablas de surf alquiladas están pretratadas con cera)
- ❑ Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que esté en el agua.

Preparación para Surfing

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- ❑ **Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ❑ **Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Si bien no existe una certificación oficial de instructor de surf, se recomienda que las escuelas de surf pertenezcan a la asociación [National Surf Schools and Instructors Association](#), o bien a [Surfing America](#), o una asociación similar; se recomienda poseer certificado de guardavidas. La relación instructor/niñas es de uno a cuatro.
- ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Elija un sitio adecuado para practicar el deporte.** Asegúrese que el sitio reúne las condiciones de acuerdo con el nivel de experiencia del grupo. Una playa puede ser apta para principiantes, nivel intermedio, o nivel alto. Si el sitio elegido no ha designado la playa de acuerdo al nivel de dificultad, verifique con el instructor si la playa es la adecuada para el grupo de niñas.

- ❑ **Seleccione una ubicación segura, con suelo suave y arenoso.** Elija una ubicación que no sea pedregosa ni rocosa en el fondo del agua, ya que las rocas pueden ser peligrosas, causando cortes en las piernas. El área de acceso a la zona de surf debe ser de fácil acceso y libre de postes eléctricos.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de so. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la práctica de Surf

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga surf en un día tormentoso. En el día de la actividad, determine si las condiciones del tiempo son adecuadas para la práctica de surf, consultando los informes regionales de www.surflines.com, www.freetidetables.com, www.17ft.com, y weather.com. Si el tiempo impide la práctica de surf, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Evalúe la altura de las olas.** Llame al instructor de surf el día del viaje para confirmar si la altura de las olas es adecuada para las niñas. Las alturas de las olas dependen mucho de los vientos. Para principiantes, se recomienda una altura no mayor que dos o tres pies. Cuando las olas sobrepasan los cinco pies, puede resultar difícil salir de la orilla del mar.
- ❑ **Permanezca alerta ante la posibilidad de una tormenta.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

Sitios en la Web sobre Surf

- **Surf Safety from Outdoor Safety USA:** www.outdoorsafetyusa.com/safety/beach-safety/surf-safety
- **Groundswell Society Surf Safety Alliance:** www.groundswellsociety.org/surfsafetyalliance
- **Surflines Glossary of Terms:** www.surflines.com/surfology/surfology_glossary_index.cfm
- **Surfing Handbook** (tips for beginners and intermediate surfers, plus overviews on ocean safety and gear): www.surfinghandbook.com
- **Surfcamp.com:** <http://surfcamp.com/surfcamps>

Conocimiento de Surf para las niñas

- **Saber como alejarse de la costa.** Cuando se halle sobre la tabla, alejándose de la orilla para ir hacia las aguas más profundas, mantenga la nariz de la tabla apuntada hacia el oleaje, de manera ir cortando las olas. Si se llegara a posicionar lateralmente, deja entreabierto la posibilidad de quedar atrapado por una ola que lo envolvería, a la manera de la prendas en una lavadora de ropa.
- **Reconocer la rompiente.** Cuando nade con la tabla alejándose de la costa, rodee la línea de rompiente y no la atraviese. Esto permite que haya espacio por otros surfistas.
- **Compartir las olas.** Manténgase alejado de otros surfistas y nunca cabalgue una ola enfrente a otro surfista.
- **Sostenerse en la tabla** Es peligroso dejar escapar la tabla (es muy importante mantenerla atada)

Jerga del Surf

- **Goofy-footer:** Una persona que surfea con su pie derecho hacia el frente de la tabla, en vez del acostumbrado pie izquierdo hacia adelante; como diciendo, “ella surfea goofy”.
- **Lineup:** El área del agua donde los surfistas se sientan sobre sus tablas y esperan el oleaje
- **Offshore:** Los vientos que soplan desde la tierra hacia el agua y con frecuencia crean buenas condiciones de surfing; los vientos desde la costa contienen a las olas, de manera que éstas rompen en aguas poco profundas



Natación: Requisitos de seguridad en las actividades



Una antigua tradición en Girl Scouts, la natación constituye una de las tantas maneras en que las niñas desarrollan su estado atlético, el liderazgo y el trabajo en equipo. Ya sea que practiquen natación al aire libre, en campamentos o en competencias en piletas cubiertas, la seguridad es clave para permitir la diversión segura en el agua. Las niñas y adultos deben cumplir con los requisitos para la seguridad en todos los niveles, además de los requisitos de la organización donde se practique el deporte. Consulte con los parques y centros de recreación locales como el YMCA o la [American Red Cross](#), para tomar lecciones de natación, o busque a un instructor de natación en su área consultando: [swim.com](#)

Sepa dónde practicar natación. En campamentos de Girl Scouts, lagos, ríos, piletas y otros campings. Conéctese con su concilio para obtener sugerencias e información.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre las organizaciones con recursos e informaciones tales como las que provee [USA Swimming Disability Committee](#) y [International Federation of Adapted Physical Activity](#).

Equipamiento para natación

Equipo básico

- Traje de baño (una pieza es más conveniente)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca para después del agua
- Gorra de baño y tapones para las orejas, si la niña los necesita

Equipo especializado/rescate

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Vara larga por lo general metálica y con un aro en el extremo para alcanzar a la persona en el agua

- Boya o bolsa para tirar al agua con una soga de aproximadamente 30 pies de largo
- Tubo flotante de rescate
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se esté en el agua

Prepárese para la natación

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Asegure la presencia de observadores.** Los observadores son personas entrenadas en el uso básico de equipo de rescate en el agua y conocen los procedimientos de rescate, además de trabajar bajo la dirección de un guardavidas. La American Red Cross Basic Water Rescue otorga un certificado. Los guardavidas y los observadores están posicionados en estaciones diferentes y se mantienen fuera del agua, salvo durante una emergencia. La American Red Cross Lifeguarding Instructor y la American Red Cross Water Safety Instructor (WSI) proveen entrenamiento para rescate básico.

Relación adulto/niñas para Guardavidas y Observadores

Número de nadadores	Guardavidas	Observadores
1–10	1 adulto	1*
11–25	1 adulto	2*
26–35	2 personas, al menos 1 es adulta. Otra puede ser de 16 años como mínimo.	3*
36–50	2 personas, al menos 1 es adulta, la otra puede ser de 16 años como mínimo.	4*

* Algunos estados permiten que el observador tenga menos de 18 años, pero en todos debe tener al menos 16 años.

Estos números son el mínimo. La relación entre guardavidas y observadores puede incrementarse según la cantidad de niñas en una misma zona, o según el nivel de experiencia en natación, o según haya niñas con discapacidades; edad, capacidad para seguir instrucciones, tipo de natación practicada (instrucción, recreación), tipo de área elegida para la natación, clima, condiciones del agua, y equipo de rescate disponible. Si no está seguro si la cantidad de guardavidas y observadores es suficiente, contacte a su concilio.

- ❑ **Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las destrezas de natación de las participantes están claramente identificadas (por ejemplo, con bandanas de colores para identificar a las principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. En ausencia de un certificado, deben pasar un examen el día de la actividad. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- ❑ **Asegure la presencia de guardavidas.** Para las actividades en piletas públicas, hoteles, cruceros y piletas particulares, los guardavidas deben tener al menos 16 años y contar con el certificado otorgado por la *American Red Cross Lifeguard Training* o equivalente. Para actividades en lagos, arroyos lentos y ríos debe haber un guardavida con certificación por cada 10 nadadoras, además de un observador. Cuando las niñas estén nadando en aguas más profundas que la altura de las rodillas, debe haber un adulto con certificación o experiencia documentada en rescate básico. Consulte la tabla de relaciones adjunta para los estándares.
- ❑ **Verifique la seguridad del sitio.** Ya sea que el sitio sea mantenido por el concilio o se use una pileta pública, debe pasar la prueba de sanidad del [departamento de salud](#).

Para piscinas:

- Profundidad del agua claramente marcada en la piscina, y las partes no profundas deben contar con una inscripción de “no bucear” (no diving). Las áreas para bucear están separadas de las áreas para nadar.
- La facilidad hacer periódicos controles y mantenimiento. Las solicitudes de mantenimiento y reparaciones están documentadas, y se mantienen los registros.
- El pH del agua y el cloro se testean y mantienen en niveles seguros. Las pruebas se documentan y los registros se conservan.
- Los bordes de la pileta se mantienen limpios y libres de impurezas.
- La cerca perimetral las puertas de entrada permanecen cerradas cuando la pileta no está bajo supervisión.

Para playas y otros frentes de agua:

- Los peligros han sido eliminados o están claramente señalados
- Se instruye a las niñas para que eviten las corrientes fuertes, arenas movedizas, mar picado y otras condiciones potencialmente peligrosas.
- Tanto como se pueda, se trata de constatar que no haya fauna peligrosa en el mar.
- El suelo está libre de detritos, caracoles y rocas filosas.
- Las áreas de natación y buceo están separadas y claramente delimitadas.

- ❑ **Respetar las reglas para zambullidas.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- Un observador señala cuando el área está libre y la persona puede zambullirse
- Solo una persona puede zambullirse por vez
- Las niñas se zambullen en posición sentada, nunca de cabeza
- La zona de zambullida está libre de nadadoras.
- La zona de zambullida tiene la menos cuatro pies de profundidad.

- ❑ **Respetar las reglas de buceo.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- La zona de buceo está separada de la de natación.
- El área tiene un mínimo de 10 pies de profundidad. El recinto tiene al menos 12 y 14 pies de longitud y menos de 3 pies por encima de la superficie del agua.
- El área tiene al menos 12 pies de profundidad para las competencias. Y los recintos tienen 16 pies de longitud y de 3 a 10 pies por encima de la superficie del agua.
- El buceo está restringido a aguas de suficiente profundidad y han sido registradas para evitar la presencia de obstrucciones. El buceo está prohibido en aguas desconocidas.

- La profundidad máxima se extiende 10 pies a cada lado del centro de la línea del recinto. En mareas, sequías o fuerzas similares que afecten la profundidad del agua, se debe chequear cada vez que se quiera hacer buceo.
 - Las niñas no bucean fuera del área permitida.
- Respetar las reglas de natación en los parques.** Tanto niñas como adultos deben respetar las siguientes reglas:
- Lea y siga todas las reglas e instrucciones de los guardavidas.
 - Conozca sus límites físicos.
 - No bucee. Siempre conozca la profundidad del agua antes de sumergirse.
 - No corra. La mayoría de las lastimaduras ocurren debido a caídas.
 - Tenga cuidado con las zambullidas y respete las reglas.
 - En piletas con olas, manténgase alejado de las paredes de la pileta.
- Prepárese para las emergencias.** Verifique que haya un botiquín de primeros auxilios y que alguien esté preparado para atender casos de ahogo o hipotermia. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

El día de la actividad de natación

- Obtenga un informe meteorológico.** Si van a nadar afuera, no lo hagan si está tormentoso. El día de la actividad consulte el weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad de arquería, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa.
- Cuide los objetos de valor.** No deje sus pertenencias en lugares públicos.
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Esté preparado para las posibilidades una tormenta o relámpagos.** En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Durante las tormentas, manténgase alerta por la posible presencia de embarcaciones y otras obstrucciones.
- Observe de cerca dónde van las niñas.** En frentes de agua controlados, se lleva una pizarra para marcar cuáles niñas están en el agua y cuáles en la zona de natación. En áreas muy congestionadas, debe contarse con un sistema de color para identificar a las niñas (por ejemplo, no nadadoras, novicias, experimentadas. Pueden llevar bandana, pulsera u otra marca de color).
- Lleve control del tiempo de permanencia en el agua.** El período depende de la condición de cada nadadora, las condiciones del tiempo y la temperatura. Generalmente 30 minutos es suficiente para la natación.
- Respete las reglas básicas de seguridad.**
- Las niñas no bucean en piletas que se encuentran por encima de la superficie de la tierra, o en aguas poco profundas.
 - Las niñas solo nadan en zonas bien supervisadas.
 - Solo nadan durante el día, en lugares bien iluminados.
 - Las niñas no nadan inmediatamente después de comer o cuando están cansadas.
 - Las niñas nadan a distancia cercana a una tabla.
 - No hay dispositivos eléctricos en la zona de natación.
 - No hay botellas, vidrios ni objetos cortantes en la zona de natación.
 - que sea posible, hay un teléfono de emergencia disponible.

- Se bebe agua para evitar la deshidratación

Sitios Web sobre natación

- **American Red Cross Swimming and Water Safety program:** www.redcross.org/portal ⇒ Preparing and Getting Trained ⇒ Get Trained ⇒ Swimming and Water Safety ⇒ Learn to Swim
- **Swim America:** www.swimamerica.org
- **USA Swimming:** www.usaswimming.org
- **YMCA Programs for Aquatics:** www.ymca.net/programs/programs_for_aquatics.html
- **State and national parks and forests (may certify swimmers):** www.llbean.com/parksearch/us_search.html

Lo que las niñas deben saber sobre natación

- **Aprender las brazadas.** Antes de iniciar la natación, aprendan los [cinco tipos principales de brazadas](#): estilo libre, revés, pecho, mariposa, y lateral.
- **Practicar juegos acuáticos.** Marco Polo y Find the Penny son dos juegos muy conocidos. ¿Pueden inventar alguno?

Jerga de la natación

- **Flip turn:** El giro que hace el nadador: gira el cuerpo cuando llega al borde de la piletta y da la patada para avanzar en el sentido contrario.
- **Leg:** Un cuarto de la trayectoria recorrida por cuatro nadadores.



Tubing o deslizamiento en cámaras: Requisitos de seguridad en las actividades



Tubing implica flotar río hacia abajo u otra superficie de agua en un tubo o cámara circular con la forma de una “dona”. Tubing es popular como una actividad placenteramente relajante (en aguas que se mueven lentamente) o como una actividad recreacional de aventura en ríos de curso rápido. Como una precaución de seguridad, considere que los estos tubos circulares ocasionalmente se vuelcan, provocando la caída al agua del ocupante cuando ellos viajan en rápidos o a través de algunas aguas revueltas . Como generalmente la actividad suele ser de un trayecto en una dirección (no ida y vuelta), cerciórese de obtener transporte desde el sitio final donde lo deja el tubo circular. Si participa en un tubing con lancha rápida, cerciórese de adoptar todas las precauciones de seguridad que cumplen los lineamientos de seguridad de los botes pequeños.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a operar botes motorizados sin la autorización del concilio.

Sepa a dónde ir a practicar tubing. Lagos o ríos. Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios. También, [River Tubing USA](#) provee una lista de sitios para practicar tubing en Estados Unidos y Canadá.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y o con sus tutores para evaluar cualquier necesidad y preparativos.

Equipamiento para Tubing

Equipo básico

- Traje de baño de una pieza (menos incómodo que dos piezas)
- Sandalias con puntera cerrada y correa para el tobillo (no ojotas).

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca y anteojos de sol para después de la actividad

Equipamiento especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- Cámara (tubo)
- Cubierta para la cámara (opcional)
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque.

Prepárese para el Tubing

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** Un adulto se encuentra en el tubo que lidera; otro adulto sigue en otro tubo. El que lidera percibe los peligros y los rápidos. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique la experiencia y conocimientos del instructor.** Un adulto debe tener certificación de American Red Cross Small Craft Safety, módulo Moving Water o experiencia en enseñanza y/o supervisión de actividades de tubing.
 - Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
 - Todas las participantes deben recibir entrenamiento antes de comenzar.** Las niñas reciben instrucción de cómo flotar en rápidos, cómo respirar cuando se nada en rápidos y cómo nadar a la costa. En cada tubo hay una única persona, y los tubos están atados juntos. Evite las sogas colgantes y largas que se pueden trabar en obstáculos.

- ❑ **Evalúe la dificultad del río.** Nunca vaya en aguas turbulentas o que no fueron evaluadas. Las aguas no deben superar la dificultad de Clase II, como lo define la versión americana de [International Scale of River Difficulty](#). Esté alerta ante posibles cambios en el nivel del río y sus efectos en el grado de dificultad de las aguas. La American Whitewater proporciona un listado: [National Whitewater Inventory](#).
- ❑ **Respete el medio ambiente.** Asegúrese que la actividad cumple con los códigos señalados en [Safety Code of American Whitewater](#).
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Si no hay un guardavidas en actividad, debe contarse con un adulto con experiencia en rescate y resucitación y/o certificación. Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- ❑ **Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

El día de la práctica de Tubing

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca practique el deporte en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite [www.weather.com](#) u otra fuente confiable que evalúe las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparado para la posibilidades una tormenta o relámpagos.** En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Durante las tormentas, manténgase alerta por la posible presencia de embarcaciones y otras obstrucciones.

Sitios Web sobre Tubing

- **American Whitewater:** [www.americanwhitewater.org](#)
- **River Tubing USA:** [www.rivertubing.info](#)
- **Whitewater Rescue Institute:** [www.whitewaterrescue.com](#)

Lo que las niñas deben saber

- **Conocer la corriente del río.** Tenga cuidado de dónde rueda con el tubo. Si las aguas son rápidas, la corriente la puede tomar por sorpresa. No se salga del tubo donde las aguas son más rápidas.
- **Conviértanse en verdaderas exploradoras** Organicen un juego de exploración donde las niñas buscan rocas de formas bellas como gemas, y van en busca de cavernas o plantas.

La jerga de Tubing

- **Aquifer:** Una capa de rocas subterráneas o arena que transporta agua.
- **Swallet hole:** Un agujero en la tierra por donde un arroyo se comunica con un acuífero subterráneo.



Esquí acuático y Wakeboarding: Requisitos de seguridad de las actividades



Similar al surfing, el aprendizaje para mantenerse sobre los esquíes acuáticos y sobre la wakeboard (una tabla única similar a la snowboard) es uno de los desafíos primarios del deporte, especialmente para los principiantes. El esquí acuático exige una instrucción y práctica completas; la clave del esquí acuático está en lograr el equilibrio, aferrarse fuertemente y el calzado adecuado de los esquíes o la tabla y su ligadura. Los principiantes deben conocer la posición para el esquí acuático: rodillas dobladas y juntas, inclinándose hacia atrás con el peso sobre el antepié, con la cabeza alta, los brazos derechos, y los esquíes apuntando hacia adelante. Para prevenir lesiones, los esquiadores deben aprender (contrario al instinto) a soltar las cuerdas de arrastre ni bien comiencen a perder equilibrio. Los esquiadores o bien usan una tabla (llamada slalom) o dos esquíes (llamados combo); [barefoot waterskiing](#) (esquiar descalzo) es una habilidad avanzada. Wakeboarding no está recomendado para Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a conducir botes motorizados sin el permiso del concilio; las niñas no están autorizadas a hacer piruetas aéreas sea con esquíes de agua ni con wakeboards.

Sepa donde practicar esquí acuático y wakeboard. Escenarios acuáticos bien abiertos, como lagos, son los ideales. Conéctese con su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios.

Incluya niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar cualquier necesidad y preparativos. Visite [USA Water Ski](#) para información sobre las facilidades para la práctica de esquí acuático con discapacitados.

Equipamiento para esquí acuático y waterboard

Equipo básico

- Traje de baño (una pieza es más conveniente)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo

- Antiparras para niñas que usen anteojos o lentes de contacto (se consiguen en casas de deportes. Si las que se venden bajo receta son muy caras, asegúrese de que al menos tengan las que se venden sin receta para asegurar sus lentes)
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca para después del agua

Equipo especializado/rescate

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- Esquíes apropiados para el nivel de la participantes
- Herrajes para sujetar el pie adecuados al peso y la velocidad
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se esté en el agua

Prepárese para el esquí acuático y el waterboard

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** Además del conductor de la embarcación, debe haber otro adulto que observe a la niña que esquía, y debe permanecer en la costa para ayudar a las niñas que están esperando para esquiar. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el adulto o instructor cuente con la certificación de [USA Water Ski](#) o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para esquí acuático. Confirme que el conductor de la embarcación tenga licencia y sea diestro en el manejo de la embarcación. USA Water Ski ofrece cursos para [manejo de embarcaciones](#).
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.

- ❑ **Verifique la seguridad de la embarcación.** Asegúrese que la embarcación tiene fuerza suficiente para llevar al esquiador y tiene un espejo retrovisor, extinguidor de fuego, remo, boya, dos tanques de gas (para motor fuera de borda), sogas de amarre, escalerilla y bolsas para tirar.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Si no hay guardavidia en actividad, debe haber un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y resucitación. Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (i en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- ❑ **Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

El día de la actividad

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga esquí acuático en día tormentoso, muy brumoso o demasiado ventoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable que evalúe las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Revise los consejos de rescate.** U.S. Sailing provee instrucciones sobre [recuperación de una embarcación pequeñas que ha zozobrado](#).
- ❑ **Observe al esquiador.** Use un sistema de chequeo para mantener a todos bajo su control.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y oculte la cabeza entre ellas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios Web sobre esquí acuático y waterboard

- **USA Water Ski:** www.usawaterski.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org

Lo que las niñas deben saber sobre esquí acuático y waterboard

- **Comenzar a aprender en tierra.** Antes de entrar al agua, simular el proceso de esquí estando en la playa. Con los esquíes puestos, pedirle a alguien que haga fuerza de arrastre.
- **Mantenerse detrás de la embarcación.** Es peligroso colocarse a un costado de la embarcación. Además, esquiar fuera de la huella es una técnica avanzada.
- **Hacer señales con la mano para comunicarse.** Aprender a comunicarse mientras se está esquiando: adventure.howstuffworks.com.
- **Aprender mirando.** Hacer un video de otra niña que esquía y luego mirarlo para aprender a mejorar.
- **Prevenir lastimaduras.** Puede uno lastimarse de sostener la soga con fuerza. Se pueden usar guantes si resulta conveniente. Lea más en: waterskimag.com.

Jerga del esquí acuático y waterboard

- **Boom:** Un palo que se usa para el entrenamiento con principiantes, que se extiende horizontalmente desde el centro de la embarcación hacia afuera.
- **Cannonball:** Una posición de esquí.



Rafting en aguas agitadas: Requisitos de seguridad de las Actividades



El rafting en aguas agitadas es especialmente popular entre los buscadores de aventuras, pero también es agradable para todos los amantes de las actividades al aire libre. El nivel de dificultad del rafting se mide por la clasificación de las aguas agitadas, cuyos rangos van desde las clases I a VI. La Clase I representa aguas con áreas muy poco agitadas que son adecuadas para principiantes; los rápidos de la Clase VI están considerados extremadamente peligrosos y generalmente infranqueables. Las lanchas vienen en una variedad de estilos y largos, las más comunes de las cuales se cuentan entre los 11 y los 20 pies de eslora y típicamente asientos para cuatro a doce navegantes. Es prácticamente imposible permanecer seco mientras se navegan a bordo de la lancha esas aguas agitadas, de manera que lo importante es vestirse según la temperatura del agua, y no la temperatura del aire. Si el agua está fría, vístase con un traje de agua; en días frescos con agua fría, use un traje de agua y una chaqueta para remar. Evite vestir algodón porque enfría al que la usa cuando las ropas se mojan. El rafting en aguas agitadas no está recomendado para las Girl Scout Daisies.

Precaución: Se debe contar con el permiso del concilio para actividades que se realizan en un ambiente no controlable y altamente cambiante, como aguas no clasificadas y ciertas travesías con embarcaciones. Las niñas no tienen permiso para navegar en aguas de Clase IV o superior.

Sepa dónde navegar. Se puede practicar rafting en numerosos ríos de aguas agitadas de los Estados Unidos, siempre y cuando se cuente con el equipo adecuado, instructores y se tomen todos los recaudos de seguridad. Solo se puede navegar en aguas que han sido aprobadas por el concilio y de Clase III como máximo, según la versión americana de [International Scale of River Difficulty](#). La [American Whitewater Association](#) sobre ríos, clases y niveles. Así también, [Rafting America](#) ofrece sugerencias a nivel internacional. Contacte a su concilio para más información y sugerencias.

Incluya niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee la [Wilderness Inquiry](#) y [Splore](#).

Equipamiento para rafting

Equipamiento básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (lana, nylon o polipropileno); muda de ropa seca que conviene guardar en una bolsa impermeable
- Calzado para hiking o sandalias deportivas con correa para talón. No ojotas.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol
- Linterna (con baterías extra)
- Silbato
- Equipo de emergencia para reparaciones. Cinta adhesiva o eléctrica, destornillador, pinzas.
- Un equipo de supervivencia: impermeable, fósforos a prueba de agua, provisiones de alimentos de emergencia, una manta liviana y un cortaplumas.
- Bolsa de salvamento
- Brújula
- Cuchillo
- Bolsa impermeable para elementos personales

Equipamiento especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Casco de seguridad (con carcasa de plástico sólida y flexible, correa en el mentón y aperturas para drenaje) cuando se navega en canoa en aguas de Clase II o mayor
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- Remos (seleccione el tipo y el tamaño apropiados para la actividad)
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote)
- Bomba de pie
- Dispositivo para emitir sonido de emergencia, tales como cornetas para niebla o bengalas
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque

Prepárese para el rafting en aguas agitadas

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** . La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Por cada embarcación debe haber al menos un guía con experiencia documentada y capacidad para enseñar y/o supervisar. Asegúrese que el guía conoce la American Whitewater International Scale of River Difficulty, así como las señales Universal River Signals, y el código [Safety Code](#). Todos los participantes reciben instrucción de cómo flotar en rápidos, respirar mientras se nada y nadar hacia la orilla.
- Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- Seleccione balsas de tamaño adecuado para el grupo.** Asegúrese que cada balsa sea fuerte y tenga al menos cuatro compartimientos de aire, una buena cantidad de anillos “D” y sogas a los costados. Verifique que el peso y la capacidad no sean superados.
- Verifique las condiciones del agua.** Así como el peso de los pasajeros y el equipamiento. Vea lo siguiente:
- No se supera peso y capacidad (algunas embarcaciones muestran estos valores).
 - Conoce la dificultad del agua y está al tanto de la escala: [International Scale of River Difficulty](#).
 - Está al corriente de las posibilidades de cambios en las aguas, [sus efectos](#) y posibles cambios en el nivel de dificultad.
- Respete el medio ambiente.** Asegúrese de cumplir con el código: [Safety Code of American Whitewater](#).
- Llene un plan de flotación.** Si se participa de un viaje extenso, llene un plan con las autoridades locales que incluya nombre de las personas que participan, destino, descripción de la balsa, horario de partida y retorno, y detalles adicionales sobre la ruta y comunicaciones. La Guardia Costera provee [formularios](#) electrónicos y para imprimir en papel.
- Prepárese para emergencias.** Si no hay guardavidia en actividad, debe haber un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y resucitación. Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca salga a hacer rafting en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable que evalúe las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las

rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios Web sobre rafting

- **American Canoe Association:** www.americancanoe.org
- **American Whitewater:** www.americanwhitewater.org
- **International Rafting Federation:** www.inraftfed.com
- **Rafting America:** www.raftingamerica.com
- **Whitewater Rescue Institute:** www.whitewaterrescue.com

Lo que las niñas deben saber sobre rafting

- **Desarrollar la fuerza física.** El rafting puede ser cansador, especialmente si las participantes reman. Asegúrese que las niñas estén en buen estado físico. Hacer ejercicios, caminen y corran.
- **Aprender técnicas de remo.** Antes del rafting, aprender las paladas clásicas. Mirar el [video](#) para entender cómo se hace.

Jerga del rafting.

- **Eddie:** Un flujo de agua detrás de una roca u otro obstáculo. Proveen un sitio seguro para apartarse de la corriente.
- **Strainer:** Una abertura por donde fluye el agua pero por donde no pasa la balsa. Es peligroso y a menudo está formado por rocas apiladas unas sobre otras, árboles o bancos de arena con agua fluyendo a través de ella.



Surf a vela: Requisitos de seguridad en las actividades



El surf a vela o windsurfing combina el surf con la navegación a vela, y es uno de los deportes acuáticos que ha tenido más crecimiento en los últimos tiempos. Los windsurfers expertos, también llamados “boardheads”, buscan las oportunidades de desafíos y de recreación de estilos que les proveen las grandes olas, pero los principiantes deben practicar windsurf en aguas con olas pequeñas o sin ellas. Los instructores de windsurf generalmente comienzan el proceso de instrucción en tierra para orientar a los alumnos a través de las secuencias de iniciación ([startup sequence](#)). La esencia del windsurfing es equilibrarse sobre sí mismos en la tabla mientras se empeñan en navegar con el viento; aprender a girar es una habilidad avanzada que les lleva a los windsurfers años hasta perfeccionarla. Considerando que la gente tiene diferentes ritmos de aprendizaje, con un buen instructor, los principiantes suelen ser capaces de aprender surfing en una sola clase. El windsurf no está recomendado para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: Las niñas no están autorizadas para realizar piruetas aéreas con las tablas a vela.

Dónde practicar windsurf. Océanos, lagos e incluso lagunas, es decir, cuerpos de agua donde sople suficiente viento para impulsar la tabla con la vela. Algunos de los sitios más populares se hallan en los Grandes Lagos y en las costas este y oeste de los Estados Unidos. Conéctese con su concilio para obtener sugerencias. También puede comunicarse con la Sailing Federation o leer más en: sailing.org.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos.

Equipamiento básico de windsurf

- Traje de baño de una pieza (menos incómodo que el de dos piezas)
- Calzado cerrado/sandalias deportivas con correa en el talón, zapatos de agua.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo

- Antiparras o protector de anteojos para niñas con anteojos de prescripción (se consiguen en los negocios de deportes).
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca y anteojos de sol para después del deporte

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque
- Tabla de surf

Preparación para el windsurf

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el instructor cuenta con la certificación de instructor de windsurf provista por [U.S. Sailing Association](#), o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica de windsurf; la relación instructor/alumnas es de uno a cuatro.
- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- Elija las tablas.** Comunique las edades, alturas y pesos a los instructores para asegurar que consigan las tablas adecuadas. Pida que las mismas tengan el tamaño adecuado. Cuanto más grandes, más potentes. La superficie debe ser texturizada para proporcionar tracción o agarre.

- ❑ **Elija un sitio con suelo arenoso, suave o barroso.** Elija una zona donde no haya elementos cortantes, ni rocas en el fondo. La zona de lanzamiento debe ser fácilmente accesible y alejada de postes eléctricos..
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si trabaja con una escuela de surf o campamento, llame para averiguar dónde se guardan las pertenencias de las niñas.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidas en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la práctica de windsurfing

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga windsurf en un día tormentoso o extremadamente ventoso. El día de la práctica, visite weather.com para evaluar las condiciones del tiempo. La brisa debe ser suave (en general vientos de entre 1 y 6 nudos, o 1 a 7 millas por hora). No haga windsurf con vientos offshore porque la tabla puede alejarse sin control, haciéndose casi imposible volver a la costa. El viento debe ser en dirección a la costa o paralelo a la misma. Si el tiempo impide la práctica de este deporte, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas.

Sitios en la Web sobre windsurf

- **International Sailing Federation:** www.sailing.org
- **U.S. Sailing Windsurfing Course, how-to information, and safety tips:** www.windsurfing.sailingcourse.com/safety.htm
- **U.S. Windsurfing Association:** www.uswindsurfing.org
- **U.S. Windsurfing directory of windsurfing schools:** www.uswindsurfing.org/shop_main.php

Lo que las niñas deben saber sobre windsurf

- **Mantenerse en la tabla.** Si se mantienen en el agua después de hacer surf, quedarse siempre en la tabla. Los guardavidas se preocupan al ver una tabla “vacía”.
- **Superar el cansancio.** Si se está muy fatigado estando en el agua (y con vientos suaves), bajar la vela, colocar una pierna sobre ella para evitar que caiga al agua, y remar (o caminar si el agua es poco profunda, hasta la costa). [U.S. Sailing](http://www.uswindsurfing.org) ofrece instrucciones.
- **Protección.** Si se pierde el equilibrio en la tabla, antes de caer al agua, empujar la vela lejos del cuerpo, para que la vela no golpee la cabeza. Si no es posible, con el puño y proteger la cabeza para escudarse del golpe.

Jerga de windsurfing

- **Centerboard:** Un dispositivo retractable para principiantes que, al estar hacia abajo, mantiene la tabla firme evitando que se vaya a los costados. Ayuda al equilibrio y a tomar velocidad con el viento.

- **Jibe:** Cambiar la dirección de modo virando en dirección opuesta al viento.
- **Mast:** El palo que mantiene a la vela en posición vertical
- **Skeg (aka fin):** El apéndice plástico o de madera que ayuda a la tabla a seguir rumbo derecho.
- **Starboard:** El lado derecho de la tabla



Tiro al arco: Requisitos de seguridad en las actividades



Una de las más antiguas armas y métodos de caza, el tiro al arco todavía sigue siendo utilizado con fines tradicionales, aunque hoy es común como una actividad recreacional y competitiva. Hay una variedad de estilos y tamaños de arcos y flechas, pero todos son utilizados con el mismo propósito: dar en el blanco. El tiro al arco no está recomendado para las Girl Scout Daisies y Brownies. Las participantes deben tener la edad suficiente como comprender los procedimientos de seguridad y el manejo del equipo, de manera de no poner en peligro a ellas mismas y a otros. Cerciórese que los arcos y las flechas sean apropiadas a la edad, el tamaño, la fuerza y la habilidad de las niñas.

Sepa dónde practicar tiro al arco. Averigüe donde practicarlo. Busque polígonos de tiro preparados para la práctica en lugares cerrados y abiertos. Contacte su concilio para obtener sugerencias.

Incorpore niña con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que el [National Institute on Recreational Inclusion](#) provee a las personas con discapacidades.

Equipamiento para tiro al arco

Equipamiento básico

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y bálsamo para los labios
- Anteojos para sol

Equipamiento especializado

- Arcos
- Flechas
- Blanco
- Protección para dedos y brazo, tales como marbetes para los dedos y protección para los brazos (modelos para mano derecha e izquierda)

Preparación para el tiro al arco

- ❑ **Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada, así como las provisiones que sean necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud. Haga los preparativos por adelantado para toda el transporte y confirme los planes antes de la partida. Adopte provisiones para la manipulación segura del equipo de arquería hacia y desde el polígono de tiro.
- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Disponga la supervisión de un adulto.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:

- 16 Girl Scout Juniors
- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

Más un adulto por cada adicional de:

- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- ❑ **Verifique los conocimientos de tiro al arco del instructor.** Un adulto debe ser instructor certificado de la [National Archery Association](#) o tener una certificación equivalente o la experiencia documentada en la que se indique los conocimientos y las habilidades en la enseñanza y la supervisión de tiro al arco. El instructor revisa de antemano las reglas y los procedimientos operativos con las niñas, y dicta reglas de seguridad en el sitio. Cerciórese que haya una relación de un instructor cada diez niñas. Las actividades de tiro al arco fuera de los lugares donde se deben desenvolver regularmente deben estar bien supervisadas y apropiadas a la edad, el nivel de conocimientos y a los lugares de tiro.
- ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Lo que las niñas aprenden sobre tiro al arco.** Las niñas desarrollan habilidades basadas en procedimientos y formas adecuados, tales como instalar las cuerdas del arco, colocar la flecha contra la cuerda, lograr la posición correcta, mirar atentamente y observar las prácticas de seguridad. Antes de la actividad de tiro al arco, las niñas aprenden lo siguiente:
 - Las arquerías se acomodan en la línea de tiro para disparar.
 - No más de seis tiradoras por vez; las niñas que aguardan para disparar permanecen bien detrás de la línea del tiro al arco.
 - Se provee un carcaj para flechas a cada línea de tiradoras. Nunca apunte el arco y la flecha a una persona, incluso cuando no está tensa.
 - No se toman las flechas hasta que se indique el comando de “cargar”.
 - Nunca dispare una flecha hasta que se indique el comando “dispare cuando esté lista”.
 - Nunca tense una cuerda sin una flecha; se puede verificar una sobretensión que roma el arco.
 - Cuando apunte la flecha, manténgala apuntada hacia el objetivo. Dispare sólo contra el objetivo y nunca contra ningún otra coas, incluyendo árboles, animales, etc. Nunca dispare una flecha perdida hacia el aire.
- ❑ **Utilice vestimenta adecuada.** Asegúrese de que las niñas y los adultos no usen aros colgantes, brazaletes y collares que se puedan enredar en el equipo.
- ❑ **Verifique que el equipo esté en buenas condiciones.** Asegúrese que las flechas no estén curvadas y que el enganche trasero no esté resquebrajado o haya perdido o carezca de plumas; que la cuerda del arco no esté rota ni deshilachada, ni que los arcos tengan trozos o partes de flechas rotas; los soportes de los blancos deben

estar en buenas condiciones. Un principiante utiliza flechas que se extienden una o dos pulgadas por delante del arco cuando el arco está en plena tensión. Sólo puntas con flecha de blanco deben usarse, nunca las puntas de cabeza amplia o de cacería.

- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de lastimaduras y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios..

En el día de la actividad de tiro al arco

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, verifique el sitio www.weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a posible mal tiempo con las niñas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Busque refugio lejos de objetos altos (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas
- ❑ **Practique tiro al arco en forma segura.**

En un polígono al aire libre:

- Los blancos no deben ser instalados en los frentes de las casas, rutas, caminos o tiendas.
- Evite las áreas con tráfico de peatones.
- Despeje las áreas de malezas; una ladera como respaldo es lo más recomendado.
- Asegúrese que en área de tiro y el área de espectadores detrás de la zona de tiro estén bien demarcados.
- En un área de tiro, asegúrese una distancia de no menos de 50 yardas detrás de los blancos y de 20 yardas a cada lado del perímetro de tiro.
- El equipo de tiro al arco debe estar almacenado en una caja y encerrado cuando no se lo utiliza.

En un polígono cerrado:

- La distancia de tiro es de un máximo de 20 yardas.
- Los blancos están bien iluminados, y las puertas o entradas hacia el polígono deben estar cerradas o bloqueadas desde adentro.
- No bloquee las salidas de incendio.

Sitios sobre tiro al arco en la Web

- **National Field Archery Association:** www.nfaa-Archery.org
- **USA Archery:** www.usArchery.org
- **World Archery Center Instructor Courses:** www.worldArcherycenter.com/instructor_courses

Conocimiento de tiro al arco para las niñas

- **Aprenda cómo colocar la cuerda al arco.** Lea una guía paso a paso en el sitio Archery World U.K. Web site.
- **Aprenda los fundamentos de seguridad sobre tiro al arco.** Conozca datos tales como “nunca ponga una flecha en un arco a menos que usted se halle en una línea de tiro” en el sitio Colorado Division of Wildlife.

La jerga de tiro al arco

- Longitud **AMO**: Una longitud estandarizada para medir la tensión del arco
- **Punto de anclaje**: Parte del arco permanece en descanso dado que la cuerda es atraída hacia la cara, generalmente en la ángulo de la boca o del mentón del arquero
- Tiro seco: el disparo del arco sin una flecha, como una práctica técnica



Ciclismo: Requisitos de seguridad en las actividades



Ya sea que usted esté pedaleando en la montaña, en competencias, o en la ciudad, es importante que la bicicleta sea de la medida correcta y que se halle en buenas condiciones. Cerciórese de que el asiento esté debidamente ajustado a la altura de la persona que va a usar la bicicleta; cuando están sentadas, las niñas deben poder doblar ligeramente las rodillas cuando el pedal se halle en la parte más baja. Un problema común es que cuando el asiento está demasiado bajo resulta incómodo. El casco debe calzar correcta pero cómodamente, debe estar bien puesto sobre la cabeza, y no se debe mover en ninguna dirección una vez que la correa esté bien ajustada al mentón.

Las carreras de bicicleta, el ciclismo de montaña, y los viajes de larga distancia en bicicleta pueden llegar a ser extenuantes, y resulta esencial para las niñas estar de antemano en condiciones. Además, los recorridos de larga distancia significan muchas horas de pedaleo, algunas veces en terreno dificultoso, y requiere que las niñas lleven mayor equipo y aprovisionamientos que los viajes cortos durante el día. Cuando se entrenen para realizar largos viajes en bicicleta, establezcan metas de millaje realistas, e incrementen gradualmente la distancia; por ejemplo, la primera semana comience pedaleando diez millas, y la siguiente, doce.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a realizar destrezas aéreas en sus bicicletas.

Sepa donde andar en bicicleta: Averigüe adonde practicar ciclismo en Estados Unidos en adventurecycling.org. Contacte su concilio de Girl Scouts para que le sugiera sitios.

Incorpore niñas con discapacidades. Contáctese con niñas con discapacidades y/o a sus guardianes para evaluar cualquier necesidad y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos y la información que el [National Institute on Recreational Inclusion](http://NationalInstituteonRecreationalInclusion) y la [National Center of Physical Activities and Disabilities](http://NationalCenterofPhysicalActivitiesandDisabilities) provee a las niñas con discapacidades.

Equipamiento para ciclismo

Equipo básico

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo) y bálsamo para los labios
- Anteojos de sol
- Alimentos de alta energía, no perecederos, tales como frutas y nueces
- Mochila para transportar sus pertenencias

Equipo especializado

- Bicicleta (se recomienda manubrio acolchado y asiento acolchado con gel)
- Reflectores
- Lámparas frontal y trasera si se pedalea en la tierra
- Campanilla o corneta
- La vestimenta para el ciclismo: Use vestimenta cómoda, que calce ajustadamente (tales como los pantalones cortos para bicicleta o aquellos para ejercicios aeróbicos cuando pedalee a temperaturas inferiores a los 68 grados) que no se enganchen en los elementos o con la cadena de la bicicleta; evite el algodón y utilice telas sintéticas que permita la exudación y favorezca la comodidad de la piel; se recomiendan ropas reflectantes y coloreadas cuando se pedalea en la tierra; utilice ropas con colores brillantes o fluorescentes durante el día; en viajes prolongados con tiempo fresco, utilice capas y lleve abrigo adicional y equipo de lluvia
- Clips o elásticos para las botamangas, si fuera necesario
- Casco protector para ciclistas con el arnés de ajuste adecuado que cumpla con los requerimientos de la *American Society for Testing and Materials (ASTM) F1163-88*, exhibiendo el sello del *Safety Equipment Institute (SEI)*
- Mochila de ciclista
- Guantes de ciclista
- Calzado de ciclismo, o calzado atlético como el que se emplea en un court
- Mapa general, y mapa para rutas de ciclismo
- Brújula
- Equipo para la reparación de bicicletas; Cada grupo lleva un inflador, un equipo para la reparación de neumáticos, rayos de bicicleta, destornillador, llave de fuerza ajustable, pinzas, llaves Allen, lubricantes
- Dos botellas de agua por persona

Prepárese para el Ciclismo

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada o las provisiones que sean necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguros, y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos por adelantado para toda la transportación y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Considerando el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad. La duración y el terreno del viaje, de un día o más, deben ser apropiados al nivel de habilidades de las niñas, su experiencia y sus condiciones físicas, así como el tiempo del día, el clima y la disponibilidad de equipo. Revise la ruta y practique las habilidades de lectura del mapa. Confeccione cuidadosamente los planes para el tipo de ruta que será recorrida. Por ejemplo, las rutas secundarias son tranquilas, pero puede haber árboles, curvas y colinas que obstruyen la visibilidad. Ande en bicicleta sólo durante las horas del día.
- Organice los grupos de ciclismo, y prepare la supervisión de adultos.** A excepción de cuando se anda en sendas para bicicletas, las participantes deben viajar en grupos de cinco o seis, dejando por lo menos 150 pies entre cada grupo, de manera que los vehículos puedan pasar. Cada uno de los participantes monta una bicicleta, a excepción de un tándem. Cuando se monta un tándem, cada niña tiene su propio asiento y el número de ciclistas nunca debe exceder los límites entendidos de la bicicleta. Por cada dos grupos, debe haber un adulto a la cabeza y otro al final de la caravana. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin relación entre sí (al menos una de ellos mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies

- 12 Girl Scout Brownies
- 16 Girl Scout Juniors
- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
- 6 Girl Scout Brownies
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como los contactos del concilio. Téngalos a mano o colóquelos en un lugar de fácil acceso.
- Elija un sitio o una ruta segura para el ciclismo.** Respete todas las regulaciones estatales y locales, y, de ser necesario, notifique a las autoridades jurisdiccionales sobre el viaje del grupo. Utilice en la mayoría de los casos las sendas designadas para bicicletas, elija caminos de bicicletas con superficies parejas, y evite rutas en las aparezcan calles y autopistas con mucho tráfico. Conozca de antemano los lugares para atender emergencias y los servicios médicos a lo largo de la ruta.
- Los ciclistas deben conocer las rutas seguras.** Las niñas aprenden a reconocer y evitar los riesgos habituales de las rutas, incluyendo las grietas de las alcantarillas de drenaje de agua, arena, piedras, vidrios, hojas húmedas, y basura en las banquetas de las rutas, y otros riesgos en la superficie de los caminos; a comunicarse y cooperar con otros usuarios de las rutas; y a conducir estando a la defensiva. El tráfico de vehículos automotores representa un gran peligro para los ciclistas; riesgos como combustible, piso húmedo, automóviles estacionados, y rocas causan la mayoría de los accidentes. Las niñas deben practicar ciclismo con un peso comparable al peso que transportan durante el viaje y aprender a reaccionar cuando hay que frenar para no hacerlo precipitadamente, especialmente en las curvas y en las bajadas de colinas. Las niñas deben ser instruidas en la actividad y practicar ciclismo en el tráfico, incluyendo conocimiento de señales, observación hacia adelante y hacia atrás (especialmente cuando se mueven hacia la izquierda), cediendo al tráfico que va arribando, y haciendo giros hacia la izquierda. Se les deben enseñar técnicas de frenado de emergencia. Las niñas pedalean en fila de una en el tráfico; es aceptable que vayan brevemente de a dos cuando pasan a una ciclista más lenta.
- Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los adultos eviten utilizar aros colgantes, brazaletes y collares que pueden engancharse con el equipo.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios y un encargado con certificación actualizada en Primeros Auxilios, incluyendo CPR o CPR/AED para Adultos y Niños, que está preparado para tratar casos de lesiones de tejidos o huesos leves, o quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con primeros auxilios para Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la práctica de ciclismo

- Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad ciclística, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue la actividad ciclística. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las niñas y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos).

Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.

- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Esté preparada para el caso de una emergencia.** Provea un detallado itinerario y esquema establecido de convocatoria para cada día. Lleve identificación y una lista de emergencia con los números telefónicos y direcciones de los negocios de reparación de bicicletas.
- ❑ **Esté preparada para un largo remolque.** Ajuste con frecuencia las bicicletas por comodidad, y controle los manubrios después de después de ajustar el asiento para lograr la extensión de piernas adecuada. No frente abruptamente la bicicleta. Después de parar, enfríese gradualmente con una caminata corta durante unos pocos minutos. Las niñas no hacen más fuerza que el nivel de su resistencia.
- ❑ **Practique ciclismo en forma segura.** Los ciclistas viajan con el flujo del tráfico y obedecen todas las regulaciones, señales, líneas de demarcación y ordenanzas locales de tránsito que correspondan a la operación de la bicicleta. Los ciclistas no deben zigzaguear hacia adentro o afuera del tránsito o entre los automóviles estacionados. Los equipos de luces deben estar guardados en los maleteros de la bicicleta o en un paquete en la parte trasera de la misma. Los ciclistas deben detenerse totalmente y observar a la izquierda, a la derecha, y a la izquierda nuevamente, especialmente al final de una calzada de automóviles, antes de entrar a una calle o a una autopista. Los ciclistas deben caminar con sus bicicletas a través de intersecciones muy congestionadas. También deben utilizar señales con las manos para indicar que giran o se detienen. Los ciclistas deben guardar la debida distancia entre ellos y el vehículo que va adelante. Las bicicletas deben tener luces y reflectantes. Cuando las bicicletas no están en caminos dedicados, las luces se deben encender para aumentar la visibilidad.

Sitios de ciclismo en la Web

- **Adventure Cycling Association:** www.adventurecycling.org
- **USA Cycling:** www.usacycling.org
- **Tread Lightly:** www.treadlightly.org

Lo que las niñas deben saber sobre ciclismo

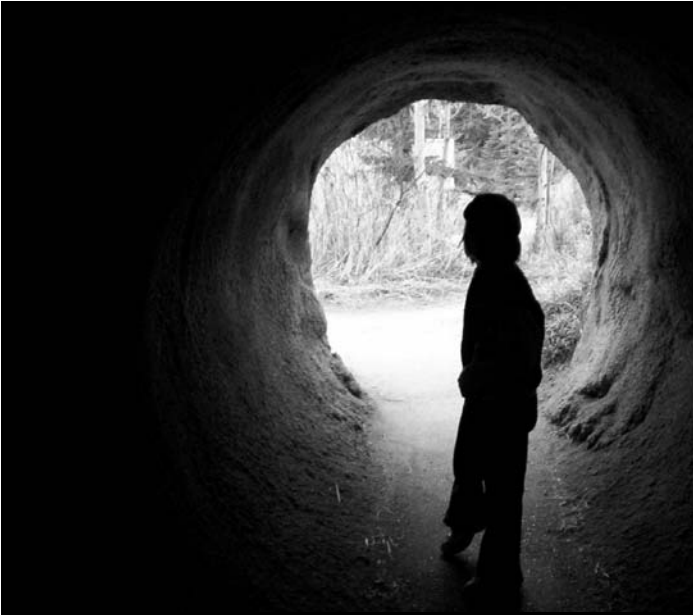
- **Estire sus músculos.** Antes de pedalear, estire generosamente sus ligamentos, sus cuádriceps (contra una pared) y pantorrillas. Aprenda como en www.grouptrails.com/Stretches.htm.
- **Aprenda maniobras de emergencia.** Lea acerca y practique el [quick stop, rock dodge, and instant turn](#) en el sitio del Ciclista Americano, que también provee consejos para los principiantes ([tips for beginners](#)).

La jerga del ciclismo

- **Bully:** pedalear montaña hacia arriba sin hacer pausa
- **Brain bucket:** el casco de la bicicleta
- **Century:** Un viaje en bicicleta de 100 millas



Exploración de cavernas: Requisitos de seguridad en las actividades



La exploración de cuevas y cavernas es una forma apasionante de aprender sobre espeleología, el estudio científico de las cuevas, y también sobre paleontología, que es la ciencia que estudia la vida en las capas geológicas mediante un examen de plantas y animales fósiles. Como deporte, la exploración de cuevas es similar a la escalada de montañas, y con frecuencia echa mano al empleo de cuerdas para gatear y trepar a través de recovecos y grietas. Estos requisitos de seguridad en las actividades no se aplican a los contingentes que hacen turismo o visitas comerciales a cuevas, las cuales con frecuencia incluyen detalles de seguridad tales como sendas, luz eléctrica y escalinatas. Las Daisies y Brownies de Girl Scouts no participan de la exploración de cuevas.

Sepa a dónde ir a explorar cuevas. La Sociedad Nacional de Espeleología (*National Speleological Society*) provee herramientas de búsqueda en la Web para los clubes de exploración de cuevas de Estados Unidos ([U.S. caving clubs](#)), y el Servicio de Parques Nacionales (*National Park Service*) provee información sobre las cuevas en los Parques Nacionales. [National Park caves](#).

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o a sus guardianes para evaluar cualquier necesidad y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos y la información que el [National Institute on Recreational Inclusion](#) provee a las personas con discapacidades.

Equipamiento de exploración

Equipo básico

- Botas robustas con protección de tobillo (botas de escalar para áreas secas; botas de goma para las cuevas húmedas)
- Guantes de goma, cálidos (para mantener las manos calientes y protegerse de cortaduras y abrasiones)
- Alimentos no perecederos, de alta energía, como frutas secas y nueces
- Agua

Equipo especializado

- Almohadillas para rodillas y codos
- Medias a prueba de agua (para cuevas húmedas)
- Cinturón y arnés
- Brújula
- Casco de seguridad; Cerciórese que el casco de seguridad calce correctamente, con una sólida correa para ajustar al mentón; para cuevas horizontales, deben utilizarse cascos anti golpes; para las cuevas verticales, emplee cascos de seguridad con el sello de la *Union of International Alpine Association* (UIAA), el cual está localizado en el interior del casco
- Tres fuentes de luz; la luz principal es eléctrica y montada sobre el casco de seguridad, mientras las otras dos fuentes de luz pueden ser linternas
- Bulbos de luz y baterías de reemplazo
- Bolsas para residuos (úselas como un poncho para proteger del polvo al equipo después de la actividad de exploración de cuevas; los exploradores deben mantener una bolsa de residuos vacía en su casco de seguridad)

Preparación para explorar cavernas

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe a su concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores de las niñas sobre la actividad, incluyendo detalles sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada o las provisiones que puedan llegar a ser necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de la actividades, los certificados de seguro, y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos para toda la transportación y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** El plan de actividades de las niñas. Considere el grado de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión adulta.** Cerciórese de que al menos un adulto sea un experimentado explorador de cuevas. La relación recomendada entre adultos niñas es de dos adultos no relacionados entre si (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos del instructor de exploración de cuevas.** Un guía con experiencia documentada en la exploración de cuevas debe acompañar al grupo dentro de la cueva. El guía también puede ayudar a decidir cuáles son las cuevas más aptas. Un adulto con experiencia documentada que indique los conocimientos y habilidades en la enseñanza y supervisión en la exploración de cuevas debe dar las instrucciones previas al viaje.
- Escoja un sitio seguro.** Obtenga una guía del capítulo local de la *National Speleological Society* para escoger una cueva a explorar. Nunca explore una cueva sin un guía ni un permiso por escrito del dueño u operador del sitio.
- Recopile contactos claves.** Provéale un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto cuando parta y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- Las niñas aprenden sobre la exploración de cuevas.** Las niñas también deben aprender los lineamientos básicos de la exploración de cuevas, antes de planificación un viaje de ese tipo, y ellas deben comprender los procedimientos de seguridad y los pormenores del manejo del equipamiento.

- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y las voluntarias eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares que pueden llegar a engancharse en el equipo.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de un encargado con certificado actualizado en Primeros Auxilios, incluyendo CPLR o CRP/AED para Adultos y Niños, que esté preparado para el tratamiento de casos de lesiones dérmicas y óseas leves, así como hipotermia. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con primeros auxilios para áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essential*) para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la exploración

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de exploración de cuevas, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo, para establecer si existen las condiciones apropiadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad de exploración de cuevas, disponga otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique con las niñas los planes de evacuación y emergencia ante la eventualidad de mal tiempo y un plan posterior. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Además, en condiciones de lluvia, evite las cuevas con pasajes de corrientadas, porque algunas cuevas se pueden inundar.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

Sitios en la Web sobre exploración de cavernas

- **American Cave Conservation Association:** www.cavern.org
- **National Caves Association:** <http://cavern.com>
- **National Speleological Society:** www.caves.org

Lo que las niñas deben saber sobre exploración de cavernas

- **No deje sus huellas en las cuevas.** Aprenda sobre las amenazas a las cuevas y a las cavidades kársticas en el Servicio Nacional de Parques (*National Park Service*).
- **Aprenda acerca de la arqueología.** Lea sobre las exploraciones arqueológicas en las exploraciones de cuevas en caverinfo.com.

Jerga de espeleología

- **Calcite:** Uno de los minerales más comunes que es uno de los mayores componentes de la caliza, el mármol y la tiza
- **Conchas:** Huecos con forma acucharada disueltos en las paredes de las cuevas, los cielorrasos y los pisos por el fluir de las aguas



Recorridos difíciles: Requisitos de seguridad en las actividades



El recorrido difícil es un conjunto de estructuras que proveen una ambientación para llevar a cabo desafíos físicos diseñados con el fin de aumentar la autoconfianza de las participantes y su coordinación física, incrementar la cooperación grupal y para divertirse.

- **Juegos de iniciativa y elementos bajos** le exigen al grupo trabajar en común para consagrar desafíos mentales y físicos; los observadores cuidan los movimientos de cada uno de los miembros del grupo.
- La iniciativa del desafío de **cuerdas altas** involucra a las participantes en desafíos individuales o grupales que están a seis o más pies del suelo. Los participantes emplean un anclaje seguro (una cuerda para asegurar a una persona a un punto de anclaje) con un arnés y un casco. Los observadores (participantes que salvaguardan los movimientos de un miembro del grupo) provee apoyo y protección de la cabeza y la parte superior del cuerpo del escalador en caso de caída.

Cada participante debe contar con la fortaleza física y las habilidades técnicas como para utilizar el equipo, y debe comprender los procedimientos de seguridad y las consecuencias de sus acciones. Las acciones de desafío no están recomendadas para las Girl Scout Daisies; las Girl Scout Brownies sólo pueden participar en elementos bajos.

Conozca donde hallar un recorrido difícil. Contáctese con su concilio de Girl Scouts para hallar un sitio de recorrido difícil. Además, se puede buscar a través de *Challenge Course Technology* que provee una lista de compañías que han completado su proceso de acreditación de [Professional Vendor Member](#).

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que el [National Institute of Recreational Inclusion](#) provee a las niñas con discapacidades.

Equipo para recorrido difícil

Equipamiento básico

- Calzado robusto
- Se recomiendan para las actividades el uso de los pantalones largos o de ciclismo cuando sea posible las abrasiones de la piel de las piernas
- Ropas ceñidas (evite el uso de ropas flojas, especialmente alrededor de la cabeza o del cuello)

Equipo especializado

- Todo el equipo utilizado para el anclaje –sogas, trenzas, arneses, herramientas y casco— debe estar diseñado, probado y confeccionado para este tipo de actividades y ser apropiado para el tamaño de la usuaria.
- Se aconseja un arnés de pecho con un arnés de asiento o un arnés para todo el cuerpo para las niñas jóvenes cuando escalan.
- Se deben utilizar cascos de escalada en las actividades de escalar en las cuales las participantes se eleven a más de seis pies del suelo y/o sobre anclaje. Los cascos para escalar deben ser aprobados por la *Union of International Alpine Association* (UIAA). Se recomienda el empleo de un paño descartable, tales como una gorra de baño o una gorra para uso quirúrgico, en el interior del casco, para proteger a las niñas contra la difusión de piojos en la cabeza.

Preparación para el recorrido difícil

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre el equipamiento especial, la capacitación y el adiestramiento, y las medias de seguridad. Obtenga la aprobación del concilio si la actividad involucra un viaje nocturno, y asegúrese, de ser necesario, que un certificado del seguro para el sitio esté archivado en el concilio. Si la actividad se extiende más de tres noches, asegúrese de que las hayan aprobado un examen general de salud dentro de los 24 meses precedentes.
- Las niñas planean la actividad.** Considerando el grado de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión adulta.** La relación entre adultos y niñas recomendada es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos que sea una mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies (sólo elementos bajos)
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
 - 6 Girl Scout Brownies (sólo elementos bajos)
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos del instructor sobre recorrido difícil.** El instructor debe tener una experiencia documentada, con capacidad para el mantenimiento de equipamientos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de los recorridos y participación activa en la supervisión directa del entrenamiento del grupo. También proveerá documentación escrita de un entrenamiento completo. Cerciérese de que haya un proceso regular de revisión y actualización de todos los instructores, y que estén presentes un mínimo de dos instructores. Los instructores deben ser calificados en la selección de las actividades apropiadas, la enseñanza y supervisión de técnicas de localización y de amarrado, y de labores de modificación, para proveer una experiencia adecuada a las edades y niveles de habilidades del grupo. Los instructores deben inspeccionar todos los equipamientos, los componentes del recorrido y las áreas de descenso en el sector de actividad antes de que las mismas sean utilizadas.

- ❑ **Recopile contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de que haya un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de la presencia de un encargado (nivel 1) de primeros auxilios con un certificado actualizado, incluyendo el CPR o CPR/AED para Adultos y Niños; que esté preparado para tratar casos de lesiones de caídas así como de abrasiones y quemaduras de sol. Un encargado de primeros auxilios (nivel 2) debe estar presente para las actividades con cuerdas elevadas. Se debe disponer en el lugar de un cuchillo filoso, herramientas y una cuerda adicional de longitud apropiada para rescate. Además, la disponibilidad de transporte de emergencia; si alguna parte de la actividad está localizada a 60 millas o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Área Silvestre y Remota. Hay que planificar y practicar procedimientos de seguridad y rescate especializados para asegurar la capacidad de remover a un participante de situaciones de cuerdas altas, rapeling o escalada. Vea *Volunteer Essentials* para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Objetos filosos, joyería y relojes deben ser removidos y los bolsillos vaciados. El cabello largo se recoge hacia atrás de la cara y envuelto debajo del casco para prevenir que se enrede.

En el día de la actividad de recorrido difícil

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo, para establecer si existen las condiciones apropiadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad de exploración de cuevas, disponga de otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique con las niñas los planes de evacuación y emergencia ante la eventualidad de mal tiempo y un plan posterior. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cerciórese de que el equipo esté bien mantenido.** Hay un esquema de mantenimiento documentado e inspecciones periódicas de todas las estructuras artificiales y equipamientos utilizados en las actividades por los instructores y los profesionales de afuera. El registro de utilización debe ser mantenido en todos los equipos sujetos a esfuerzo, uso y deterioro. Se debe establecer y cumplir un monitoreo escrito del equipo y el proceso de sustitución, a la vez que se debe retener el historial.
- ❑ **Las niñas deben aprender y prepararse para el recorrido difícil.** Los instructores enseñan un conjunto de comandos de disponibilidad y acción a todos los participantes para escalar, observar y amarrar. Todos los participantes deben generosamente realizar actividades de precalentamiento muscular y estiramiento antes de comenzar las actividades físicas. Los instructores describen los objetivos, los procedimientos de seguridad, y los riesgos que enfrentan los participante antes de comenzar la actividad, al cabo de la cual se desarrollará un interrogatorio.
- ❑ **Las niñas practican técnicas de recorrido difícil.** Se enseñan, demuestran y practican técnicas de observación a los participantes antes de cualquier actividad de recorrido difícil. Todas las actividades deben ser adecuadamente observadas. Para las actividades donde se necesiten parejas, de llegar a ser apropiado los instructores hermanan participantes de acuerdo al tamaño y el nivel de habilidades. Los instructores supervisan todas las conexiones, amarras y ascensos en los recorridos de sogas altas. También, la escalada de sitios, la observación de los recorridos de los elementos bajos y los lugares para escalada en roca. Los participantes no deben apilarse más de tres niveles en la altura vertical sobre cada uno de los otros en ningún momento (por ejemplo, en una pirámide).

Sitios en la Web de recorridos difíciles

- Association for Experiential Education: www.aee.org
- Association for Challenge Course Technology: www.acctinfo.org
- International Mountaineering and Climbing Federation: www.theuiaa.org
- Project Adventure: www.pa.org

Lo que las niñas deben saber de los recorridos difíciles

- **Centrarse en la construcción de un equipo:** El recorrido difícil se apoya en una comunicación sólida y en la confianza. ¿Su equipo está preparado para el desafío?

La jerga del recorrido difícil

- **Línea Corrediza:** una línea o un cable al cual una polea
- **Anclaje:** Para asegurar una persona u objeto al final de la cuerda

Escalada en roca y descenso vertical en soga (rapel): Requisitos de seguridad en las actividades



Las niñas (excepto las Girl Scout Daisies) pueden participar en tres tipos de escalada:

- **Bouldering:** Es trepar sin soga pero a una altura inferior a los seis pies del suelo. Los observadores -los participantes que cuidan los movimientos de los miembros del grupo- proveen apoyo y protección de la cabeza y de la parte superior del cuerpo del escalador en caso de caída. La observación se utiliza en el descenso y en el ascenso a elementos elevados o las escaladas de rutas y de roca.
- **Top roping:** Un método de escalada por el cual el que escala está anclado desde lo alto de la ruta, usando anclajes (cuerdas para asegurar a una persona a un punto de anclaje). La persona que controla el anclaje/línea de seguridad para prevenir caídas peligrosas) puede ubicarse arriba o debajo de la ruta.
- **Multi-pitch climbing:** Escalada con varios trechos: La escalada con varios trechos es exclusivamente para escaladores experimentados y consiste en escalar una larga ruta que exige varios trechos según la distancia de la soga. Los grupos de escaladores ascienden a la cumbre del primer trecho. El líder de los escaladores sube el trecho siguiente, coloca los anclajes, y amarra cada uno de los restantes escaladores individuales al anclaje.

El rapelling (descenso en la cuerda) significa descender deslizándose por la soga. La soga se desliza a través de un elemento mecánico, y se utiliza una amarra de seguridad en todas las actividades de rapelling. Se desaconseja el rapelling para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Sepa dónde escalar y hacer rapel. La escaldada se puede hacer en paredes de ascenso artificiales interiores o al aire libre, trepando o descendiendo torres o en la roca natural. Comuníquese con el concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones en el [National Institute on Recreational Inclusion](#)

Equipamiento para escalada y rapel

Equipo básico

- Calzado resistente o borceguíes
- Se recomiendan pantalones largos o de ciclismo para actividades donde sea posible la abrasión de la piel en las piernas
- Use ropa que se ciña. No se deben vestir de ropas sueltas, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello
- Llevar agua para beber
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Equipo de lluvia
- Comida no perecedera, transportable, como frutas secas y nueces

Equipo especializado

- Todo el equipo utilizado para amarrar --sogas, redes, arneses, herramientas y cascos—debe estar diseñado, probado y confeccionado para los fines de este tipo de actividades y apropiado para el tamaño del usuario.
- Se aconseja a las niñas jóvenes que van a escalar el uso de arnés de pectoral con arnés de asiento o un arnés para todo el cuerpo.
- Cuando las participantes escalen más de seis pies, deben usarse cascos con la etiqueta de aprobación de la *Union of International Alpine Association* (UIAA). Para protegerse contra los piojos se aconseja utilizar bajo el casco una gorra de baño.

Prepararse para escalar y hacer rapel

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:

- 12 Girl Scout Brownies (sólo escalada)
- 16 Girl Scout Juniors
- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies (sólo escalada)
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Verifique los conocimientos del instructor de escalada y descenso** El instructor debe tener una experiencia documentada, con capacidad para el mantenimiento de equipamientos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de los recorridos y participación activa en la supervisión directa del entrenamiento del grupo. También proveerá documentación escrita de un entrenamiento completo. Cerciórese de que haya un proceso

regular de revisión y actualización de todos los instructores, y que estén presentes un mínimo de dos instructores. Los instructores deben ser calificados en la selección de las actividades apropiadas, la enseñanza y supervisión de técnicas de localización y de amarrado, y de labores de modificación, para proveer una experiencia adecuada a las edades y niveles de habilidades del grupo. Los instructores deben inspeccionar todos los equipamientos, los componentes del recorrido y las áreas de descenso en el sector de actividad antes de que las mismas sean utilizadas.

- La relación entre instructor/participantes es de:
 - **Bouldering and top roping:** un instructor cada diez participantes
 - **Multi-pitch climbing:** un instructor (escalador jefe calificado) cada tres participantes
- Seleccione un sitio seguro.** La solicitud de permisos y autorizaciones son llenados como un requisito para la escalada de sitios e instalaciones. Todas las estructuras permanentes y los sistemas de anclaje son planificados y construidos por individuos experimentados. Los planes y procedimientos son establecidos para evitar el uso no autorizado de sitios, estructuras y equipamientos. El sitio de escalada artificial debe estar señalado con una advertencia contra su uso no autorizado.
- Recopile contactos claves.** Entregue un itinerario a la persona designada como contacto. Llame a esta persona en el momento de partir y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos lastimaduras por caídas, cortes y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- Vístase en forma adecuada para la actividad.** Objetos filosos, alhajas y relojes deben ser removidos y los bolsillos cerrados. El cabello largo debe estar enrollado hacia atrás de la cara y ajustado por debajo del casco para prevenir que se enrede.

En el día de la escalada o el rapel

- Obtenga un informe del tiempo.** condiciones son las apropiadas. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo. Escrita, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a mal tiempo con las niñas y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, refúgiase lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta.
- Emplee un sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Asegúrese que el equipo está bien mantenido.** Debe haber un esquema documentado de mantenimiento y una inspección periódica de todas las estructuras artificiales y el equipamiento utilizado en las actividades por los instructores y los profesionales externos. El uso de un registro debe ser mantenido en todo los equipamientos sujetos a un desgaste, uso o deterioro. Se establece y se sigue un proceso del monitoreo escrito del equipo.
- Los participantes aprenden acerca y cómo prepararse para la escalada y el rapel.** Los instructores enseñan establecer órdenes de preparación y acción a todos los participantes para la escalada, localización y amarrado. Antes de comenzar las actividades físicas, todos los participantes apelan al precalentamiento y al estiramiento muscular. Los instructores describen a los participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los riesgos antes de comenzar la actividad. Al cabo de la actividad se desarrollará un interrogatorio.
- Los participantes practican técnicas de escalada segura y de descenso.** Las técnicas de localización son enseñadas, demostradas y practicadas por los participantes antes de cualquier actividad de ascenso o de

rapelling. Todas las actividades son apropiadamente localizadas. De resultar apropiado, para las actividades donde son necesarias parejas, los instructores disponen a los participantes de acuerdo con el tamaño y el nivel de habilidades. Los instructores supervisan todos los nudos y conexiones, anclajes y cuestas en los recorridos de altas cuerdas y los sitios de escalamiento y localización de los cursos de los bajos elementos y los sitios de bouldering.

Sitios en la Web sobre escalada y rapel

- International Mountaineering and Climbing Federation: www.theuiaa.org
- Rockclimbing.com: www.rockclimbing.com

Lo que las niñas deben saber sobre escalada y rapel

- **No dejar huellas.** Cuando escale y descienda en áreas naturales, es importante respetar las rocas y el medio ambiente. Lea los consejos en el sitio de la Web de U.S. National Park Service Web site.

Jerga de escalada y rapel

- **Carabiner o mosquetón:** un anillo de metal con lado del tipo bisagra que es utilizado para enganchar y hacer correr una cuerda libremente
- **Ancla:** un dispositivo de una o varias piezas de un equipo preparado para soportar el peso de un anclaje o de una cuerda alta.



Esquí de fondo: Requisitos de seguridad en las actividades



El esquí de fondo o cross-country, también conocido como “back-country”, “nórdico” y “PC esquí”, es una forma excelente de ejercicio y una vía oportuna para hacer exploraciones al aire libre durante el tiempo invernal. Al igual que con el esquí cuesta abajo, los esquiadores de cross-country utilizan dos bastones para guiarse, y herrajes para fijar las botas a los esquíes. A diferencia del esquí cuesta abajo en el cual toda la bota está fijada al esquí, cuando se esquía en cross-country sólo el extremo delantero de la bota del esquiador está fijado al esquí. Contacte comercios de esquí y organizaciones de esquí cross-country para averiguar dónde alquilar el equipo. Este deporte no está recomendado para las Girl Scout Daisies.

Sepa dónde practicar esquí de fondo. Las más recomendadas son las sendas señalizadas para la práctica de esquí cross-country; Xcski.org para hallar los senderos para esquiar cross-country.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee www.SitSki.com y [Disabled Sports USA](http://DisabledSportsUSA.com).

Equipamiento para esquí de fondo

Equipo básico

- Sombrero invernal
- Guantes gruesos resistentes al agua o mitones
- Medias gruesas aislantes
- Ropa interior térmica y calzones largos
- Anteojos de sol o goggles de esquí para proteger la vista del reflejo brillante de la nieve
- Mochila con una botella de agua, alimento de alto valor energético y bálsamo para los labios
- Pañuelos de papel

Equipo especializado

- Una chaqueta a prueba de viento y agua
- Malla y abrigo impermeabilizado hecho para esquí, bicicleta o ejercicios de carreras

- Esquíes
- Bastones de esquí
- Botas

Preparación para la actividad de esquí de fondo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la supervisión.** Asegúrese que un adulto vaya al frente y el otro al final del grupo. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** La instrucción debe ser impartida por un adulto con experiencia en entrenamiento y/o supervisión para el esquí cross-country, para la edad del grupo involucrado.
 - Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
 - Escoja un sitio seguro para esquiar cross-country.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje e incluir adecuados períodos de descanso con oportunidades para reabastecer fluidos e ingerir alimentos de alto valor energético. Todos los miembros deben conocer la naturaleza del terreno, los riesgos potenciales (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado durante el cual se va a esquiar cross-country. Cuando no se puede disponer de una letrina, se deben desechar los desperdicios humanos mediante agujeros individuales hechos a una distancia no inferior a 200 pies de las fuentes de agua. Los sitios deben ser rellenados y tapados (visite www.lnt.org para mayor información).
 - Haga un mapa del recorrido.** Antes de comenzar a esquiar, se debe designar un punto de encuentro donde las niñas contacten a un supervisor adulto. El itinerario, con los horarios de partida y regreso y nombres de los esquiadores de cross-country, se debe dejar con la persona de contacto. La ruta debe estar marcada en un mapa, y la persona de contacto debe ser alertada antes de la partida y al regreso del grupo.
 - Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de frío, congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo de altura. Se debe poder contar con transporte. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y

Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad de esquí de fondo

- Obtenga un informe meteorológico.** Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. Xcski.org provee informes sobre las condiciones de la nieve por región. Si malas condiciones climáticas impiden la actividad, tenga preparado otro plan y una actividad alternativa, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones severas del tiempo con las niñas y divulgue el plan
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Cumpla con los estándares de seguridad del esquí cross-country.
- Se deben explicar y respetar las reglas en las áreas de esquí:
 - Las niñas esquián bajo vigilancia para evitar a otros esquiadores y objetos.
 - Las niñas deben ceder el derecho de paso a otros que ya están en la pista. Ellas se hacen a un costado para permitir pasar a los esquiadores más veloces. Un esquiador en descenso tiene el derecho de paso.
 - Un esquiador más veloz indica su deseo de pasar solicitando “Track, please” (¡Pista, por favor!).
 - Las niñas no deben esquiar cerca del borde de un terraplén o de un acantilado.
 - Las niñas no deben caminar en los senderos donde se esquiá.

Sitios en la Web sobre esquí de fondo

- **Cross Country Ski Areas Association:** www.xcski.org
- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **The World of Cross Country Skiing:** www.xcskiworld.com

Lo que las niñas deben saber sobre el esquí de fondo

- **Estar en buen estado físico** Antes de esquiar cross-country, se debe correr y/o participar en ejercicios aeróbicos para tener resistencia física.
- **Recuperarse de una caída.** El acto de volver a establecerse mientras se usan esquíes puede ser un proceso incómodo. Aprenda cómo volver a pararse sobre sus esquíes en el sitio Xcskiworld.

La jerga de esquí de fondo

- **Basket:** “pie” plástico en la parte inferior del bastón de esquí que actúa como una plataforma de ayuda
- **Técnica clásica (“diagonal stride”):** Una técnica en la cual el esquiador usa el movimiento de una pierna opuesta y un brazo opuesto en una dirección hacia el frente



Esquí de descenso y snowboard en tabla de nieve: Requisitos de seguridad en las actividades



Ya sea que las niñas estén participando en snowboarding (tabla de nieve) o en los tradicionales descensos, eslalon Super G u otro tipo de esquí, las participantes deben utilizar los senderos o laderas acorde con sus habilidades.

Skiing.about.com describe varios niveles de esquí, que van desde principiantes hasta experto. En la planificación del viaje de esquí o snowboarding de Girl Scouts, contacte un centro o una organización de esquí para averiguar sobre el alquiler del equipo, los pasajes de los elevadores y las comodidades para grupos numerosos. El esquí de fondo y el snowboarding no se recomiendan para las Daisies.

Precaución: No se permite que las niñas realicen piruetas aéreas sobre los esquíes o las tablas de nieve.

Dónde practicar descenso y snowboarding. Localice centros de esquí según la región en abc-of-snowboarding.com.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos y la información que proveen organizaciones tales como The Whistler for the Disabled Society.

Equipamiento para esquí

Equipo básico

- Gorro de invierno
- Guantes gruesos y resistentes al agua o mitones
- Medias con fuerte aislamiento
- Anteojos de sol o antiparras (goggles) de esquí para proteger la vista de la brillante claridad de la nieve

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Crema labial

Equipo especializado

- Una chaqueta a prueba de viento y agua
- Casco protector de buen ajuste que cumpla con los estándares RS-98 o S-98 de Snell Memorial Foundation, o con el estándar F2050 de la *American Society for Testing and Materials* ([ASTM](#)) (o ambos) y que muestre el sello del Safety Equipment Institute (SEI)
- Botas para esquiar o para snowboarding
- Esquíes o tabla de snowboarding con herrajes
- Bastones de esquí (no son necesarios para snowboarding)

Preparación para la práctica de esquí de descenso o de snowboarding

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsA estos debe agregarse un adulto más por cada:
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique el conocimiento y la experiencia del instructor.** La instrucción debe ser impartida por un adulto con experiencia en entrenamiento y/o supervisión para el esquí de montaña o snowboarding, para la edad del grupo involucrado. Los instructores deben tener la certificación de *Professional Ski Instructors of America* (PSIA) y de [American Association of Snowboard Instructors](#) (AASI) o poseer certificación equivalente o una experiencia documentada que indique conocimientos y habilidad en la enseñanza y/o supervisión de esquí en descenso y/o snowboarding.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Escoja un sitio seguro para la práctica de esquí en descenso y/o snowboarding.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje e incluir adecuados períodos de descanso con oportunidades de reabastecer líquidos y alimentos de alto contenido energético. Se debe planear un menú nutritivo y muy energético, con bebidas provistas para prevenir deshidratación.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de frío, congelamiento, exposición a bajas

temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo de altura. Se debe poder contar con transporte Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios..

- ❑ **Se debe tener buen estado físico.** Las participantes deben estar en condiciones de hacer ejercicios antes de practicar el viaje de esquí o snowboarding. El sitio safesnowboarding.com ofrece ejercicios preparatorios. Safesnowboarding.com cubre [ejercicios preparatorios](#).

En el día de la actividad de esquí de montaña o de snowboarding

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. Si malas condiciones climáticas impiden la actividad, tenga preparado otro plan y una actividad alternativa, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones severas del tiempo con las niñas y divulgue el plan.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Proteja sus pertenencias.** Guarde su equipo en un lugar bajo llave y seco.
- ❑ **Aprenda los rudimentos básicos del esquí y el snowboarding.** Los participantes aprenden a subirse a las aerosillas, incluyendo formas de cortesía en las filas, subir, bajarse, y procedimientos de emergencia. Practican el deporte con control, siendo responsables y acatando las reglas del área de esquí explicadas y observadas.
- ❑ Se deben respetar los estándares de seguridad de descenso esquiando y snowboarding. Esquiadores y snowboarders deben respetar los siguientes lineamientos:
 - No esquiar fuera de las pistas o en zonas no delimitadas
 - Advierta a otros sobre sus giros.
 - Ceda el derecho de paso a los que se hallan en la cuesta descendente.
 - No cruce el paso de otros esquiadores.
 - Evite objetos y obstáculos, tales como árboles y rocas.
 - Deténgase a un costado de la cuesta descendente o la senda para descansar o ajustar su equipo.
 - Muévase rápidamente hacia el costado de la senda o de la cuesta descendente después de caerse, a menos que haya sufrido lesiones.
 - Convoque a la patrulla de esquí si un esquiador resulta lesionado.

Sitios en la Web de esquí de montaña y snowboarding

- **American Association of Snowboard Instructors:** www.aasi.org01/home/copyright.asp
- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **U.S. Ski Team:** www.uskiteam.com
- **U.S. Snowboarding:** www.ussnowboarding.com

Lo que las niñas deben saber sobre esquí de montaña y snowboarding

- **Conozca las bajadas.** Skiing.about.com explica los símbolos para diferenciar los [grado de dificultad de las bajadas](#): el círculo verde indica las bajadas para principiantes, el cuadrado azul es para esquiadores intermedios, y el diamante negro se reserva para aquellas bajadas que sólo deben ser transitadas por expertos esquiadores y snowboarders.
- **Prepárese para el snowboarding.** Aprenda sobre la posición de snowboard, utilizando un snowboard, y como evitar heridas en safesnowboarding.com.

La jerga de esquí de montaña y snowboarding

- **Bowling pins:** Los esquiadores y snowboarders que obstruyen la colina de esquí o snowboarding al agruparse y bloquear el sendero
- **Moguls:** Relieves en la nieve creados por esquiadores que giran en el mismo sitio e impulsan la nieve creando montecillos
- **Snowplow:** Una maniobra de esquí utilizada para detener o desacelerar en una señal dirigida a otro en la forma de una V invertida



Esgrima: Requisitos de seguridad en las actividades



Proveniente de la palabra provenzal “escrímir” (y ésta a su vez del germánico “skermjan”, proteger), la esgrima es un deporte y un arte marcial que involucra el uso de espadas llamadas florete, sable y espada de esgrima. El objeto de la esgrima es tocar al oponente con la punta de una espada sin llegar a ser tocado con la del adversario. Un encuentro de esgrima dura típicamente tres minutos, y gana el primer esgrimista que alcanza las cinco estocadas; si ninguno alcanza las cinco dentro del tiempo designado, gana el participante con más estocadas. Si se la ejecuta correctamente con el equipo apropiado, la esgrima es una actividad segura con una baja tasa de lesiones. La mayoría de los clubes de esgrima proveen a los estudiantes el conjunto completo del equipo. Las Girl Scout Daisies pueden aprender el juego de esgrima y sus reglas, pero sólo pueden utilizar espadas confeccionadas con espuma de poliuretano (foam).

Sepa dónde practicar esgrima. Los principiantes aprenden esgrima con los mismos miembros del club de esgrima. Para localizar clubes y centros de esgrima visite la [United States Fencing Association](#).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Aprenda más sobre los recursos y la información que las organizaciones tales como [Wheelchair Fencer](#).

Equipamiento para esgrima

Equipo básico

- Medias largas que lleguen hasta las rodillas (se aconsejan las de fútbol-soccer)
- Zapatillas o calzado para tenis

Equipo especializado

- Florete (Las Girl Scout Daisies usan sólo florete de goma)
- Guante de esgrima
- Máscara de esgrima
- Protector pectoral
- Plastrón (protector colocado bajo el brazo, sobre la mano con el florete)
- Chaqueta de esgrima
- Pantalones bombacha o calzones que cubran las rodillas
- Máscara de esgrima hecha con una malla de alambre, con una extensión para proteger la barbilla
- Espada de esgrima (típicamente un florete, espada de esgrima o sable)

Preparación para esgrima

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (usando sólo florete de goma)
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies (usando sólo florete de goma)
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Cerciórese de que el instructor de esgrima esté certificado por la U. S. Fencing Coaches Association o una asociación internacional de esgrima equivalente.
 - Seleccione un lugar de esgrima seguro.** Cerciórese de que el lugar donde se instruye esgrima o un torneo sea un espacio libre de obstáculos. El piso donde se practica esgrima debe ser parejo y no resbaladizo; se recomienda un piso de madera o un perímetro deportivo.
 - Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
 - Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los voluntarios eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares en contactos con deportes en los que las alhajas pueden llegar a enredarse en el equipo.

- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad de esgrima

- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Proteja sus valores.** Preserve el equipo en un lugar cerrado bajo llave y seco.

Sitios de esgrima en la Web

- **U.S. Fencing Association:** www.usfencing.org
- **U.S. Fencing Coaches Association:** www.usfca.org
- **International Fencing Federation:** www.fie.ch
- **Fencing.net:** www.fencing.net

Lo que las niñas deben saber de la esgrima

- **Aprenda los fundamentos de esgrima.** Antes de practicar esgrima, aprenda teoría táctica, juegos de pies y piernas, y elongación en fencing.net.
- **Compita por el oro.** [Mariel Zagunis](#), quien ganó la medalla de oro en sable individual en los Juegos Olímpicos de 2004 y 2008, es sólo la segunda estadounidense que haya ganado una medalla de oro en esgrima olímpica. Lea sobre otros [atletas que participaron en esgrima olímpica](#)

La jerga de la esgrima

- **En garde:** Del francés de “en guardia”, el término para asumir la posición de esgrima
- **Estocada:** Rápido movimiento hacia adelante en esgrima
- **Replegarse:** Moverse rápidamente hacia atrás



Geocaching: Requisitos de seguridad en las actividades



Geocaching es una actividad recreativa al aire libre centrada en el uso del Sistema de Localización Global (GPS, la sigla en inglés) y los mapas. Los Geocachers salen a buscar objetos ocultos (contenedores a prueba de agua con libros de bitácora en su interior) que fueron escondidos en algún lugar, sea ya en áreas urbanas, en la selva, en las raíces de árboles, o algo por el estilo. En un juego internacional de ocultar y buscar, al estilo de la caza del tesoro, los participantes utilizan geocaching.com para elegir el lugar de un escondite y comunicarse con otros geocachers.

Geocaching con frecuencia implica largas caminatas en la ciudad o travesías de un día en los bosques. Dependiendo de la localización de un cache, los participantes deben estar preparados para actividades que demandan mucho esfuerzo; si a la actividad de geocaching se incorporan mochilas, canotaje y/o la escalada de rocas, diríjase al capítulo apropiado de Requisitos de seguridad de las actividades con el fin de asegurar la presencia de instructores calificados. Dada la naturaleza desafiante de la operación con GPS y la necesidad de descifrar números y datos, el geocaching no está recomendado para las Girl Scout Daisies, a menos que ellas estén trabajando con niñas mayores y adultos como parte de otra actividad al aire libre. Geocaching es apropiado para las Girl Scout Brownies en la medida en que el tiempo de duración de la actividad no resulte excesivo y que las niñas estén buscando caches elementales.

Sepa donde participar en geocaching. Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios. Además, cuando se halle en propiedad privada o gubernamental, siga atentamente todas las reglas señaladas, los lineamientos y la etiqueta. El sitio . Geocaching.com destaca lugares que están prohibidos para la colocación de cache.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Conozca más sobre los recursos e información que proveen a la gente con discapacidades el National Institute on Recreational Inclusion y Handicaching.

Equipoamiento para Geocaching

Equipo Básico

- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- y bálsamo para los labios
- Anteojos de sol

- Una botella con agua para beber
- Teléfono celular
- Vestimenta apropiada para la actividad y el tiempo
- Anotador y lápiz o bolígrafo
- Swag (cosas), los objetos que los geocachers dejan en los caches, generalmente pequeños juguetes plásticos, cadenas para llaveros, anteojos de sol, para otros geocachers que los toman una vez que ellos han localizado el cache

Equipamiento especializado

- Un dispositivo de posicionamiento geográfico (GPS) (aunque no se lo requiera, Geomate.jr es aconsejable para las niñas jóvenes)
- Mapa topográfico y/o estándar del área geocaching
- Mochila para llevar las pertenencias personales
- Botas de excursión para áreas silvestres, o fuertes y cómodos zapatos para ambientes urbanos
- Silbato

Prepárese para Geocaching

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres y/o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las medidas de seguridad, así como la vestimenta y el equipamiento que puedan llegar a ser necesarios. Cumpla con los procedimientos del concilio para la aprobación de la actividad, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Disponga preparativos de antemano para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Considerando el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la supervisión.** Para un grupo grande de niñas que participan en geocaching, se recomienda que las niñas se organicen así mismas en grupos pequeños. La relación recomendada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de los cuales una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (sólo cuando estén trabajando con niñas mayores y adultos como parte de otra actividad al aire libre)
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 4 Girl Scout Daisies (sólo cuando estén trabajando con niñas mayores y adultos como parte de otra actividad al aire libre)
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** El instructor de geocaching debe tener experiencia y habilidades en la enseñanza y la supervisión de geocaching, la lectura de mapas topográficos y el uso apropiado de dispositivos de GPS. Para las actividades de geocaching que comprendan la exploración de cuevas, escalada de rocas y actividades similares, dirigirse a los respectivos Requisitos de seguridad de las Actividades para detalles sobre las credenciales del instructor y el conjunto de habilidades. El instructor revisará las reglas y los procedimientos operativos con las niñas antes de geocaching.
- Recopile contactos claves.** Deje un itinerario con una persona contacto en su casa; llame a la persona de contacto al partir y al regresar. Confeccione una lista con los contactos y la información de los padres y tutores

de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio, y manténgalos a mano o fíjelos en un lugar de fácil acceso.

- ❑ **Escoja un lugar seguro para geocaching.** Conozca las características del terreno donde se hará geocaching aprendiendo la clasificación Dificultades/Terreno (D/T) en la página del cache geocaching.com. Las clasificaciones, que van de 1/1 a 5/5, miden el nivel de dificultades para el hallazgo del caché en el lugar designado. Un terreno clasificado como 1 significa típicamente que el cache es accesible para gente con discapacidades. Tenga presente que un dispositivo GPS provee una línea de medición directa desde el punto de comienzo al de destino; un GPS no incluye la distancia alrededor de las obstrucciones del camino tales como masas de agua.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los adultos eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares que la joyería puede llegar a engancharse con el equipo.
- ❑ **Desarrolle un programa de geocaching.** Aliente a las niñas a planificar los detalles del viaje geocaching, y al desarrollo de un programa de geocaching que incluya planes de lecciones que cubran elementos tales como el propósito de la actividad, con las habilidades necesarias, consideraciones de seguridad, los diagramas para ayuda con comprensión y los recursos de navegación.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un conjunto de primeros auxilios a prueba de agua y un encargado de primeros auxilios con la correspondiente certificación, incluyendo CPR o CPR/AED para Adultos y Niños. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para mayor información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la actividad de Geocaching

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de geocaching, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer todo el tiempo con ella, advirtiéndola de los peligros, brindándole inmediata asistencia de resultar seguro hacerlo y buscando ayuda cuando la situación así lo requiera. Si alguien del grupo resultara herido, una persona cuida al paciente, mientras las otras dos buscan ayuda.
- ❑ **Las niñas deben aprender sobre geocaching.** Las niñas deben desarrollar habilidades sobre el uso del GPS, latitud y longitud, y a leer mapas. Idealmente, cada niña es capaz de utilizar su propio GPS, o dos niñas compartir uno de estos administrículos; cuando más de tres participantes comparten un GPS, se torna difícil la participación de las niñas en la actividad de geocaching.
- ❑ **Practique geocaching seguro.** Para prevenir lesiones, cuando busque los caches, inspeccione las áreas con cuidado antes de avanzar hacia un sitio potencialmente peligroso o de poner las manos en agujeros o grietas desconocidos tales como granes orificios, aguas y arroyos, o en edificios y estructuras urbanas. Esté alerta frente a la posibilidad de bordes filosos, animales e insectos, así como de basura.

Sitios de geocaching en la Web

- **Geocaching—The Official Global GPS Cache Hunt Site:** www.geocaching.com
- **Geocaching with NaviCache:** www.navicache.com
- **TerraCaching—For Love of the Hunt:** www.terraching.com

Lo que las niñas deben saber sobre geocaching

- **Memorice y deshágase de la basura.** Como la iniciativa No Deje Huellas, los jugadores son alentados a dejar los sitios de posicionamiento más limpios de como ellos los hallaron. Los geocachers están invitados a participar en

eventos Internacionales Eliminación de Residuos ([Cache In Trash Out](#)), los cuales son esfuerzos mundiales para la limpieza.

- **Halle un estándar.** Utilizando un GPS o direcciones provistas por la National Oceanic and Atmospheric Administration del National Geodetic Survey, se pueden buscar el servicio de marcas de la NGS y otros puntos que fueron marcados en Estados Unidos. Para conocer más, visite www.geocaching.com/mark.

Jerga del geocaching

- **FTF:** Siglas utilizadas en el cuaderno de bitácora del geoposicionamiento y los sitios que definen “listo para hallar” un nuevo geositio
- **TNLNSL:** Sigla de geoposicionamiento que define “no tome nada, no deje nada, libro escrito o firmado”.



Cabalgatas: Requisitos de seguridad en las actividades



Uno de los aspectos más importantes de montar a caballo es demostrar respeto hacia el equino. Antes de cabalgar, inspeccione el caballo para asegurarse que no tenga cortaduras, heridas ni piedras atascadas en sus cascos.

El propósito de este requisito de seguridad para las actividades es el de proveer consejos para cabalgar por sendas o montar en picadero. Algunas actividades, como el salto, salidas de caza, conducción o juegos, pueden exigir equipos especiales, así como caballos e instructores con entrenamiento especializado.

Sepa dónde cabalgar. Lugares con piso firme que están señalados para montar a caballo. La cabalgata se debe realizar durante las horas del día; de noche, se debe realizar la práctica en un lugar cerrado y muy bien iluminado. Evite cabalgar en áreas húmedas, barroas o en calles o playas de estacionamiento.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o con sus padres o tutores para evaluar algunas necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen organizaciones tales como [Saddle Up!](#).

Equipamiento para equitación

Equipo básico

- Pantalones largos y prendas apropiadas para la protección (las ropas deben ser ceñidas para prevenir engancharse con los aparejos)
- Botas o calzado con suela y por lo menos media pulgada de taco para prevenir que los pies se deslicen a través de los estribos (que no sean zapatos con puntas metálicas, para que puedan flexionarse en los estribos)
- Guantes bien ajustados para proteger las manos de ampollas, quemaduras de las cuerdas y cortes

Equipo especializado

- Cabestro protector con el adecuado arnés de seguridad ajustado que cumpla con los requerimientos F1163-88 de la American Society for Testing and Materials ([ASTM](#)) con el respectivo sello de la Safety Equipment Institute (SEI)

- Silla de montar (tamaño apropiado para cada jinete) con tapaderas (piezas de cuero alrededor de los estribos para proteger el pie y evitar que se deslice fuera del estribo); si la silla de montar no tiene tapaderas, la jineta debe usar botas de montar con taco de al menos 1 pulgada para evitar que el pie se deslice.
- Alforjas

Equipo especial para la marcha durante la cabalgata

- Equipo de lluvia
- Cabestrillo
- Riendas

Prepárese para la cabalgata

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Organice los grupos y prepare la supervisión.** La relación aconsejada entre voluntarios y niñas es de dos adultos (al menos una de ellas mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (montan sólo pony—y una persona los conduce de a pie)
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies (montan sólo pony—y una persona los conduce de a pie)
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique la habilidad del instructor para cabalgatas.** Los instructores de cabalgata deben ser adultos con una certificación de una acreditada organización para el entrenamiento de instructores de equitación, tales como la [Certified Horsemanship Association](#) y la [American Association for Horsemanship Safety](#), o pruebas documentadas de un mínimo de tres años de exitosa experiencia de instrucción en un programa general de equitación. El instructor asistente deben tener por lo menos 16 años de edad y haber sido certificado por una organización como acreditado instructor de equitación o tener pruebas documentadas de por lo menos un año de experiencia exitosa en la instrucción de programas de equitación en general. Los jinetes deben ser supervisados por los instructores o asistentes de instructores en todo momento cuando están próximos a los caballos, ya estén montados o no. Las cabalgatas en circuitos o corrales, así como en pistas de equitación para un grupo de diez o menos jinetes, debe estar supervisada al menos por un instructor y un instructor asistente, así como se requerirá un instructor adicional por cada cinco jinetes adicionales. También se necesitará incrementar el número de instructores cuando participen principiantes y niñas jóvenes, o frente a caminos difíciles.
 - Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.

- ❑ **Evalúe el nivel de madurez de las participantes.** Las niñas deben poseer una coordinación física y equilibrio suficiente para participar de una cabalgata. Son lo suficientemente grandes como para entender y práctica procedimientos seguros, para apelar al buen criterio en el momento de reaccionar ante situaciones y para asumir responsabilidades por ellas mismas y por sus caballos. (Algunos establos establecen límites de peso para el jinete. Controle cuando efectúe la reservación)
- ❑ **Elija un sitio seguro.** Obtenga autorización y todos los permisos necesarios antes de cabalgar en tierras públicas o privadas; se deben mantener los historiales de los controles de mantenimiento, solicitudes y reparaciones. El operador del establo debe proveer las constancias los seguros de responsabilidad y las certificaciones y referencias de los instructores de otros usuarios jóvenes del establo. Tanto para el concilio de las Girl Scout como las instalaciones de cabalgata que no pertenezcan a Girl Scout, el área de cabalgata debe estar exento de las distracciones del exterior y de escombros; los establos y las áreas de cabalgata no deben tener cercas de alambre de púa expuestos; los circuitos de instrucción, corrales, áreas de pastoreo y los establos deben estar limpios y despejados. Los elementos para sujetar al caballo (silla de montar, bridas y todo lo demás), deben estar limpios y en buenas condiciones. Comuníquese con la organización para montar a caballo sobre alguna limitación de peso para los jinetes; en algunos casos, jinetes pesados pueden causar dolor al caballo, el cual, a su vez, puede llegar a exhibir una conducta peligrosa.
- ❑ **Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese que las niñas y los voluntarios eviten usar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares. Nadie debe cabalgar descalzo, en sandalias o botas de excursión con suela sólida de goma. Los jinetes no deben portar mochilas, bolsas ni bolsas pequeñas.
- ❑ **Tome recaudos para la seguridad de todos.** Se debe disponer un vehículo de emergencia. Los participantes y los instructores deben conocer de antemano los planes de comunicación con los servicios de emergencia, frente a la posibilidad de incendios, mal tiempo o algún jinete herido, o un caballo lesionado o perdido. En las instalaciones de Girl Scout, debe ser posible la comunicación entre el área de cabalgata y el director del sitio o el personal sanitario. Deben estar visiblemente dispuestos en el establo y en las áreas de las pistas, los números de teléfono del departamento de incendio, hospital local, el servicio de ambulancia y veterinario, así como las niñas y los adultos deben conocer la localización de las alarmas de incendio.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos caídas, abrasiones y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (i en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la cabalgata

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de cabalgata, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Guarde sus pertenencias en un lugar seco y cerrado.
- ❑ **Las niñas deben aprender la cabalgata segura.** Una demostración pre-montaje se les debe dar a las niñas que cabalgan por primera vez, incluyendo montado, desmontado, comienzo, detención, direccionamiento y el mantenimiento del cuerpo en una posición balanceada. Evite cambiar su vestimenta, tales como ponerse un

equipo de lluvia, mientras monta a caballo, porque puede llegar a asustar al animal; en cambio, desmonte para cambiarse las ropas y hacer otros ajustes.

- **Pruebe y clasifique a los jinetes de acuerdo con sus habilidades para montar.** El caballo y el área de equitación deben asignarse según la habilidad de los jinetes. Los jinetes principiantes participan de lecciones introductorias de seguridad, incluyendo información sobre psicología y conducta del caballo y a aproximarse, manipulación y conducción de un caballo. Antes de la cabalgata de prueba, todos los jinetes se recalientan en una pista o en un corral para asegurarse que ellos están bien preparados para sus caballos y pueden controlar todas las marchas y funciones requeridas durante la jineteada de prueba. Cerciórese de que los jinetes se sientan seguros de sí mismos y demuestren las habilidades mínimas para el control del caballo (detenerse, comenzar y girar) y mantener una distancia adecuada.
- **Siga los estándares básicos de la equitación.** Un instructor debe hacer un control de seguridad de la vestimenta, calzado, casco, y silla de montar, la correa de la cincha, la longitud de los estribos, y las riendas del caballo, para asegurar que el equipo se ciña adecuadamente y/o esté debidamente ajustado. El instructor también debe controlar la seguridad del área de la cabalgata antes de cada sesión. Sólo un jinete por vez está autorizado a montar un caballo, y no se debe beber ni comer durante la cabalgata. Los portones deben dejarse como se encontraron, abiertos o cerrados. Los jinetes deben desmontar antes de atravesar los pequeños portones.
- **Respete los estándares de cabalgata de los circuitos o corrales.** En todo momento, cada caballo y jinete deben estar bajo la observación de un instructor, y la cabalgata en la pista debe estar despejada para los caballos y libre de obstrucciones peligrosas. La cerca debe tener por lo menos 42 pulgadas de altura, ser visible y estar bien mantenida. Los portones de la pista deben estar cerrados.
- **Inspeccione los caballos. Evite espantarlos.** Los caballos que muestren conductas de incomodidad o anormales, deben ser desmontados y controlados por posibles heridas o una pobre instalación del recado, y puede llegar a ser devuelto caminando al establo. Si el caballo se pierde, no trate de capturarlo; en cambio, se trata de una tarea de una persona que con tranquilidad tratará de recuperar el caballo.
- **Respete los estándares de las sendas para cabalgar.** La duración de trayecto de la cabalgata y el modo de caminar de los caballos están supeditados a la habilidad del menos experimentado de los jinetes. Los senderos para equitación deben estar en buenas condiciones y libres de obstrucciones peligrosas, tales como ramas bajas que cuelgan. Los senderos deben estar marcados, mapeados, regularmente inspeccionados y mantenidos. Los participantes deben cabalgar en una sola fila, con una distancia de un caballo entre cada jinete, con un instructor a la cabeza y otro detrás del grupo. Los jinetes deben tener control del caballo, mantener la distancia entre caballos, e incrementar la distancia entre caballos cuando aumenten sus velocidades. En la subida o bajada de colinas, los caballos deben ser caminados (no montados), del mismo modo que en los últimos diez minutos de cualquier período de cabalgata, de manera que pueda desacelerar.
- **En lo posible, evite las rutas y autopistas públicas.** Si un grupo debe cruzar una ruta, el instructor primero debe detener al grupo en una línea bien distanciada de la ruta, observar el tráfico, y luego señalar al grupo que puede cruzar. A su señal, todos los caballos se dirigen hacia la autopista y cruzan al mismo tiempo.

Sitios en la web sobre cabalgatas

- **Certified Horsemanship Association:** www.cha-ahse.org
- International Federation for Equestrian Sports: www.fei.org
- **United States Pony Clubs:** www.ponyclub.org

Lo que las niñas deben saber sobre las cabalgatas

- **Procure conocer a su caballo.** ¿Sabía que hay más de 50 colores de caballos? Por ejemplo, los purasangre son identificados por sus colores, los cuales incluyen el bayo, negro, castaño, bayo oscuro o marrón, gris y ruano. Visite www.horseguide.com y www.thinklikeahorse.org para más información sobre caballos.
- **Sostenga a su caballo.** Antes de montar a caballo, aprenda cómo montar, desmontar, manejar las riendas y otros procedimientos de la equitación en www.mahalo.com/how-to-ride-a-horse.
- **Respete al caballo.** ¿Sabía usted que los caballos se sienten menos cómodos cuando no pueden ver los ojos de los jinetes? Por ello, evite usar anteojos de sol.

Jerga de las cabalgatas

- **Breaking (or breaking in):** La educación de un caballo joven, al cual se le enseña las habilidades necesarias para su futuro como caballo de montar o de arrastre
- **Nearside:** La lado izquierdo del caballo, el lado de afuera está sobre la mano derecha del caballo
- **Leg up:** Método de montado en el cual un asistente permanece detrás del jinete, sostiene la parte baja de su pierna izquierda, y le da el impulso necesario para que el jinete se pueda elevar desde el piso



Patinaje sobre el hielo: Requisitos de seguridad en las actividades



El patinaje sobre hielo es una forma estimulante de ejercicio y entretenimiento en tiempos invernales, y una actividad segura si se adoptan precauciones. Es importante usar patines que calcen adecuadamente, bien atados y ajustados. Los patines de patinaje artístico son diferentes de los de hockey y de los de velocidad, dado que estos últimos son más altos, para proteger los tobillos durante los saltos. La caída en el hielo es una situación de riesgo para el patinador, pero hay formas de evitar lesiones. Para los principiantes, la caída forma parte del proceso de aprendizaje. Acepte consejos para evitar lesiones en el sitio skatingfitness.com.

Sepa dónde patinar. La mejor opción es un circuito de patinaje sobre hielo cerrado o al aire libre. Para hallar pistas de patinaje sobre hielo regionales, visite este sitio [skatingfitness](http://skatingfitness.com). Con supervisión, las niñas pueden patinar sobre un estanque o un lago (que tendrá más pozos que una pista y que puede conducir a más caídas), pero nunca deben patinar en un arroyo o en un río. Consulte con personal del parque o la policía local para establecer si el hielo es seguro para patinar. Las niñas pueden patinar de noche si el área está bien iluminada.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee la [Skating Athletes Bold at Heart](#).

Equipamiento básico para patinaje sobre el hielo

Equipo básico

- Para patinaje en exterior, varias capas de prendas abrigadas que permitan libertad de movimientos.
- Ropa interior térmica
- Abrigo
- Gorro y bufanda
- Guantes o mitones
- Medias de repuesto
- Bálsamo labial

- Papel tisú

Equipo especializado

- Patines de hielo
- Protectores para principiantes (casco, muñequera, coderas y rodillera)

Prepararse para el patinaje sobre el hielo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Organice los grupos y disponga la supervisión.** Los voluntarios deben mantener una atenta mirada a las patinadoras que están afuera de la pista de patinaje principal. La relación aconsejada entre voluntarios y niñas es de dos adultos (una de las cuales debe ser una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique la habilidad del instructor de patinaje sobre hielo. Un instructor experimentado de patinaje sobre hielo debe enseñar a las niñas los conocimientos básicos para el patinaje sobre hielo y hacer respetar las normas. Las sesiones de práctica están programadas para las principiantes.
 - Elija un sitio seguro para patinaje sobre hielo.** Obtenga una orientación del concilio en la selección de un sitio de patinaje sobre hielo; establezca la más segura de las pistas de patinaje sobre hielo. Cerciórese de que el circuito tenga una superficie suave para el patinaje y libre de basura. Se debe inspeccionar de antemano el grosor de la superficie de patinaje, y asegurar que no haya manchones de césped, piedras y rajaduras. El supervisor de la pista debe ser llamado primero para disponer los preparativos para grandes grupos y las sesiones de práctica. (Controle antes con el supervisor de la pista para saber cuantos voluntarios se necesitan para supervisar el grupo, además del personal de la pista.)
 - Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
 - Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de caídas, abrasiones, peligro de ahogo e hipotermia por inmersión. Se debe contar con transporte de emergencia. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Se debe contar con

reequipamiento de rescate (por ejemplo, cuerdas, salvavidas, un palo, escalera, bote, cuando fuera necesario). Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (Volunteer Essentials en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día del patinaje sobre el hielo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si las condiciones son las apropiadas. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a mal tiempo con las niñas y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, busque un refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta. Échese abajo sobre el piso sobre sus pies, ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Conserve su equipo en un lugar seco y cerrado con llave.
- ❑ **Pre calentamiento para patinaje sobre hielo.** Las niñas deben aprender a ejecutar los conocimientos básicos del patinaje, incluyendo como caer y levantarse, antes de acceder a conocimientos más avanzados. Deben practicarse suaves ejercicios de pre calentamiento antes de cualquier agotador patinaje sobre hielo, así como ejercicios de elongación al final de las sesiones.
- ❑ Respete los estándares básicos de seguridad del patinaje sobre hielo. Siga las reglas de la pista, tales como:
 - todos patinen en la misma dirección.
 - las niñas no se deben detener en el área principal de patinaje.
 - los patinadores ceden el derecho de paso a aquellos que ya están en el circuito.
 - los patinadores no se cortan cruzando el paso de otros patinadores.
 - los patinadores no empujan, arrollan ni corren en el hielo.
 - un patinador caído no debe arrastrar a otros patinadores.
 - un patinador caído se levanta de inmediato, a menos que esté herido.
 - Objetos sueltos o filosos, como bolsas de mano, peines y llaves no deben ser llevados en los bolsillos, manos, cabellos o cualquier otro sitio que pueda causar lesiones al patinador ante una eventual caída, o lesiones a otro patinador que se caiga al suelo.

Sitios en la Web sobre patinaje sobre el hielo

- **Ice Skating Institute:** www.skateisi.com
- **Professional Skaters Association:** www.skatepsa.com
- **U.S. Figure Skating:** www.usfigureskating.org

Lo que las niñas deben saber sobre patinaje

Aprenda técnica de patinaje sobre hielo. Aprenda docenas de vueltas, giros y saltos de patinaje sobre hielo en iceskate.net (www.iceskate.net/term_turn.php). Aprenda sobre cómo caer en www.skatingfitness.com.

La jerga del patinaje

- **Toe pick:** “dientes” metálicos sobre el frente de los patines artísticos que ayudan a los patinadores a realizar saltos y giros
- **Tracings:** Las marcas que dejan las cuchillas en el hielo



Patinaje sobre ruedas en línea y roller skating: Requisitos de seguridad en las actividades



El patinaje con ruedas alineadas se ha transformado en una placentera actividad y deporte que representa una versión más moderna del patinaje sobre ruedas tradicional. Grupos de principiantes deberían considerar tomar lecciones de un instructor certificado de patinaje, y obtener las normas de seguridad de un voluntario o encargado de pista. Una vez que las niñas llegan a ser hábiles patinadoras, ellas pueden aspirar a participar en actividades de patinaje mas arriesgadas, tales como patinaje hacia atrás o inscribiéndose en competencias y juegos de patinaje.

Sepa dónde patinar. Para hallar una pista de patinaje en la región, visite el sitio de la Web localizador de pistas, en rollerskating.org. Las niñas sólo pueden patinar de noche en áreas muy iluminadas

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen organizaciones tales como [National Institute on Recreation Inclusion](http://NationalInstituteonRecreationInclusion.org).

Equipamiento para patinar

Equipo básico

- Vestimenta que permita libertad de movimiento
- Camisa de mangas largas para ayudar a prevenir raspaduras
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de sol

- Una mochila para el día si la práctica se realiza al aire libre

Equipo especializado (para el aire libre)

- Almohadillas protectoras que se ajusten a codos y rodillas
- Guarda muñecas que calcen como guantes
- Casco de bicicleta o casco con el seño de las *American National Standards Institute* o *SNELL Memorial Foundation*, o de ambos (los cascos deben ser lo más acolchados posible y calzado muy bien sobre la frente, aproximadamente una pulgada por encima de las cejas)

Prepárese para patinar

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Organice a los grupos y disponga la supervisión.** Los voluntarios deben vigilar atentamente a las patinadoras desde afuera del piso principal de patinaje. La relación aconsejada entre voluntarias y niñas es de dos adultos (al menos uno de los cuales una mujer), por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Escoja el lugar para patinaje sobre ruedas.** Obtenga la orientación del concilio para la selección del sitio de patinaje; las pistas están consideradas seguras, pero cerciórese de que la pista tenga una superficie de patinaje suave y libre de desechos. El gerente de la pista debe ser contactado de antemano para preparar sesiones con largos grupos y de prácticas. El circuito deben tener el personal suficiente como para monitorear el tamaño de la multitud. (Controle anticipadamente con el supervisor de la pista cuántos voluntarios, además del personal del circuito, se necesitarán para supervisar al grupo). Se debe averiguar a través de las ordenanzas locales y las oficinas de parques si está permitido patinar en las sendas para bicicletas o en los parques de la ciudad.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
- Elija los patines que calcen adecuadamente.** Las niñas deben ser instruidas para elegir el tamaño correcto de patines. Los patines deben calzar cómodamente, con los cordones correctamente atados y adecuadamente ajustados. Las ruedas de los patines, las botas y las placas deben ser mantenidos limpios, en buenas condiciones e inspeccionadas. Las niñas nunca deben patinar con los cordones rotos o perdidos. Ninguna decoración colgante debe fijarse a los cordones.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de caídas, especialmente abrasiones. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilio.

El día de la actividad de patinaje

- ❑ **Obtenga un informe del tiempo.** En la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si las condiciones son las apropiadas, y si patina al aire libre, cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a mal tiempo con las niñas y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, busque un refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta. Échese abajo sobre el piso sobre sus pies, ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Conserve su equipo en un lugar seco y cerrado con llave.
- ❑ **Las niñas deben aprender las habilidades elementales del patinaje.** Ellas deben recibir la instrucción básica de las habilidades de patinaje, incluido como caer y levantarse. Deben programarse sesiones de prácticas para principiantes. Las niñas deben aprender a ejecutar las habilidades básicas de patinaje antes de intentar destrezas más avanzadas. Antes de una agotadora sesión de patinaje, debe practicarse ejercicios de precalentamiento suave, así como de enfriamiento al final de las sesiones.
- ❑ Respete los estándares básicos de seguridad del patinaje sobre ruedas. Siga las reglas de la pista, tales como:
 - todos patinan en la misma dirección.
 - las niñas no se deben detener en el área principal de patinaje (cuando patinan en una pista).
 - los patinadores ceden el derecho de paso a aquellos que ya están en el circuito.
 - los patinadores no se cortan cruzando el paso de otros patinadores.
 - los patinadores no empujan, arrollan ni corren en el circuito.
 - un patinador caído no debe arrastrar a otros patinadores.
 - un patinador caído se levanta de inmediato, a menos que esté herido.
 - Las niñas no patinan más rápido que su habilidad para detenerse, y los patinadores no deben usar auriculares mientras patinan.
 - Objetos sueltos o filosos, como bolsas de mano, peines y llaves no deben ser llevados en los bolsillos, manos, cabellos o cualquier otro sitio que pueda causar lesiones al patinador ante una eventual caída, o lesiones a otro patinador que se caiga al suelo.
- ❑ **Práctica segura del patinaje al aire libre.** Al aire libre, las niñas patinan en áreas donde no interferirá el tráfico ni los peatones. Controle las ordenanzas locales ante cualquier restricción. Las niñas patinan en la calle o en una playa de estacionamiento sólo si está cerrada al tráfico. Cuando patine en una vereda, ceda el paso a un peatón. Patine por el lado derecho y pase sobre la izquierda.

Sitios de patinaje de ruedas en la Web

- **Roller Skating Association International:** www.rollerskating.org
- **International Inline Skate Association:** www.inlineonline.co.uk/iisa.htm

Lo que las niñas deben saber sobre patinaje de ruedas

- **Mantenga los patines en óptimas condiciones.** Evite el agua, la arena y los desechos, que pueden dañar los rodajes de las ruedas.
- **Aprenda a frenar y detenerse.** Antes de patinar, lea atentamente sobre las formas seguras para detenerse, considerando el nivel de habilidad para patinar, en skatefaq.com (www.skatefaq.com/stopping.html). Los movimientos incluyen la detención contra una pared o con el adminículo para frenar del propio patín.

La jerga del patinaje sobre ruedas

- **Fakie:** el término define la treta de patinar hacia atrás
- **Shoot-the-duck:** Un movimiento de patinaje en el cual el patinador dobla una de sus rodillas en el camino en bajada y se desliza en un pie mientras las otra pierna está completamente extendida hacia adelante



Otros deportes de tierra: Requisitos de seguridad en las actividades



Otros deportes terrestres incluyen aquellos jugados en equipo, tales como fútbol, softbol y básquetbol, así también como danza, gimnasia y ejercicios en el piso. En la planificación de las actividades, cerciórese de que las niñas no sean impulsadas más hacia allá de sus capacidades. Tal es el caso de todas las actividades de Girl Scouts, donde la participación de las niñas depende de su rapidez, nivel de madurez, condiciones físicas y nivel de entrenamiento.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a usar armas de fuego a menos que tengan 12 años o más y cuenten con permiso del concilio. Las niñas nunca tienen permiso para ir de caza. Sin el permiso del concilio, no pueden viajar como pasajeras en aeronaves no comerciales, tales como aviones privados, helicópteros, hidroaviones, globos aerostáticos. No tienen autorización para participar en deportes potencialmente incontrolables, como caída libre, salto *bungee*, deslizamiento por cuerdas, paracaidismo, ser remolcadas por un bote mientras se usa un paracaídas (parasailing) y trampolines de gimnasia. Tampoco pueden conducir vehículos todo terreno ni motos.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte a las niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen a la gente con discapacidades organizaciones tales como [National Institute on Recreational Inclusion](#)) y [Challenged Athletes Foundation](#).

Equipamiento para otros deportes terrestres

Equipo básico

- Vestimenta, herramientas y otros equipamientos apropiados, dependiendo del lugar y de la actividad específica
- Abundante agua para beber
- Una mochila para llevar lo indispensable para el día, si corresponde

Equipo especializado

- Las niñas que usan anteojos deben tener lentes a pruebas de golpes o utilizar guarda lentes. Se debe instalar una banda elástica para sostener en forma segura los anteojos.

Prepararse para los deportes terrestres

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ❑ **Verifique el conocimiento de las actividades de los instructores.** En los casos en los sea menester la instrucción, cerciórese de que los instructores tengan experiencia adecuada y conocimiento de las actividades. Donde sea necesario, oficiales entrenados o árbitros deportivos administrarán las reglas de los deportes, y las niñas serán instruidas en las reglas de esos deportes, los lineamientos de seguridad, las conductas esperadas y temas de juego limpio. También se usarán observadores entrenados y/o asistentes de instructores para deportes individuales como gimnasia.
 - ❑ **Elija un sitio seguro.** Las superficies de juego para las actividades deben ser suaves y despejados de obstrucciones, vidrios rotos y cosas por el estilo. Las áreas de juego deben tener límites claramente demarcados y espacios adecuados para que las niñas se muevan libremente alrededor. Donde sea necesario, se debe contar con la protección adecuada para los espectadores.
 - ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
 - ❑ **Las niñas se preparan y practican la actividad.** Las niñas efectúan ejercicios de acondicionamiento y practican habilidades básicas, así como realizan generosamente tareas de precalentamiento o de enfriamiento, y de elongación para reducir distensiones, fatiga y otras lesiones. Durante la competencia, las niñas deben tener coincidencia de edades, peso, altura, habilidades y madurez física. En los deportes de equipo, las posiciones y las partes deben ser rotadas para prevenir el dominio del juego y para facilitar la participación plena y alegre. Las sesiones de práctica y los juegos deben ser debidamente supervisados y tener una duración razonable. La práctica o la competencia sólo se verifica cuando están presentes en el sitio de juego un instructor y/o un supervisor.
 - ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de abrasiones, esguinces y fracturas. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y

Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de deportes

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden las actividades, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue las actividades. Si son al aire libre, ante la perspectiva de una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Las actividades al aire libre deben ser suspendidas durante una tormenta eléctricas o cuando hay tiempo muy caluroso y húmedo.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Cuide su equipo en un lugar bajo llave y seco o haga que las niñas lleven una bolsa para guardar la ropa.
- ❑ **Cerciórese de que el equipamiento está bien mantenido.** Debe haber suficientes alfombras de piso para gimnasia, ejercicios acrobáticos y actividades similares. Inspeccione cuidadosamente antes de utilizar los equipos rentados y prestados.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad y tome descansos.** Deben ser removidos los objetos filosos, las alhajas y los relojes, así como vaciados los bolsillos. El cabello largo debe ser enrollado detrás de la cabeza y estirado para prevenir que se enrede. Se deben dar períodos de descanso suficientes para evitar agotamiento y para reabastecer fluidos.
- ❑ **Tome precauciones para la seguridad.** Si hubiese alguna niña fatigada o lastimada, debe abandonar la competencia y recibir cuidado de inmediato. Si la herida es seria, sólo puede ser transportada por personal de rescate. La persona lastimada no puede volver a la competencia sin una aprobación médica por escrito.

Sitios Web sobre deportes de tierra

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance: www.aahperd.org
- National Association for Girls and Women in Sport: www.aahperd.org/nagws



Segway: Requisitos de seguridad en las actividades



Photo courtesy of Segway, Inc.

El Segway, que se comenzó a producir en 2002, es un dispositivo de transportación personal impulsado por un motor eléctrico y constituye un gran método para recorrer ciudades y sitios históricos, tales como Washington, D. C. Aún cuando no sea tan rápido como la bicicleta, puede correr hasta 12,5 millas por hora y desplazarse bajo el control del conductor. Movilizado por dos ruedas, quienes guían Segway se paran sobre una plataforma que está balanceada por sensores y motores situados debajo. Los conductores se inclinan hacia adelante para avanzar y hacia atrás para retroceder, y giran hacia la izquierda o hacia la derecha utilizando un manubrio, que se asemeja al joystick de un videojuego (la primera generación de los modelos Segway PT utilizaban un mecanismo de dirección similar al de un acelerador de motocicleta). El fabricante de Segway exige que los conductores pesen entre 90 y 250 libras; los gobiernos estatales y locales difieren sobre los sitios para su circulación y las restricciones de edad. Algunos organizaciones de giras y recorridos guiados con Segway limitan sus servicios a participantes mayores de 12 años. No pueden participar en actividades Segway Girl Scout Daisies, Brownies y Juniors.

Conozca donde participar con Segway. Se debe practicar en lugares considerados legales y seguros por el estado y las autoridades locales, y/o los operadores experimentados en travesías y viajes en Segway. Los sitios Citysegwaytours.com y Segwayguidedtours.com proveen información de travesías, y Segway da información sobre los trayectos aprobados en el sitio Segway, Inc.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Aprenda más sobre los recursos y las informaciones que Disability Rights Advocates for Technology provee a las personas con discapacidades.

Equipamiento para Segway

Equipo Básico

- Zapatillas o calzado fuerte
- Vestimenta apropiada de acuerdo con el tiempo

Equipo Especializado

- Casco de protección con el adecuado arnés de seguridad que se ciña a los requerimientos de la American Society for Testing and Materials ([ASTM](#)) F2416 ó F1492, con el correspondiente sello de la Safety

Prepárese El Día de la Actividad con Segway para Segway

- Contáctese con el concilio y con los padres. Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y alguna vestimenta apropiada, así como elementos que pueden llegar a ser necesarios. Respete los procedimientos del concilio en lo concerniente a la aprobación de la actividad, certificados de seguros y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación y confirme los planes antes de la partida.
- El plan de actividades de las niñas. Considere el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión adulta. La relación recomendada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de los cuales una mujer) por cada
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor en Segway. Cerciórese de que:

- El instructor de Segway tenga experiencia y habilidades en la enseñanza y supervisión de Segway PT.
- El instructor revise los procedimientos operativos con las niñas antes de que conduzcan un Segway.
- Los Segway PT deben ser conducidos en ambientes peatonales y no callejeros.
- El instructor apoya y dirige a los participantes cuando ellos ascienden o descienden de un Segway, y asegura que los participantes estén conduciendo cómodos un Segway antes de participar en un paseo o un trayecto de Segway.

- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Escoja un lugar seguro para la práctica de Segway y aliente a las niñas a un plan de actividades.**
 - Cerciórese de que la práctica de conducir Segway PT sea una actividad legal en el localidad planeada.
 - Recuerdo que, aún cuando en la mayoría de los estados está permitido el Segway PT en las veredas, las leyes varían según las ciudades y localidades.
 - Asegúrese de que está conduciendo Segway en un lugar seguro; no conduzca en el tráfico, en zonas escarpadas o montañas, ni en superficies resbaladizas o sobre pedregullo, arena u otras superficies inestables.
 - Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles de sus viajes en Segway.
- Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese de que niñas y adultos eviten utilizar aros colgantes, brazaletes y collares que pueden llegar a enredarse con el equipo.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, preparada para atender casos de lastimaduras, esguinces y fracturas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la actividad con Segway

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de Segway, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. No utilice el Segway bajo la lluvia o con fuertes vientos. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Procedimientos para la práctica segura de Segway.**
 - Los principiantes comienzan guiando el Segway de la manera más lenta.
 - Los conductores no deben abusar o “presionar” un Segway más allá de sus límites; por ejemplo, los conductores no deben inclinarse hacia adelante cuando la Alerta de Límite de Velocidad está encendida, ni deben continuar conduciendo cuando está encendida la Advertencia del Bastón de Vibración.
 - Tenga cuidado cuando gire a izquierda o a derecha, y cuando se detenga y estacione un Segway.
 - Cuando conduzca sobre veredas en áreas urbanas, manténgase alerta a los peatones, a la apertura de puertas y a las obstrucciones bajas sobre su cabeza.
 - Cédale el paso a los peatones, y conduzca, y guíe el Segway sobre la mano derecha de las veredas y senderos.
 - No conduzca el Segway sobre los cordones de la vereda, y emplee, en cambio, el recorte del cordón.
 - Cuando guíe el Segway, mantenga una distancia mínima de dos ruedas de Segway de distancia entre uno y otro conductor.

Los sitios de Segway en la Web

- **Segway:** www.segway.com
- **Segway Online:** www.segwayonline.com

Lo que las Niñas deben Saber de Segway

- **Aprenda a operar los mecanismos del Segway PT.** Las computadoras y los motores de la base del Segway PT mantienen el vehículo vertical cuando está encendido. Conozca su mecánica ([mechanics](#)).
- **Mantenga cargada la batería.** La vida de la batería del Segway PT difiere según el modelo. Por ejemplo, la velocidad máxima de la Serie-I de Segway es de 12.5 millas por hora y puede llegar a recorrer una distancia de 15 a 25 millas con una carga completa de su batería. Las baterías también se recargan cuando se guía cuesta abajo. Visite [Segway](#) para obtener información sobre las baterías de Segway.

La jerga de Segway

- **Deslizar (glide o Seg):** Un término para definir el movimiento hacia adelante en la conducción de Segway
- **Estabilización dinámica:** Un término para el fenómeno del equilibrio sobre un Segway



Skateboarding: Requisitos de seguridad en las actividades



Inventada en los años 30 por los surfistas de California que se veían frustrados cuando no había buenas olas en el mar, el skateboarding se ha vuelto un deporte popular y un pasatiempo con competiciones y patinadores de tabla profesionales. Las escuelas y campamentos de skateboard enseñan a los principiantes a montar la tabla, ejecutar trucos y patinar en rampas y medios caños. En general, para grupos que aprenden a practicar skateboard, se recomiendan sesiones de cuatro clases. Las Girl Scout Daisies no pueden practicar skateboarding.

Precaución: Las niñas no tienen permiso para realizar piruetas aéreas en sus skateboards.

Conozca donde practicar skateboard. Los patinadores sobre skateboard principiantes deben concurrir a instalaciones de skateboarding organizadas, tales como escalas de patinaje y áreas cerradas. Los patinadores experimentados practican en parques y otras áreas designadas para el skateboarding. SkateboardDirectory.com provee información sobre [parques y escuelas de skateboard](#).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contáctese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Conozca los recursos e informaciones de saketboarding con silla de ruedas en [National Institute on Recreational Inclusion](#).

Equipamiento para skateboard

Equipo básico

- Vestimenta flexible y floja que facilite la libertad de movimientos
- Camisa de mangas largas, la cual ayuda a prevenir raspaduras
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo, si practica al aire libre
- Zapatillas
- Bolsa para objetos personales

Equipo especializado

- Skateboard (los principiantes comenzarán con una tabla estándar, de aproximadamente 32 pulgadas de largo) con rodamientos sólidos
- Casco protector de buen ajuste que cumpla con los estándares F1492 de la American Society for Testing and Materials ([ASTM](#)), y que presente el sello del Safety Equipment Institute (SEI)
- Zapatillas adecuadas para este deporte y rodilleras
- Protectores de muñecas

Prepárese para el skateboarding

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors
 - Y un adulto más por cada:
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos del instructor de skatebaord.** La instrucción debe ser provista por personas con experiencia en enseñanza y/o la supervisión de skateboard, que tenga una certificación equivalente o documentada experiencia indicando conocimientos y habilidades en la enseñanza y la supervisión de patinaje sobre tabla. Controle las referencias del instructor para asegurarse la confiabilidad y el nivel de sus habilidades.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
- Seleccione un sitio para skateboard.** Obtenga una orientación del concilio para la selección de un sitio de patinaje. Cerciórese de que el sitio tiene una superficie suave y libre de desechos para el patinaje. Los principiantes comenzarán en una superficie y pintada como una cancha de básquetbol al aire libre. Evite patinar en los parques hasta que las niñas estén preparadas y cómodas para skateboard a un mayor nivel. Cuando patine con skateboard en un parque de patinaje, el encargado debe ser llamado con antelación para hacer los preparativos para largos grupos o sesiones de práctica. El parque de patinaje debe tener el personal suficiente para poder monitorear a la multitud. (Controle de antemano con el supervisor del parque de skateboard para saber cuántos voluntarios, además del personal del parque, se necesitarán para supervisar al grupo). Se debe consultar las ordenanzas locales o las oficinas de parques para ver si está permitido el skateboard en los senderos para bicicletas o en los parques de la ciudad. Las superficies al aire libre donde se patinará sobre skateboard deben ser controladas de antemano por grietas, juntas desbalanceadas y acanaladuras, ramitas, piedras o restos de vidrios que puedan causar una caída. No practique skateboard en callejones, en las calles o en propiedades privadas.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de caídas, especialmente abrasiones. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la actividad de Skateboarding

- ❑ **Obtenga el informe del tiempo.** Si practica skateboard al aire libre, en la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si se tendrán las condiciones apropiadas, y si se proponen patinar al aire libre, cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo, o postergue la actividad. Frente a mal tiempo con las niñas, escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia, y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, busque refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta. Échese hacia el piso sobre sus pies, ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Conserve su equipo en un lugar seco y cerrado con llave.
- ❑ **Las niñas deben aprender las habilidades elementales del skateboard.** Ellas deben recibir la instrucción básica de las habilidades de skateboard. Deben aprender a ejecutar conocimientos básicos de skateboard antes de intentar habilidades más avanzadas. Se deben hacer suaves ejercicios de precalentamiento antes del agotador skateboard; al final de la sesión efectúe ejercicios de enfriamiento.
- ❑ **Cumpla con los estándares de seguridad básicos del skateboard.** Este atenta a lo que ocurre a su alrededor y aléjese del paso de otros patinadores de tabla. Respete las regulaciones del parque de patinaje o de las instalaciones. Elementos amplios y filosos, como bolsas de mano, peines y llaves, no deben ser llevados en los bolsillos, manos, cabello o en cualquier otro lugar donde puede llegar a lastimar al patinador ante la posibilidad de una caída, caída al piso, o heridas a otro patinador. Las niñas no deben patinar más rápido que su habilidad para detenerse, y los patinadores no deben utilizar auriculares mientras patinan. Para ayudar a evitar lesiones, se debe instruir a las niñas a discontinuar el uso del tabla de patinaje si ellas están experimentando cansancio o dolor.
- ❑ **Practique skateboarding al aire libre en forma segura.** Al aire libre, las niñas deben patinar en las áreas en donde no interfieran el tráfico y los transeúntes. Controle las ordenanzas locales frente a la perspectiva de restricciones. Las niñas patinan en la calle y en las playas de estacionamiento sólo si están cerradas al tráfico. Cuando patine en una senda peatonal, ceda el paso a los transeúntes.

Sitios en la Web sobre skateboarding

- **International Skateboarding Federation:** www.internationalskateboardingfederation.com
- **USA Skateboarding:** <http://usaskateboarding.org>

Lo que las niñas deben saber sobre skateboarding

- Aprenda algunos trucos. Antes de intentarlos en una pista de patinaje o en la escuela, aprenda sobre los trucos olli, kick flip, pop shuv-it y otras de skateboard en www.skateboard.com/howtoskate.
- **Inicia un club de skateboard.** ¿Hay alguno en el parque, escuela, en tu barrio? Puedes iniciar uno. Este sitio te ofrece algunas claves para comenzar: Skateboard About Web site.

Jerga de skateboarding

- **ABEC:** Unidad de medida de la calificación de tolerancia de la manufactura del rodamiento de la skateboard. El rango de rodamiento va de ABEC 1, es el menos preciso, a ABEC 7, el más preciso
- **Bowl:** Una rampa de skateboard cóncava con una inclinación de 360 grados, dándole el aspecto de cuenco.



Trineo, tobogán y gomón de nieve: Requisitos de seguridad en las actividades



Los trineos difieren según sus diseños, formas y materiales y pueden variar desde los discos redondos de plásticos a las estructuras rectangulares de madera con rieles metálicos. El tobogán es típicamente un trineo largo y bajo hecho con tablas delgadas con una curva ascendente en forma de C en cada extremo. Los gomones de nieve son inflables, de goma de la forma de una dona o a un tubo circular de plástico similar a los utilizados en el agua, pero con hendiduras en el centro.

Sepa dónde practicar trineo, tobogán o gomón de nieve. Conozca dónde practicar trineo, tobogán y gomón de nieve. Utilice colinas designadas para la práctica de trineo, tobogán y gomón de nieve. El sitio [Sledriding.com](http://www.sledriding.com) (www.sledriding.com) provee información sobre la localización en Estados Unidos de colinas para la práctica de trineo. Algunos centros de esquí ofrecen clases de gomones de nieve y tienen áreas designadas para su práctica.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que el Instituto Nacional sobre Inclusión Recreacional (www.nrpa.org/niri) provee a las niñas con discapacidades.

Equipamiento para trineo, tobogán y gomón de nieve

Equipo básico

- Sombrero
- Guantes o mitones grueses y repelentes al agua
- Medias gruesas y aislantes de lana (evite las medias de algodón)
- Chaqueta de invierno
- Botas de invierno a prueba de agua
- Ropa en varias capas

- Ropa interior térmica o calzones largos
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y bálsamo para los labios

Specialized Gear

- Se recomienda pantalón o traje de nieve
- Trineo
- Tobogán
- Gomón de nieve
- Se exigirá el uso de casco en algunas instalaciones para gomón de nieve en interiores o al aire libre

Prepárese para la práctica de trineo, tobogán y gomón de nieve

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Seleccione un sitio seguro.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje. Cerciórese de que el trineo sea conducido en un área libre de vehículos y que el sitio no tenga obstrucciones tales como rocas, árboles y postes con señales. La naturaleza del terreno, los potenciales riesgos (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado de caminata con raquetas para nieve deben ser conocidos por todos los miembros del grupo por adelantado. Cuando no se disponga de una letrina, se emplean agujeros individuales a no menos de 200 pies de distancia de las fuentes de agua, para desechar y enterrar los residuos humanos; tampones, materiales sanitarios y papel higiénico deben ser llevados (visite www.lnt.org para mayor información).
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo por altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (Volunteer Essentials en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios..

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas deben aprender sobre trineo, tobogán y gomón de nieve.** Las niñas deben recibir una instrucción básica sobre las reglas de seguridad y de conducción del trineo, así como deben aprender a ejecutar habilidades de comandos básicos, incluida la desaceleración.

En el día de la actividad de trineo, tobogán y gomón de nieve

- ❑ **Obtenga un parte meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. El sitio xcski.org provee informes sobre las condiciones de la nieve por región (www.xcski.org/snow_conditions.php). Si las condiciones del tiempo impiden la actividad, esté preparado con otro plan o una actividad alternativa, o postergue la actividad. Escriba, revise y ponga en práctica planes de evacuación y emergencia ante tiempo severo con las niñas y divulgue el plan.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Proteja sus valores.** Asegure su equipo en un lugar seco y bajo llave.
- ❑ **Practique trineo, tobogán y gomón de nieve en forma segura.** Se deben monitorear las condiciones, y tomar descansos para prevenir hipotermia y congelamiento. El deslizamiento de las niñas cuesta abajo debe orientarse a reducir las potenciales heridas en la cabeza a causa de choques. Niñas y voluntarios deben ponerse de acuerdo en qué parte del declive debe recorrerse en trineo y cuál a caminar cuesta arriba.

Sitios Web sobre actividades con trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Sled Riding:** www.sledriding.com

Lo que las niñas deben saber sobre trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Conozca las actividades competitivas y de Juegos Olímpicos de trineo.** Descubra sobre el deporte de carrera de trineo en el sitio de Bobsled USA y Skeleton Federation en USA Bobsled and Skeleton Federation site.
- **Aprenda la historia del trineo.** Tradicionalmente los trineos fueron usados para transportar mercadería y gente en los lugares donde las ruedas no podían operar. Los toboganes hechos con postes atados juntos con cuero fueron utilizados por los nativos norteamericanos para transportar alimentos, ropas y otros objetos a través de la nieve.

La jerga sobre trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Aerodynamics:** la ciencia que estudia cómo los objetos se mueven a través del aire. Un trineo o un tobogán diseñados aerodinámicamente es ideal para cortar rápidamente el viento
- **Luge:** Un deporte que utiliza un luge o pequeño trineo; el usuario de luge monta con la espalda contra el trineo y boca hacia arriba
- **Skeleton:** Es un trineo chato y pequeño sin manubrio ni frenos que se usa para competencias. El conductor va acostado boca abajo.



Snowshoeing o raqueta sobre nieve: Requisitos de seguridad para las actividades



Originado hace miles de años como un método para caminar a través de la nieve, la actividad de raquetas para nieve evolucionó hasta llegar a ser un deporte competitivo de invierno. Las raquetas para nieve también evolucionaron hasta convertirse hoy en un elaborado equipo deportivo. Las raquetas para nieve tradicionales están confeccionadas de madera con cordones de cuero crudo, y las modernas raquetas para nieve están construidas de plástico, metal y otros materiales sintéticos. Para la selección de las botas apropiadas, las botas a prueba de agua o aquellas para snowboarding trabajan muy bien, de la misma manera que las botas de cuero a prueba de agua para caminata en la nieve, y el calzado para correr en sendas trabaja bien en la nieve. Se aconseja contactar los centros de esquí y los negocios de equipos para el aire libre a fin de indagar sobre el alquiler de equipos de raqueta para nieve. Este deporte no es aconsejable para las Daisies.

Sepa dónde practicar snowshoeing. Puede practicarse en campamentos de Girl Scouts, en parques nacionales y estatales, en centros nórdicos (ubicados en las cercanías de las pistas de esquí), y en pistas de esquí. Evite áreas silvestres desconocidas. Comuníquese con su concilio para obtener sugerencias. También, puede consultar el sitio: [Winter Trails](#).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte a las niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen organizaciones tales como [Snowshoe Mountain](#).

Equipamiento para snowshoeing

Equipo básico

- Sombrero
- Guantes o mitones resistentes al agua
- Medias gruesas de lana aislantes (evite las medias de algodón)
- Prendas en capas

- Ropa interior térmica o calzones largos
- Anteojos de sol o antiparras de esquí para proteger la vista del resplandor brillante de la nieve
- Botella de agua, comida calórica (por ejemplo, frutas y nueces), Protector solar con factor de protección 15 como mínimo, bálsamo labial
- Mochila para llevar elementos personales

Equipo especializado

- Chaqueta o parca a prueba de viento y agua
- Botas a prueba de agua
- Borceguí (para nieve nueva y profunda, de manera que no penetre dentro de sus medias y zapatos)
- Raquetas para nieve y lazos que se ajusten adecuadamente
- Para el equilibrio, uno o dos palos de esquí o de raquetas para nieve que correspondan al tamaño adecuado para la niña.

Prepárese para el snowshoeing

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos del instructor de raquetas para nieve.** La instrucción debe ser dada por un adulto con experiencia en la enseñanza y/o supervisión de la actividad de raqueta para nieve.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Seleccione un sitio seguro.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje. Cerciérese de que el trineo sea conducido en un área libre de vehículos y que el sitio no tenga obstrucciones tales como rocas, árboles y postes con señales. La naturaleza del terreno, los potenciales riesgos (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado de caminata con raquetas para nieve deben ser conocidos por todos los miembros del grupo por adelantado. Cuando no se disponga de una letrina, se emplean agujeros individuales a no menos de 200 pies de distancia de las fuentes de agua, para desechar y enterrar los residuos humanos; tampones, materiales sanitarios y papel higiénico deben ser llevados (visite www.lnt.org para mayor información).

- ❑ **Haga un mapa del recorrido.** Antes de comenzar la práctica, se debe designar un punto de encuentro donde las niñas contacten a un supervisor adulto. El itinerario, con los horarios de partida y regreso y nombres de los participantes, se debe dejar con la persona de contacto. La ruta debe estar marcada en un mapa, y la persona de contacto debe ser alertada antes de la partida y al regreso del grupo
- ❑ **Asegúrese de que las niñas estén preparadas para la práctica de raqueta sobre nieve.** Antes de cada actividad, las niñas se deben poner en condiciones mediante ejercitaciones. Cerciórese de que el equipo sea el apropiado para el tipo de terreno, el peso de las participantes y el de algunas mochilas.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo de altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de snowshoeing

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. El sitio xcski.org provee informes por región sobre las condiciones de la nieve xcski.com. Si las condiciones del tiempo impiden la actividad, esté preparado con otro plan o una actividad alternativa, o postergue la actividades.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Las niñas deben ser instruidas sobre las técnicas básicas de raqueta para nieve.** Los voluntarios deben estar al tanto de la habilidad de cada niña. Se deben prever sesiones de práctica para las principiantes.
- ❑ **Prepárese para el caso de emergencia.** De llegar a ser necesario, las niñas deben estar entrenadas en supervivencia de invierno (como construyendo cuevas de nieve, eludir el fenómeno de whiteouts y las avalanchas).

Sitios Web sobre snowshoeing

- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **Snowshoe Magazine:** www.snowshoemag.com
- **The United States Snowshoe Association:** www.snowshoeracing.com
- **Leave No Trace:** www.lnt.org

Lo que las niñas deben saber sobre snowshoeing

- **Conozca los distintos tipos de raqueta para nieve.** Las raquetas para nieve aeróbicas para carreras son las más pequeñas y livianas; las recreacionales son las raquetas para nieve de tamaño mediano, confeccionadas para caminatas moderadas, y las raquetas para nieve en montaña son las más grandes que implican ser usadas para caminatas intensas y de larga distancia.

Jerga de snowshoeing

- **Pivot point:** El punto debajo del antepié donde se ajustan el correaje de la raqueta para nieve
- **Self-belay:** Previendo un resbalón o caída utilizando un palo de esquí mientras se camina



Mochileras: Requisitos de seguridad en las actividades



Algunas definiciones señalan la excursión con mochila como un método de viaje de bajo presupuesto hacia cualquier parte del planeta, particularmente en áreas urbanas. Pero para otras, la excursión con mochila es específica para ambientes de parques o áreas silvestres en lugares de no fácil acceso o en estado salvaje. Sin que importe el destino, la misión primaria de la mochilera es la de explorar a pie, mientras lleva todo el equipo necesario en una mochila y se comporta correctamente con la tierra. Los puntos salientes sobre la seguridad de esta actividad se orientan a la preparación para salir de excursión hacia áreas remotas, aunque las recomendaciones también pueden ser válidas para las áreas urbanas. Para obtener información sobre escuelas y servicios de excursión con mochila, visite thebackpacker.com. La excursión con mochila no está recomendada para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: No está permitido que las niñas menores de doce años de edad utilicen armas de fuego, y se necesita el permiso del concilio; las niñas no están autorizadas a cazar ni a escalar alturas elevadas. Las niñas nunca pueden subirse a vehículos todo terreno o motocicletas.

Conozca adónde viajar con mochila. Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios, tales como los campamentos de Girl Scouts. Además, para información sobre excursiones y viajes en Estados Unidos, visite backpacker.com.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o con quienes tengan a cargo sus cuidados para evaluar necesidades y preparativos. Contacte a parques nacionales para averiguar sobre los preparativos para las personas con discapacidades, y aprenda más sobre los recursos e información [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiries](#) proveen a las personas con discapacidades.

El Equipo de Mochilero

Equipamiento Básico

- Vestimenta por capas, liviana y para uso en el exterior apropiada según las condiciones del tiempo.
- Chaqueta para lluvia o poncho si incursiona con mochila en zonas de baja temperatura.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y bálsamo labial.

- Sombrero o bandana
- Anteojos para sol
- Agua embotellada o paquete de hidratación (cada niña lleva al menos un cuarto).
- Alimentos no perecederos y de alta energía, tales como frutas y nueces.
- Zapatos de campamento, si el espacio lo permite (calzado suave para utilizar en el camping después de removerse los zapatos de excursión).
- Equipo de lavado (peine o cepillo para cabello, champú y jabón biodegradable, cepillo de dientes y crema dental).
- Toalla liviana y de secado rápido.
- Repelente de insectos.

Equipamiento especializado

- Mochila apropiada al tamaño y experiencia del usuario.
- Calzado reforzado para excursiones y caminata con gruesa suela.
- De ser apropiado, calzones largos de trama mixta.
- Mapa y brújula o brújula y Sistema de Posicionamiento Global (GPS).
- Bolsa de dormir y alfombra para echar encima la bolsa
- Agua envasada y provisiones de purificación de agua para remover contaminaciones potenciales de las fuentes de agua natural; emplee filtros de agua diseñados para remover *Giardia lamblia* (vea los consejos para la purificación en “Cocina al Aire Libre” de los Requisitos de seguridad de las Actividades).
- Combinación de cuchillo, tenedor y cuchara, con un recipiente y un vaso irrompibles y livianos.
- Navaja
- Carpa resistente al fuego o techado (no tienda plástica).
- Cocina portátil y combustible, allí donde sea necesario reducir el uso del fuego)
- Provisiones para manipular los residuos (papel higiénico, bolsas para residuos, pala plástica para cavar un agujero, antiséptico)

Prepárese para la Excursión con Mochila

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada o provisiones que puedan llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos por adelantado para toda el transporte y confirme los planes antes de la partida.
 - El plan de actividades de las niñas.** Considere su grado de habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles. Aliente a las niñas a planificar rutas, actividades, las reglas de convivencia del grupo y los lineamientos para resolver los problemas que puedan surgir con otros grupos de mochileros.
 - Dótese del entrenamiento para la actividad mochilera y prepárese para la supervisión adulta.** El voluntario adulto mochilero debe haber obtenido el entrenamiento en excursión con mochila aprobado por el concilio. Un adulto se sitúa al frente del grupo de mochileros, y el otro se pone en la retaguardia de cada grupo. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors
- Y un adulto más por cada:
- 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors

- ❑ **Recopile los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y al regresar. Cree una lista con la información de contacto de los padres y tutores de las niñas, con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, y los contactos del concilio. Téngala a mano o colóquela en un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Las niñas comparten los recursos.** Aliente a las niñas a hacer una lista con equipamiento y provisiones, y para determinar cuáles objetos pueden ser compartidos.
- ❑ **Escoja una ruta apropiada para la actividad mochilera.** Las rutas elegidas deben estar dentro de la capacidad de cada niña en el grupo; el ritmo se debe acomodar a la mochilera más lenta. Determine la duración del viaje según la edad de las mochileras, nivel de experiencia y habilidad, condición física, naturaleza del terreno, el peso de la carga a ser llevada, y las condiciones del tiempo, la cantidad y calidad del agua, y las actividades planeadas a lo largo del camino.
- ❑ **Prepárese para un campamento primitivo.** Si acampa en áreas primitivas con escasos o muy pocos elementos modernos, observe los siguientes estándares:
 - Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.
 - Eche mano a un campamento previamente establecido si dispone.
 - Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
 - Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
 - Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
 - Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
 - Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados al menos a 200 pies alejados del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos (visite www.lnt.org para más información).
 - Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
 - Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar.
 - Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevados hacia afuera.
- ❑ **Evalúe sitios seguros para la actividad mochilera.** La ruta debe ser conocida al menos por uno de los voluntarios/personal o se obtiene un informe por adelantado para evaluar los peligros potenciales. Cerciórese de que sean contactadas durante la planificación de las etapas del viaje la administración de la tierra o una agencia similar, para ayudar a disponer rutas y lugares para acampar, recomendar el tamaño de los grupos, cantidad y calidad del agua y los permisos (de ser necesarios).
- ❑ **Evalúe la calidad de las mochilas y haga una caminata de prueba.** Cerciórese de que el peso de las mochilas y de todo el equipamiento (incluyendo alimentos y agua) no exceda más del 20 por ciento del peso ideal de cada persona (no el real). Conduzca a las niñas a la elección de las mochilas, las tiras de ajuste, y llévelas a ellas de aquí hacia allá. Las niñas deben tener un plan y llevar a cabo una serie de excursiones reacondicionantes antes de emprender el viaje con la mochila.
- ❑ **Cerciórese de que los mochileros tienen una amplia comprensión del viaje.** Los miembros del grupo deben estar entrenados para ser cuidadosos en la ruta, los alrededores y de la fatiga de los individuos. Se deben dar instrucciones sobre las reglas de seguridad de la actividad mochilera, tales como permanecer todos juntos en un grupo, reconocer las plantas venenosas y las irritaciones o picaduras de insectos y garrapatas, respetar a los animales silvestres, y comportarse en las emergencias de manera efectiva. Asegúrese de que las niñas saben como leer mapas, utilizar una brújula, navegar una ruta y estimar la distancia.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de un encargado con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, que incluya CPR o CRP/AED para Adultos y Niños, que esté preparado para tratar casos de temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como también torceduras, fracturas y mal de altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio de emergencia médica, asegúrese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para

Áreas Silvestres y Remotas. Hay que disponer de un vehículo o una ambulancia en todo momento para poder transportar a un lesionado o a una persona enferma. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para información sobre los estándares y entrenamientos de primeros auxilios.

- ❑ **Adopte precauciones de seguridad.** Los procedimientos de búsqueda y rescate de personas perdidas deben haber sido escritos de antemano, revisados y practicado por niñas y adultos. Se deben conocer con antelación métodos de comunicación con fuentes para cuidados de emergencia, tales como policía, hospitales y con agentes de parques y anti-incendio.

El día de la excursión con mochila

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden las actividades, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue las actividades. Escriba, revise y practique planes de emergencia y evacuación frente a condiciones meteorológicas severas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Respete el medio ambiente y mantenga los caminos limpios.** Utilice los principios de campamento de mínimo impacto, una filosofía de respecto a los ambientes naturales que involucran la minimización de los impactos ambientales y sociológicos. Almacene la basura en un contenedor a prueba de insectos y animales con un cierre plástico alrededor, y cúbralo en forma segura cuando haya un servicio de recolección de residuos en el campamento. Cuando no haya un servicio de recolección, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo de manera apropiada. Recicle toda vez que le sea posible. No entierre los alimentos; llévese la basura.
- ❑ **Practique actividades mochileras en forma segura.** No está permitido caminar fuera del sendero y una vez que oscureció. El grupo debe caminar alejado de los bordes de cascadas y caídas de agua, de acantilados y de elevaciones con rocas sueltas.

Sitios en la Web de la Actividad Mochilera

- **Backpacker magazine:** www.backpacker.com
- **The backpacker.com:** www.thebackpacker.com
- **Leave No Trace:** www.lnt.org

Lo que las Niñas Deben Saber de la Actividad Mochilera

- **Maximice el espacio disponible en la mochila.** ¿Cuáles son las necesidades absoluta? ¿Qué equipo de mochila las niñas pueden compartir? Para consejos, lea backpacker.net.
- **Seleccione las fuentes ideales de energía.** Los mochileros deben tomar descansos para beber agua y reabastecerse con alimentos nutritivos, fácil de digerir y livianos, y que no ocupen demasiado espacio en las mochilas.

La jerga del mochilero

- **Acclimation:** Acostumbrarse a mayores alturas de las que uno suele estar; amóldese para evitar el mal de altura, que puede ocurrir cuando el cuerpo humano no se ha ajustado a la nueva altitud.
- **Backsighting:** Mirando hacia atrás por encima de la brújula hacia el punto de donde viene la persona para determinar si se está en la dirección correcta.
- **Cat hole:** Agujero sanitario personal que mide entre seis y ocho pulgadas de profundidad y fue cavado a unos 200 pies de las fuentes de agua, senderos y campamentos; entierre los residuos humanos y cúbralos con materiales naturales como tierra



Campamento en grupo: Requisito para la seguridad en las actividades



El campamento es una gran tradición de Girl Scouts, y una de las primerísimas actividades que la fundadora de Girl Scouts, Juliette Gordon Low, alentó para las niñas. La clave para una agradable experiencia de campamento en grupos consiste en estar preparada para empacar sólo el equipo necesario, los aprovisionamientos y las prendas de vestir apropiadas al clima, los elementos para dormir y de cocina. Girl Scouts aboga a favor del método de campamento No Deje Huellas (www.lnt.org), que consiste en dejar el lugar donde se hizo el campamento de la misma manera que se lo encontró, es decir, libre de residuos e impacto humano.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a utilizar armas de fuego hasta que tengan 12 o más años de edad, y con el permiso del concilio; las niñas nunca están autorizadas a cazar o a escalar alturas elevadas. Las niñas nunca están autorizadas a manejar vehículos todo terreno o motocicletas.

Campamento con Girl Scout Daisies: Bajo el liderazgo de un adulto, una tropa de Daisies puede participar en una experiencia ocasional de campamento nocturno. Las Daisies que hayan completado el kindergarten pueden independientemente participar en un campamento diurno y experimentar hasta tres noches en un campamento residente. Las Daisies que hayan completado el primer grado pueden independientemente participar de las experiencias de un campamento residentes de cuatro noches o más.

Sepa donde acampar. Campamentos de Girl Scouts, públicos, privados, estatales y parques nacionales, así como sitios considerados apropiados por las autoridades estatales y locales. Busque localidades donde acampar por localidades en Reserve America (www.reserveamerica.com).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos y la información que [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiries](#) proveen a las personas con discapacidades.

Equipamiento de Campamento

Equipo Básico

- Vestimenta y chaqueta de lluvia o poncho que pueda ser plegado
- Sombrero, guantes y ropa interior térmica para bajas temperaturas
- Medias con calzado consistente, botas de excursión o zapatillas (no sandalias, calzado de playa ni descalzas).
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de sol.
- Toallas y equipo básico de higiene personal (champú, jabón, peine y lo que se necesite)
- Mochila mediana
- Repelente de insectos

Equipo Especializado

- Carpas resistentes a las llamas o de lona alquitranada
- Brújula y mapa o mapa y posicionador geográfico global (GPS)
- Bolsa de dormir (del tipo acorde a la temperatura prevista)
- Red para mosquitos donde sea necesario
- Elementos de cocina (ollas, sartenes, utensilios, menaje y bolsa para escurrir, y lo que se necesite).
- Nevera portátil para almacenamiento de alimentos.
- Cocina portátil y luces operadas con batería (no velas, lámparas a kerosene, cocinillas portátiles, calentadores ni otros elementos de llama abierta se deben usar dentro de la carpa).
- Farol alimentado a propano, butano, kerosene o gas (para utilizar afuera).
- Kit purificador de agua

Prepare el campamento grupal

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres y/o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y alguna vestimenta apropiada y las provisiones que puedan ser necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificado de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Considerando sus grados de habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades y para planificar los menús, las reglas de convivencia del grupo y de las actividades en el lugar.
- Obtenga las credenciales para el campamento. Cerciórese de que el adulto haya formado parte de un grupo del concilio o del grupo de aprendizaje de campamento en la supervisión del grupo de campamento. Un grupo de campamento educativo generalmente cubre programas de actividades al aire libre, habilidades de campamento de mínimo impacto, procedimientos de seguridad y estándares, campamentos de grupos gubernamentales y métodos para resolver las nostalgias del hogar.
- Prepárese para el transporte y la supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de no dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (Vea los detalles de “Campamento con las Girl Scout Daisies” en la introducción de estos requisitos)
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies (Vea los detalles de “Campamento con las Girl Scout Daisies” en la introducción de estos requisitos)
- 6 Girl Scout Brownies
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes

- 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ☐ **Recopile contactos claves.** Además de la lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas, compile una lista con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso. También debe saber el lugar más cercano de un teléfono de línea en el caso en que los teléfonos celulares no tengan recepción.
- ☐ **Cerciórese de la seguridad en las áreas dormitorio.** Para los varones adultos, se proveen áreas de dormitorio y de baños por separado; muchos concilios hacen excepciones para los padres de las niñas. Asegúrese de lo siguiente:
- Cada participante tiene su propia cama. Se necesita el permiso de los padres/tutores si las niñas van a compartir una cama.
 - Adultos y niñas nunca comparten la cama.
 - No es obligatorio que un adulto duerma en el área de dormitorios (carpa, cabaña o el área designada) con las niñas. Si una mujer adulta comparte el área de sueño, siempre tendrán que estar presentes dos mujeres adultas sin relación entre sí.

Durante eventos familiares o “el y yo” (en los cuales las niñas comparten las instalaciones dormitorio con varones) cerciórese de que los detalles hayan sido claramente explicados en la nota de autorización de los padres/tutores.

- ☐ **Las niñas comparten los recursos.** Aliente a las niñas a hacer una lista del equipamiento y de otras provisiones, y determine cuáles pueden ser compartidos. Apoye a la niña a crear una lista del equipo del grupo y personal y distribuirla entre los miembros del grupo.
- ☐ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de un encargado con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, que incluya CPR o CRP/AED para Adultos y Niños, que esté preparado para tratar casos de temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como también torceduras, fracturas y mal de altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio de emergencia médica, asegúrese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Áreas Silvestres y Remotas. Hay que disponer de un vehículo o una ambulancia en todo momento para poder transportar a un lesionado o a una persona enferma. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para información sobre los estándares y entrenamientos de primeros auxilios.

El día del campamento

- ☐ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana del viaje de campamento, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. Si severas condiciones meteorológicas impiden el viaje, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia frente a condiciones severas del tiempo con las niñas y divulgue el plan.
- ☐ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ☐ **Respete el medio ambiente y mantenga los caminos limpios.** Utilice los principios de campamento de mínimo impacto descritos en [Leave No Trace](#). Almacene la basura en un contenedor a prueba de insectos y animales con un cierre plástico alrededor, y cúbralo en forma segura cuando haya un servicio de recolección de residuos en el campamento. Cuando no haya un servicio de recolección, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo de manera apropiada. Recicle toda vez que le sea posible. No entierre los alimentos; llévese la grasa y los recipientes de combustible. No remueva los materiales naturales tales como hojas o ramas.

Prepárese para un campamento primitivo. Para los lugares donde no haya luz eléctrica ni instalaciones sanitarias, observe los siguientes estándares:

- Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.

- Eche mano a un campamento previamente establecido si dispone.
- Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
- Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
- Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
- Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
- Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados al menos a 200 pies alejados del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos. (visite www.Int.org para más información).
- Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
- Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar.
- Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevados hacia afuera.

Sitios Web sobre campamento

- **American Camp Association:** www.acacamps.org
- **Go Camping America:** www.gocampingamerica.com
- **Leave No Trace:** <http://www.Int.org>
- **National Camp Association:** www.summercamp.org

Lo que las niñas deben saber sobre los campamentos

- **Crear una lista de requisitos (*kaper chart*) para acampar.** Reparta los deberes de cocina y genere creatividad sobre la planificación de las comidas al aire libre ([outdoor meals](#)).
- Esté preparada con un entretenimiento de campamento. Antes de ir de campamento, lea sobre historias, canciones ([songs](#)), actividades y juegos ([games](#)) de campamento.

La jerga de los campamentos

- **Kindling:** Pequeñas piezas de madera seca utilizadas para comenzar un fuego de campamento
- **Mummy bag:** una bolsa de dormir que termina en filo en la parte final para reducir el espacio de aire y conservar el calor



Hiking: Requisito para la seguridad en las actividades



A diferencia de las caminatas breves, las excursiones comprenden caminatas extensas y a campo traviesa, y requieren con frecuencia el empleo de borceguíes que proveen tracción sobre las rocas y los terrenos con piso muy irregular. Con respecto a la filosofía No Deje Huellas ([Leave No Trace](#)), es importante que los excursionistas dejen los senderos tal (o mejor de) como los hallaron. Aún cuando la acción de un excursionista no debiera afectar seriamente el medio ambiente, los efectos de grandes grupos de excursionistas puede degradar los senderos.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a usar armas de fuego hasta que tengan 12 ó más años de edad, y la autorización del concilio; las niñas nunca están autorizadas a cazar o a escalar alturas elevadas. Las niñas tampoco están autorizadas a guiar vehículos todo terreno o motocicletas

Sepa a donde ir a hacer excursiones. Contacte a su concilio de Girl Scouts para sugerencias sobre sitios. Para localizar áreas de excursión cerca de las áreas metropolitanas en Estados Unidos, visite localhikes.com.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte niñas con discapacidades y/o a quienes las tienen a su cargo para evaluar cualquier necesidad y preparativos. Contacte a los parques nacionales para indagar sobre los preparativos para las personas con discapacidades, y aprenda más sobre los recursos e informaciones que [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiries](#) proveen a las personas con discapacidades.

Equipamiento para las Excursiones

Equipo Básico

- Vestimenta por capas, liviana, y ropa de abrigo apropiada según las condiciones del tiempo.
- Chaqueta para lluvia o poncho
- Protector solar a prueba de agua (factor de protección 15 como mínimo) y bálsamo para los labios.
- Sombrero o bandana
- Anteojos de sol

- Una botella de agua o un paquete de hidratación (cada niña debe llevar al menos un cuarto)
- Alimentos empaquetados no perecederos de alto contenido energético para reducir la carga y el derroche.
- Repelente de insectos

Equipo Especializado

- Mochila
- Botas de excursión o borcegués
- Mapa y brújula o mapa y un sistema de posicionamiento global (GPS)
- Navaja

Prepare for Hiking

Prepárese para la Excursión

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada, así como las provisiones que sean necesarias. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud. Haga los preparativos por adelantado para toda el transporte y confirme los planes antes de la partida
- Las niñas planean las actividades.** Considerando su grado de habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad. Aliente a las niñas a planificar las rutas, actividades, reglas de convivencia del grupo y lineamientos para resolver los problemas que puedan surgir con otros grupos de excursionistas.
- Prepare la supervisión adulta.** Cerciórese de que los voluntarios y el personal o el instructor tengan la experiencia en la enseñanza de técnicas de excursión y planificación de viajes. Además, en que el grupo de excursionistas conste de un mínimo de cuatro personas, incluyendo dos voluntarios o el personal. Uno de los voluntarios, se ubicará al frente del grupo de excursionistas, y el otro estará a la zaga de cada grupo. La relación aconsejada entre voluntarios/personal con las niñas es de dos adultos (al menos uno de ellos que sea una mujer), por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Recopile los contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para todos los servicios de emergencia y contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso. También debe saber el lugar más cercano de un teléfono de línea en el caso en que los teléfonos celulares no tengan recepción.
 - Las niñas comparten los recursos.** Aliente a las niñas a distribuir una lista de equipamiento y provisiones de excursiones, y para determinar cuáles recursos se pueden compartir.
 - Escoja una ruta de excursión apropiada.** Las excursionistas deben conocer de antemano el terreno, millaje y el tiempo de la excursión. La excursión está restringida a una distancia razonable y estará determinada por la edad,

el nivel de experiencia, la naturaleza del terreno, las condiciones físicas de los excursionistas, discapacidades, condiciones del tiempo y la hora del día. El ritmo de excursión siempre se acomoda a los excursionistas más lentos.

- ❑ **Evalúe la seguridad de los sitios de excursiones.** La ruta debe ser conocida al menos por uno de los adultos o se debe obtener un informe que evalúe los riesgos potenciales tales como plantas venenosas, animales peligrosos, agua potable no segura, acantilados y bajadas escarpadas. Cerciórese de que haya sido contactado un administrador de la tierra o una agencia similar durante las etapas de planificación del viaje, para determinar las rutas y campamentos disponibles, recomendaciones sobre el tamaño del grupo, cantidad y calidad del agua, y los permisos necesarios.
- ❑ **Asegúrese que los excursionistas muestran una clara comprensión del viaje.** Los miembros del grupo deben estar entrenados para ser respetuosos de la ruta, los alrededores y la fatiga de los individuos. Se deben dar instrucciones sobre las reglas de seguridad para la excursión, tales como permanecer todos juntos en el grupo, reconocer plantas venenosas, y mordeduras y picaduras de insectos y garrapatas, respetar a los animales silvestres, y comportarse eficazmente en las emergencias. Asegurarse que las niñas sepan cómo leer mapas, utilizar la brújula, navegar una ruta y estimar distancias.
- ❑ **Tome precauciones de seguridad.** Se cuenta con un procedimiento escrito para búsqueda y rescate de personas perdidas, se ha revisado dicho procedimiento y se ha hecho una práctica. Se conoce y se han hecho arreglos previos para contar con cuidados de emergencia, como hospital, oficiales de parques y bomberos.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de un encargado con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, que incluya CPR o CRP/AED para Adultos y Niños, que esté preparado para tratar casos de temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como también torceduras, fracturas, picaduras de insectos, garrapatas, víboras, quemaduras de sol y mal de altura. Asegúrese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Áreas Silvestres y Remotas en excursiones de 10 millas o más y lejos de centros de asistencia. Si fuera posible, contar con un vehículo de transporte de heridos o personas descompuestas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para información sobre los estándares y entrenamientos de primeros auxilios

El día de la excursión

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana del viaje de campamento, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para determinar si las condiciones son las apropiadas. Si condiciones severas del tiempo impiden la actividad de caminata, esté preparado para modificar el plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a tiempo severo con las niñas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Respete el medio ambiente y mantenga los caminos limpios.** Utilice los principios de campamento de mínimo impacto. Almacene la basura en un contenedor a prueba de insectos y animales con un cierre plástico alrededor, y cúbralo en forma segura cuando haya un servicio de recolección de residuos en el campamento. Cuando no haya un servicio de recolección, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo de manera apropiada. Recicle toda vez que le sea posible. No entierre los alimentos; llévese la grasa y los recipientes de combustible. No remueva los materiales naturales tales como hojas o ramas. Además, está prohibido la ingesta de alimentos silvestres, caminar por encima o desenterrar las plantas, interferir con o alimentar a los animales silvestres y arrojar basura.
- ❑ **Practique excursiones seguras.** Se deben dar instrucciones sobre las reglas de seguridad para las excursiones, la cual incluye la prohibición de caminar fuera de los senderos y después de oscurecer. Las niñas deben permanecer en el sendero para evitar el pisoteo de las plantas laterales a la senda y causar erosión. Además, tome períodos adecuados de descanso, con tiempo para reabastecerse de fluidos e ingerir alimentos de alto valor energético (tales como frutas y nueces).

Sitios en la Web sobre excursionismo

- **American Hiking Society:** www.americanhiking.org
- **Appalachian Mountain Club:** www.outdoors.org
- **Appalachian Trail Conference:** www.atconf.org
- **Leave No Trace:** <http://www.lnt.org>

Lo que las niñas deben saber sobre excursionismo

- **Practique con mapas y una brújula.** Antes de emprender una extensa excursión, aprenda cómo leer un mapa y usar una brújula. Mire a un mapa para entender dónde ha comenzado, y dónde estima concluir. ¿Qué estima por anticipado que podrá ver durante su excursión?
- **Aprenda sobre la naturaleza regional.** ¿Qué flores, árboles e insectos son únicos para el área donde se dispone a realizar una excursión?

Jerga del hiking

- **Blaze:** Una marca, frecuentemente sobre un árbol, que indica la ruta del sendero; más frecuentemente la marca está pintada con un color brillante
- **Hot spot:** Una lastimadura en la planta del pie que duele debido a que el zapato actúa como irritante. Use una almohadilla tipo “moleskin” para evitar el roce del calzado.



Orienteering: Requisitos de seguridad en las actividades



La excursión de orientación es una actividad que involucra el uso de mapa, brújula y habilidades de orientación y navegación terrestre para encontrar un camino a través de un área no familiar, y puede además incluir camping, uso de mochila, excursiones, esquí de fondo, y cabalgata. A menudo tiene lugar en la naturaleza silvestre, si bien se pueden realizar actividades de este tipo en cualquier terreno, como por ejemplo playas, áreas urbanas o parques. Los participantes usan a menudo señales de control para marcar los puntos en el terreno hallados en el mapa, y que sirven como referencias durante la travesía.

No se recomienda esta actividad para Girl Scout Daisies y Brownies, pero ellas pueden disfrutar de actividades pre-orientativas, como “introducción a los mapas” y al dibujo en mapas.

Precaución: Las niñas menores de 12 años no tienen permiso para usar armas de fuego, y las mayores requieren el permiso del concilio. Las niñas no pueden ir de cacería ni escalar cimas elevadas. Tampoco pueden manejar vehículos todo terreno o motos.

Sepa dónde practicar la excursión con orientación. Comuníquese con su concilio para sugerencias. También puede consultar el siguiente sitio con información para los Estados Unidos y Canadá: us.orienteeering.org.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Obtenga más información en organizaciones como [Global Explorers](https://www.globalexplorers.org).

Equipamiento para la excursión con orientación

Equipo básico

- Pantalones largos
- Botas de montaña o zapatillas
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Repelente contra insectos
- Anteojos de sol y/o sombrero
- Mochila para elementos personales

Equipo especializado

- Mapa para orientación
- Brújula
- Silbato para emergencias
- Reloj

Prepárese para la excursión

- Coordinar la actividad de acuerdo con la edad del grupo.** Las Girl Scout Juniors en pequeños grupos son acompañadas en la travesía por un adulto con instrucción básica en el deporte de la excursión con orientación. Las Cadettes, Seniors y Ambassadors que han recibido entrenamiento, deben ir en grupos de al menos dos. Las travesías en las que se compete a menudo requieren que los participantes actúen independientemente. Pero las competencias individuales no son recomendables para niñas sin experiencia o para las Girl Scout Juniors. Sin embargo, las Cadettes, Seniors y Ambassador cuyas habilidades equivalgan o excedan la demanda de la travesía, pueden participar de dichas competencias. Tal como ocurre en estos sitios donde se practica el deporte, debería existir un área designada y segura, se debe además marcar el horario de llegada y la ubicación, y un procedimiento de búsqueda y rescate designado por quien organiza la competencia y por voluntarios de Girl Scouts.
- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (sólo actividad preorientativa)
 - 12 Girl Scout Brownies (sólo actividad preorientativa)
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout AmbassadorsA estos debe agregarse
 - 4 Girl Scout Daisies (sólo actividad preorientativa)
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Antes de iniciar la travesía, las participantes reciben instrucción de una persona experimentada en orientación. Las niñas que lo hacen por primera vez, participan de una travesía para principiantes. Las que tienen experiencia en lectura de mapas, pueden elegir una travesía más avanzada.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Seleccione un sitio seguro.** Siempre que sea posible, las niñas participan de un encuentro organizado por un club que practica este deporte. Cuando se va a otras zonas, controle lo siguiente: el sitio es un parque, un lugar para acampar, o un área que tiene buenos senderos. Tiene que contar con permiso del dueño del lugar. En la

estación de caza, debe asegurarse que el sitio esté marcado como “área de caza prohibida” y que esté bien separado de las áreas donde la caza está permitida para evitar todo contacto accidental con cazadores. Las áreas peligrosas deben estar bien demarcadas en el mapa. Los obstáculos peligrosos deben estar marcados en el suelo, rodeados con una cinta o similar. El mapa que se usa es lo suficientemente preciso para que los participantes lo usen sin temor a equivocarse.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la actividad

- ❑ **Obtenga un parte meteorológico.** Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad de tiro al arco, verifique el sitio www.weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas y asegurarse que el suelo está libre de hielo. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a posible mal tiempo con las . En el caso de una tormenta, busque refugio lejos de los objetos altos (incluyendo árboles, edificios y postes de electricidad).). Localice el punto más bajo en una superficie descampada. Échese hacia el piso, sobre sus pies, y coloque las manos entre las rodillas con la cabeza en el medio
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Siga los principios de seguridad.** Cada participante recibe instrucciones sobre el tiempo que le demandará realizar la travesía y deberá chequear al llegar a destino si cumplió con el mismo. El horario de inicio y de arribo quedan anotados para asegurar además que todos los participantes llegaron a destino. Las niñas toman recaudos en áreas donde puede haber plantas venenosas, reptiles o garrapatas.

Sitios en la Web

- **U.S. Orienteering Federation:** www.us.orienteering.org

Lo que las niñas deben saber sobre la actividad de excursión con orientación

- **Mapa de la travesía.** Aprenda lo que significan los símbolos de los mapas, tales como las elevaciones y los relieves en 4orienteering.com.
- **Aprenda nuevas técnicas de orientación.** Antes de participar, aprenda estrategias en 4orienteering.com.

Jerga de la orientación

- **Control:** Un punto en la travesía que debe ser visitado, y está marcado en el mapa con un círculo. Típicamente están marcados con una banderita.
- **Elephant track:** El ruido de las pisadas de un grupo de excursionistas cuando pasan por un sendero.



Cocina al aire libre: Requisitos de seguridad en las actividades



El fuego a leña fue históricamente la primera fuente de calor para cocinar al aire libre, pero la práctica de cocinar con grandes fuegos no está más recomendada, por su efecto perjudicial en las zonas de campamento. Se aconseja, en cambio, aprovechar un hoyo establecido para encender un fuego pequeño, o utilizar métodos alternativos, como un fogón o cocina portátil (eléctrico o a combustible). Cuando se cocina al aire libre, es importante empaquetar una cantidad apropiada de alimentos para el grupo, para evitar tener que descartar aquellos que no sean consumidos. Para planificar adecuadamente la provisión de alimentos, hay que tener en cuenta las actividades que se practicarán, considerando que las niñas van a quemar más calorías y, por ende, necesitan comer más cuanto más rigurosas son las actividades. Además, con tiempo frío se necesitan más calorías. No se aconseja una prolongada cocina al aire libre para las Girl Scout Daisies, sino una actividad más breve, tales como, de llegar a ser apropiados, caramelos de merengue blando.

Sepa donde cocinar al aire libre. Preferiblemente en campamentos con áreas de hoyos de fuego que hayan sido designadas. Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios.

Incluya niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiry](#) proveen a las personas con discapacidades.

El equipo de la cocina al aire libre

Equipamiento básico

- Ollas y sartenes
- Agua potable para beber, cocinar y limpiar
- Jabón para los platos biodegradable
- Esponja para lavar ollas

- Antiséptico para manos o Jabón y toallas de papel
- Menaje con platos irrompibles, tazas y cubiertos en una bolsa calada
- Cuchillos
- Contenedores para almacenar los alimentos sobrantes
- Abrelatas
- No se deben vestir prendas plásticas, como ponchos, alrededor del fuego
- Bandas elásticas, clips o bandanas para atar hacia atrás los cabellos

Equipamiento Especializado

- Equipo para apagar el fuego, incluyendo extinguidor, agua, tierra suelta o arena, así como una pala y un rastrillo
- Cocina portátil y combustible
- Utensilios de cocina con mango largo, tales como un cucharón.
- Agarraderas para ollas o guantes con aislamiento
- Enfriador con aislamiento y hielo para almacenar alimentos
- Método de purificación del agua (tabletas o filtros), de llegar a ser necesarios

Prepárese para cocinar al aire libre

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y las prendas de vestir apropiadas o provisiones que puedan llegar a ser necesarias. Respete los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro, así como los lineamientos sobre los exámenes de salud generales de las niñas. Haga por adelantado los preparativos de todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean las actividades.** Considerando el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión.** El adulto que supervisa la cocina al aire libre recibió entrenamiento del concilio. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin relación entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (sólo actividades de cocina breves)
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 4 Girl Scout Daisies (sólo actividades de cocina breves)
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Consulte con el concilio acerca de los permisos allí donde sean necesarios,** prepárese para la seguridad contra incendios. Contacte su concilio de Girl Scouts para averiguar sobre los permisos con el distrito de anti-incendio local, la agencia de administración de tierras o la oficina de conservación. No está permitido hacer fuego cuando haya mucho viento o sequía. Un voluntario adulto también debe controlar el índice de incendios con las autoridades locales. También se deben respetar las regulaciones locales sobre contaminación del aire.

- Las niñas comparten los recursos. Respalde a las niñas en la creación de una lista de control del grupo y del equipo personal, y distribúyala entre los miembros del grupo. Las niñas aprenden a usar una variedad de métodos de cocina, incluyendo el uso de leña, propano, butano y hornos a gas, carbón, latas calentadores y energía solar. Empaquete todos los alimentos para minimizar los desperdicios y el volumen de la basura que necesita ser removida del campamento.
- Prepárese para un campamento primitivo. Si cocina en áreas primitivas con muy escasas comodidades, observe los siguientes estándares:
 - Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.
 - De llegar a disponerlo, eche mano a un campamento previamente establecido.
 - Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
 - Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
 - Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
 - Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
 - Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados al menos a 200 pies alejados del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos).
 - Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
 - Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar..
 - Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevarlos hacia afuera.
- **Adopte precauciones de seguridad.** Las normas de seguridad para el fuego, los procedimientos de emergencia y los primeros auxilios ante quemaduras, deben ser revisados y comprendidos por el grupo. Los procedimientos deben ser establecidos y del conocimiento con antelación, mediante la notificación al departamento de incendios o a los miembros de la agencia de administración de la tierra en caso de incendio. Hay que practicar ensayos anti-incendio en cada sitio.
- **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y un encargado con el certificado actualizado de Primeros Auxilios, incluyendo CPR Adulto y Niños o CPR/AED, entrenado para tratar quemaduras o otras lesiones relacionadas con el lugar, incluyendo temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como torceduras, fracturas e insolación. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Lugares Silvestres o Remotos. De ser factible, se debe disponer un vehículo para transportar a una persona herida o enferma. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para obtener información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la actividad

- **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad de geocaching, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de muy mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las y divulgue el plan.
- **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- **Respete el medio ambiente y mantenga limpio el sitio.** Utilice los principios del campamento de mínimo impacto. Almacene la basura en contenedores a prueba de insectos y animales con un recubrimiento interior de plástico, y protéjalo firmemente cuando hay un servicio de recolección de residuos en el campamento. Pero

cuando no lo hay, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo apropiadamente. Recicle en la medida de lo posible. No entierre los alimentos; llévese los recipientes con grasa y combustible. No remueva los materiales naturales, como las hojas o las ramas.

Consejos para cocinar con hornos portátiles y fuegos abiertos

- ❑ **Prepárese para el uso seguro de los hornos portátiles.** Los hornos portátiles difieren según los tamaños y el combustible que consumen. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante, y supervise muy de cerca a las niñas cuando utilicen cualquier horno. Tome una cantidad adecuada de combustible, y almacene el resto del combustible lejos de las llamas de la cocción. Nunca utilice una cocina portátil dentro de una carpa. Mantenga limpias todas las partes del horno. Controle que los conductos y las hornallas no estén bloqueados. No reabastezca el horno ni cambie los recipientes con combustibles cerca de las llamas. Tenga cuidado de no derramar combustible; si ello ocurre, reubique el horno antes de encenderlo. Coloque el horno portátil en un lugar seguro, nivelado y en una posición estable, protegido del viento y lejos de la circulación de la gente. No apile piedras ni otros objetos alrededor del horno para hacerlo más estable. No recaliente el tanque de combustible. Utilice ollas del tamaño apropiado, de manera que el horno no resulte sobrecargado. No coloque latas con presión en el fuego, no las deje bajo la luz directa del sol ni las mantenga encerradas en áreas donde la temperatura sea muy alta. Lea la etiqueta con las instrucciones del fabricante. Almacene y ubique los recipientes con combustible en la forma aconsejada. Cerciórese de controlar con las autoridades locales que los hornos para cocción estén permitidos durante la época de alto riesgo de incendios.
- ❑ **Cocine en forma segura con cocinas solares.** Si emplea cocinas solares, recuerde que los recipientes y la comida dentro de un horno solar están calientes aún cuando la cocina no se siente caliente. Utilice guantes aislantes cuando remueva ollas y al abrir la tapa.
- ❑ **Practique cocina segura a fuego abierto.** Si cocina con llamas a fuego abierto, encienda el fuego en las áreas designadas, y evite establecer nuevos sitios para el fuego. Un sitio establecido para hacer el fuego debe estar lejos de ramas colgantes, declives, troncos podridos o leños, hierba y hojas secas, y limpio de cualquier material combustible, tales como basura, desechos u hojas de pino. Almacene leña lejos del área del fuego. Vigile las chispas que vuelan y apáguelas de inmediato. Antes de dejar el sitio, controle que el fuego esté completamente apagado extinguiendo el fuego con agua o sofocándolo con tierra o arena, revolviendo y luego extinguiéndolo y sofocándolo nuevamente; finalmente, ponga las manos sobre el carbón, las cenizas, la madera parcialmente quemada o el carbón durante un minuto, para asegurarse de que esté frío al tacto. Haga un plan para la eliminación de las cenizas frías o la leña parcialmente quemada. Se puede esparcir las cenizas y los leños quemados por todo el bosque lejos del campamento. No coloque las cenizas y la madera quemada en un balde plástico; no deje un recipiente con cenizas o madera quemada contra el lateral de un edificio o sobre una estructura de madera. Obtenga madera de fuentes locales para evitar transportar plagas o enfermedades de un lugar a otro.
- ❑ **Practique cocina segura con fuego de carbón.** Si emplea carbón, el fuego se inicia con combustible explícitamente rotulado como “iniciadores para carbón –nunca utilice gasolina como iniciador del fuego. Nunca eche combustible para encendedor al carbón una vez que se ha iniciado el fuego.

Consejos para la preparación y el almacenamiento de los alimentos

- ❑ **Prepare alimentos nutritivos.** Los alimentos se preparan teniendo en cuenta las alergias alimentarias, las creencias religiosas y las restricciones dietéticas (tales como el vegetarianismo) de los miembros del grupo. En la medida en que sea posible, adquiera alimentos y provisiones que eviten el empaquetamiento excesivo y compre en cantidades. Revise las consideraciones sanitarias, incluyendo la importancia de mantener los utensilios y la preparación de los alimentos en superficies higienizadas, con las manos limpias, cocinando completamente las carnes, refrigerando los alimentos perecederos, y utilizando agua limpia cuando prepara los alimentos. No use tazas ni platos cascados o rotos.
- ❑ **Cocine con cautela.** Las niñas se inclinan hacia el uso seguro de los elementos y equipamientos de cocina, incluyendo los cuchillos. Mantenga la disciplina en el área de cocina para prevenir accidentes con comidas calientes o utensilios filosos. No llene demasiado las ollas para cocinar, y no use latas presurizadas, recipientes plásticos, botellas y utensilios de cocina cerca de la llama abierta.

- ❑ **Evite la dispersión de gérmenes.** Cada persona tiene una copa individual para beber. Los encargados de cocinar deben arremangarse y enrollarse detrás los cabellos largos. Lávese las manos antes de la preparación e ingestión de alimentos. Ninguna persona con infecciones en la piel, resfrío o una enfermedad infecciosa contagiosa puede participar en la preparación de los alimentos.
- ❑ **Mantenga fresco lo perecedero.** Almacene los perecederos como platos con crema, productos lácteos, carnes y ensaladas en un refrigerador por debajo de los 45 grados Fahrenheit o en una nevera con hielo. Si esto no fuera posible, utilice alimentos en polvo, deshidratados, secados por congelamiento o alimentos enlatados. En viajes extensos, no utilice alimentos que requieran refrigeración. Utilice agua potable segura (lea los “Consejos para la Purificación del Agua”) para reconstituir alimentos en polvo, deshidratados o secados por congelamiento. Una vez reconstituidos, coma los objetos perecederos dentro de una hora o refrigérelos.

Los consejos para la purificación del agua

- ❑ **Acceda a la provisión de agua potable segura para cocinar, de beber y para uso personal.** El agua potable segura está definida como agua de cañería, de grifo o natural, que debe estar probada y aprobada por el departamento de salud local. Todas las otras fuentes están consideradas potencialmente contaminadas y deben ser purificadas antes de su uso. La presencia del parásito *Giardia lamblia* está sospechada en todas las aguas de superficie.
- ❑ **Emplee uno de los tres métodos de purificación del agua.** Primero, filtre el agua a través de un paño limpio hacia un contenedor limpio para remover el sedimento, y luego elija uno de los siguientes métodos:
 - Hierva el agua rápidamente un minuto y deje que se enfríe.
 - Desinfecte el agua con tabletas para la purificación de agua, siguiendo las instrucciones del fabricante. Controle la fecha de vencimiento del producto para asegurarse que no ha expirado.
 - Haga pasar el agua a través de [adminículos especiales](#) de filtrado del agua para que remueva organismos posibles microorganismos y gusanos del tipo *Giardias*. Estos filtros también removerán otros contaminantes. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante
 - Nota importante: Estos métodos no removerán los contaminantes químicos. Además, sólo hirviendo el agua o traspasándola a través de un filtro especialmente designado removerá *Giardia lamblia*.

Consejos para el lavado de la vajilla

- Lave los platos en la zona prevista de acuerdo con este procedimiento:
- Remueva las partículas de alimentos de los platos y utensilios.
- Lave los platos con agua caliente y enjabonada.
- Enjuáguelos con agua limpia y caliente.
- Higienice los platos sumergiéndolos con agua clara e hirviendo durante al menos dos minutos en una solución desinfectante aprobada por el departamento de salud local. Emplee utensilios de brazo largo, pinzas o herramientas para remover remover los platos desinfectados.
- Ventile y almacene los platos en un área limpia y cubierta.
 - Descarte el agua de lavado y enjuague de vajilla de acuerdo con las regulaciones del campamento. En áreas campestres, eche el agua de descarte en el suelo, al menos a 200 pies de distancia de alguna fuente de agua o camino.

Vínculos en la Web de la cocina al aire libre

- Descubra la Actividad al Aire Libre: www.dto.com/cooking
- No Deje Huellas: www.lnt.org

Lo que las niñas deben saber de la cocina al aire libre

- Aprenda como iniciar un fuego sin fósforos. ¿Cuáles son los métodos con los que usted puede lograr fuego sin utilizar fósforos o encendedor? Lea cómo concretar un campamento o averigüe como aprender en la Web o en [online sources](#).

- Planifique recetas al aire libre. Vote a favor de sus comidas favoritas y planifique cómo cocinarlas al aire libre. Para ideas de recetas adicionales al aire libre, lea [Discover the Outdoors](#), [netwoods.com](#) y [outdoorcook.com](#).

La Jerga de la cocina al aire libre

- **Funk kit:** una bolsa de malla utilizada para guardar los platos sucios. La bolsa es sumergida en agua caliente o en una solución de cloro. La bolsa de malla es colgada luego con los platos limpios y esterilizados en su interior
- **Dutch oven:** Un caldero para cocinar que se usa para repostería al aire libre. No utilice jabón en hierro fundido



Viajes/Excursiones con campamento: Requisitos de seguridad en las actividades



Las travesías de campamento (utilizando el campamento como un significado de acomodamiento) está planeado y llevado a cabo por grupos de niñas y voluntarios/personal que son experimentados en campamentos. El grupo viaja a pie o a tracción humana y utiliza transporte motorizado o no motorizado para moverse de un sitio al otro en un período de tres o más noches. El transporte motorizado es generalmente un autobús, una van o un automóvil pero también puede ser un avión, un barco, una bicicleta o un tren, o una combinación de vehículos. Cuando prepare y lleve a cabo el viaje, eche mano a otros requisitos de seguridad para las actividades (tales como los de “canotaje”, “mochilero” y “cocinando al aire libre”) para ayudar la planificación del viaje. Las travesías de campamento no están recomendadas para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: No se les debe permitir a las niñas el uso de armas de fuego al menos que sean mayores de 12 años de edad y con el permiso del concilio; las niñas nunca deben ser autorizadas a cazar o a escalar alturas elevadas. Las niñas tampoco deben ser autorizadas a conducir vehículos todo terreno o motocicletas.

Conozca dónde recorrer/viajar de campamento. Las Girl Scouts pueden acampar en parques forestales estatales y nacionales, campamentos o instalaciones públicos y privados, y/o navegando con canoa hacia abajo un río panorámico, viajando a caballo, viajando con mochila a un lugar aislado, u otros por el estilo. Contacte su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios y para lugares que no pertenezcan al concilio.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con las personas a cuyo cuidado estén para evaluar necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e información que [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiries](#) proveen a las personas con discapacidades.

El equipo para las travesías de campamento

Equipamiento básico

- Vestimenta que pueda ser plegada, dependiendo de la temperatura, y chaqueta para lluvia o poncho.

- Sombrero, guantes y ropa interior térmica para las bajas temperaturas
- Medias con calzado fuerte, botas de travesía o zapatillas (no calzado de plaza o pies desnudos)
- Protector solar impermeable con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de Sol
- Toallas y elementos de higiene básicos (champú, jabón y lo que sea necesario)
- Mochila
- Repelente de insectos

Equipo Especializado

- Una carpa resistente a las llamas (no plásticas)
- Brújula
- Bolsa de dormir (con el relleno adecuado para prevenir bajas temperaturas)
- Malla para mosquitos donde sea necesaria
- Elementos de cocina (ollas, sartenes y utensilios)
- Enfriador para almacenamiento de alimentos
- Hornillo para cocinar allí donde sea posible (para reducir el uso de leña)
- Linterna u otras fuentes de luz a batería (velas, lámparas de kerosene, hornillos para cocinar portátiles u otras fuentes de llama abiertas no deben ser utilizados dentro de la carpa).
- Linternas alimentadas a propano, butano, kerosene o gas (para uso al aire libre).
- Purificador de Agua

Prepárese para una travesía de campamento

- Compile los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y del regreso. Confeccione una lista con la información de los contactos de los padres y tutores de las niñas, con los números de teléfonos de los servicios de emergencia y policía, y los contactos del concilio; téngalos a mano o colóquelos en un lugar de fácil acceso. Averigüe también la localización del teléfono de línea más cercano en el caso en que no haya recepción de teléfono celular. Además, las niñas y los adultos participantes deben llevar una tarjeta y utilizar un brazalete identificador o un elemento similar que contenga su nombre, el del concilio y el número de teléfono del contacto de emergencia.
- Las niñas planifican las actividades.** Considerando el grado de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad. Aliente a las niñas a trazar los planes de rutas, las actividades y las reglas de convivencia del grupo.
- Disponga el transporte y la supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es un mínimo de dos adultos sin relación entre sí (al menos uno de ellos mujer) por cada:
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors
 Y un adulto más por cada:
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor. El adulto o instructor que lidere la travesía debe contar con los conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:
 - Liderazgo al aire libre
 - Disposición y prontitud
 - Planificación de viajes en un entorno liderado por niñas
 - Gestión de seguridad
 - Primeros Auxilios, CPR, seguridad, manejo de situaciones de emergencia

- Sentido común y madurez
- Programas de actividades específicos para el viaje
- Dinámica y gestión de Grupo
- Supervisión de niñas y adultos
- Participación en viajes similares
- Familiarización con las áreas en las cuales se llevan a cabo los viajes
- Preparación física y habilidades necesarias para liderar el grupo

Los adultos seleccionados como acompañantes para el viaje, deben estar entrenados o tener documentada experiencia en las siguientes áreas:

- Habilidades de viajes o travesías de campamento
 - Gestión de grupo o dinámica de grupo
 - Modalidad de transporte
 - Orientación en el lugar
 - Primeros auxilios y CPR
 - Procedimientos de emergencia
 - En la medida que resulte apropiado, conocimientos menores de mantenimiento de equipos y vehículos
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Asegure la seguridad en las áreas dormitorio.** Se deben proveer instalaciones dormitorio y baños por separado a los varones adultos; muchos concilios hacen excepciones para los padres de las niñas: Cerciórese de los siguiente:
- Cada participante tiene su propia cama. Se debe obtener la autorización de los padres o tutores si la niña comparte la cama.
 - Adultos y niñas nunca comparten la cama.
 - No es obligatorio que un adulto duerma en un área de dormitorios (carpa, cabañas o áreas designadas) con las niñas. Si una mujer adulta comparte el área de dormitorios, también debe haber otras dos mujeres adultas presentes.
- Verifique las credenciales de transporte de los adultos.** Verifique las siguientes certificaciones y estándares de los adultos:
- Para viajes en barcos pequeños, el adulto que conduzca debe tener una certificación actualizada de instructor según se especifica en los Requisitos de seguridad de las Actividades respecto de ese particular modo de transporte, estar certificado en Seguridad de Pequeños Barcos por la Cruz Roja Americana, o tener una certificación equivalente o documentada experiencia y habilidades en la supervisión de viajes similares.
 - Para viajes que comprendan nado, un adulto con certificación actualizada en guardavidia básico o estar presente un equivalente.
 - Cada conductor de un transporte motorizado debe tener al 21 años de edad y una licencia válida de operador apropiada para el vehículo. El concilio de Girl Scouts controlará el historial de conducción del operador.
 - Ningún adulto debe conducir más de seis horas en un día, con descansos cada dos horas. Debe haber un conductor de relevo para viajes de más de seis horas. El conductor de relevo debe tener una licencia de operador válida para operar vehículos, y se controlará su historial de conducción. Planifique conducir sólo durante las horas del día.
 - Si se utiliza un remolque, se debe cumplir con las regulaciones estatales, locales y federales para las áreas del viaje. El conductor asignado debe tener experiencia en el arrastre de remolques. Niñas ni líderes adultos pueden viajar en el remolque.
 - No está permitido el viaje en caravana. Cada conductor debe contar con la información sobre la ruta y el destino, así como los números de teléfono celular de los otros conductores.

- ❑ **Prepare una orientación previa al viaje.** Cerciórese de que las niñas y los adultos participantes reciban información sobre los procedimientos de primeros auxilios, procedimientos de emergencia y rescate, conocimientos ambientales, planes de programa para la modalidad del viaje y del área geográfica, y de los procedimientos operacionales (purificación del agua, preparación de comida, equipo de campamento, higiene y procedimientos de almacenamiento de alimentos).
- ❑ **Las niñas comparten recursos.** Aliente a las niñas a hacer una lista de los equipos y provisiones, y luego determinar cuáles pueden ser compartidos. Apoye a las niñas para la creación de una lista de chequeo de equipamiento de grupo y personal, y distribuirla a los miembros del grupo.
- ❑ **Prepárese para un campamento primitivo.** Si acampa en áreas primitivas con muy escasas comodidades, observe los siguientes estándares:
 - Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.
 - Eche mano a un campamento previamente establecido si dispone.
 - Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
 - Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
 - Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
 - Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
 - Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados por lo menos a 200 pies del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos. (visite www.Int.org para mayor información).
 - Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
 - Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar.
 - Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevados hacia afuera.
- ❑ **Reúna la información de contactos.** Además de la lista información de contactos de los padres y tutores de las niñas, compile la lista de números telefónicos para los cuidados de emergencia y de los contactos del concilio para dejar en un lugar de fácil acceso..
- ❑ **Adopte precauciones de seguridad.** Procedimientos de búsqueda y rescate de personas perdidas deben ser escritas por adelantado, revisadas y practicadas por niñas y adultos. Se debe practicar en el sitio ejercicios contra incendios, particularmente en las áreas dormitorio. Se deben preparar de antemano métodos de comunicación con fuentes de cuidados de emergencia, tales como hospitales, y oficiales de parques e incendio. Cerciórese de que haya procedimientos escritos a seguir si un miembro del grupo necesita ser removido del viaje. El grupo se comunica con la persona de contacto en su casa o en la oficina del concilio sobre los progresos del viaje. Se deben llevar durante el viaje los números de teléfono y los lugares exactos de asistencia médica y de ayuda de emergencia. Archive una copia del plan completo de viaje en la oficina del concilio.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y un encargado con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, incluyendo un CPR o CPR/AED Adultos y Niños, que esté preparado para atender casos de extremas temperaturas, como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío e hipotermia, así como esguinces, fracturas y mal de altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicio de emergencia médica, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios en Área Silvestre y Remota. Se debe disponer de un vehículo o de una ambulancia en todo momento para transportar a una persona herida o enferma. Vea *Volunteer Essentials* para información sobre estándares y entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la travesía de campamento

- ❑ Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. Si condiciones severas del tiempo impiden el viaje de campamento, esté preparado para cambiar los planes, adopte un plan alternativo o

postergue la actividad. Frente a malas condiciones climáticas escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia con las niñas y divulgue el plan.

- Emplee el sistema de parejas. Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si correspondiera hacerlo, y buscando ayuda cuando las situación así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Respete el medio ambiente y mantenga limpio el campamento. Use los principios de campamento de mínimo impacto. Almacene los residuos en contenedores a prueba de insectos y animales con una ligadura de plástico alrededor, y cúbrala en forma segura cuando hay un servicio de recolección de basura en el campamento. Cuando no haya un servicio de recolección, remueva los residuos del campamento en bolsas de plástico y descártelo de manera apropiada. Recicle toda vez que le resulte posible. No entierre los alimentos; llévese los recipientes con grasa y combustible. No remueva materiales neutrales tales como hojas o ramas.

Vínculos en la Web de las Travesías de Campamento

- **American Camp Association:** www.acacamps.org
- **Go Camping America:** www.gocampingamerica.com
- **Leave No Trace:** www.lnt.org
- **National Camp Association:** www.summercamp.org
- **Automobile Association of America (AAA):** <http://www.aaa.com>

Lo que las niñas deben saber sobre las travesías de campamento

- **Haga un mapa de su recorrido.** ¿Que puede llegar a explorar en su viaje de campamento? Averigüe historias regionales, mapas y las atracciones cercanas.
- **Documente su viaje.** Antes de ir de viaje de campamento, provea un diario de viaje y obligaciones de documentarlo entre las niñas. ¿Quién estará a cargo de la fotografía, vídeo y redacción de las aventuras que se compartieron?

La Jerga de la travesía de campamento

- **Campamento a prueba de osos:** Un sitio que no atraiga a los animales e implique el colgado de alimentos y artículos de tocador al menos a 15 pies de altura del piso y a 10 pies del tronco de un árbol, para mantener alejados los alimentos de los animales cuando no se disponen de edificios o vehículos para su almacenamiento.
- **Campamento de mínimo impacto:** Una filosofía de respeto por el medio ambiente natural que implica la minimización de dos formas de impacto: los impactos ambientales, que afectan a todos los miembros indígenas de la comunidad de la tierra, y los impactos sociológicos, que afectan los usos recreativos de la zona



Arte y artesanías: Requisitos de seguridad en las actividades



Ya sea que las niñas estén pintando, tejiendo, encuadernando libros, esculpiendo, haciendo origami o joyería, o uno de los tantos proyectos de actividades de arte y artesanía, las opciones para el arte y las expresiones son interminables. Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles de las actividades de artes y artesanías, y es importante que las actividades sean apropiadas a la edad de cada niña, que tengan experiencia con las herramientas, grado de atención y la complejidad del proyecto. También deben tener en cuenta el respeto del medio ambiente; por ejemplo, cuando estén practicando arte y artesanías al aire libre, no deben utilizar materiales tales como abrillantadores, que pueden llegar a contaminar el campamento.

Conozca dónde practicar arte y artesanías.. Contáctese con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias de sitios. Cerciórese de que el sitio esté bien ventilado.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos que organizaciones tales como [National Institute of Art and Disabilities](#) y [National Arts and Disability Center](#) proveen a las personas con discapacidades.

El Equipo para artes y artesanías

Equipamiento básico

- Materiales apropiados según la edad (por ejemplo, con niñas jóvenes, use pinturas al agua y productos que sean fácilmente removibles de las ropas, y tijeras con extremos desafilados).
- Vestimenta apropiada para la actividad, tales como guantes para manipular los objetos calientes.

- ❑ El cabello largo debe estar atado hacia atrás; las niñas no deben usar ropas sueltas ni alhajas cuando emplean maquinaria o herramientas con partes móviles.

Equipamiento Especializado

- ❑ Usar según sea apropiado equipo de seguridad para la protección del rostro y de los ojos, tales como máscaras, anteojos a prueba de impactos, anteojos de protección o goggles, a fin de contrarrestar las chispas, el polvo, los vapores y el humo, y los residuos.
- ❑ Debido a la potencialidad de reacciones alérgicas extremas al latex, Girl Scout recomienda el empleo de guantes de vinilo o nitrilo cuando tales guantes se necesiten para proyectos de arte o de artesanías.

Prepárese para las Artes y las Artesanías

- ❑ **Comuníquese con el concilio y con los padres.** Informe a su concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores de las niñas sobre las actividades, incluyendo los detalles sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada o elementos que puedan llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos de antemano para todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean las actividades.** Teniendo en consideración el nivel de sus habilidades, aliente a las niñas a sumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Prepárese para el transporte y la supervisión adulta.** La relación entre adultos y las niñas debe ser de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Daisies
 - 20 Girl Scout Brownies
 - 25 Girl Scout Juniors
 - 25 Girl Scout Cadettes
 - 30 Girl Scout Seniors
 - 30 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Daisies
- 8 Girl Scout Brownies
- 10 Girl Scout Juniors
- 12 Girl Scout Cadettes
- 15 Girl Scout Seniors
- 15 Girl Scout Ambassadors

Se debe incrementar la supervisión cuando se emplea equipamiento avanzado, tales como soldadores de hierro, quemadores o sierras mecánicas, de llegar a ser utilizadas. El empleo de herramientas de corte, martillos y pinturas en aerosol debe ser cuidadosamente supervisado.

- ❑ **Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Para actividades más allá de las descritas en las publicaciones de Girl Scout, el instructor debe tener documentada experiencia y habilidades en la enseñanza de artes y artesanías. Los instructores enseñan a las niñas las habilidades básicas y les demuestran el uso seguro y cuidadoso del equipamiento—por ejemplo, que las herramientas de corte se emplean con la hoja alejadas del cuerpo.
- ❑ **Reúna los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y al regresar. Confeccione una lista con la información para contactar a los padres o los tutores de las niñas, y téngala a mano o déjela en un lugar de fácil acceso.
- ❑ **Escoja un sitio seguro para artes y artesanías.** Cerciórese de que las niñas tienen el espacio suficiente para moverse mientras trabajan; cuando sea apropiado debe haber un espacio por cada mesa de trabajo por niña. Los sitios de trabajo deben estar bien ventilados para las actividades que involucren materiales peligrosos y pinturas en aerosol (por ejemplo, aerosoles fijadores y barnices) o polvo de cerámica. Los materiales inflamables

sólo si los espacios de trabajo están alejados de fuentes de ignición tales como llamas abiertas, calentadores y velas que ardan. Se deben tomar medidas para la eliminación en forma adecuada y segura de todos los materiales residuales. Las salidas en caso de incendio deben estar claramente señaladas y a mano el equipo anti-incendio. No se deben consumir alimentos ni bebidas en las áreas de actividad.

- **Prepárese para emergencias.** Cuando se emplea equipamiento especializado, máquinas eléctricas o productos químicos, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, incluyendo el CPR o CPR/AED para Adulto y Niños; también asegúrese la disponibilidad del respectivo equipamiento. Los procedimientos de emergencia deben ser claramente visibles para los casos de inhalación y salpicaduras de químicos en los ojos, contacto de la piel con químicos, o similares. Vea *Volunteer Essentials* para información sobre los estándares y entrenamientos de primeros auxilios.
- **El uso seguro de equipos y materiales.** Los materiales de arte son adquiridos de fuentes reconocidas, tales como firmas proveedoras de escuelas. Las etiquetas de los productos deben indicar claramente de qué material se trata y como escribirle o llamar al fabricante. Las niñas nunca usan materiales donados o descartados cuyos ingredientes no son conocidos; materiales muy viejos o no etiquetados pueden ser tóxicos y no deben ser usados.
- **Educación sobre los materiales potencialmente peligrosos.** Los siguientes materiales pueden ser usados sólo después que las niñas recibieron adecuada instrucción de seguridad:
 - Polvos o talcos que pueden ser inhalados o que pueden entrar a los ojos
 - Solventes orgánicos, pegamentos volátiles o productos que contengan solventes tales como aerosoles
 - Algo que manche la piel o la ropa (o que no pueda ser quitado de la ropa)
 - Ácidos, álcalis, blanqueadores o otros químicos irritantes o corrosivos

Cerciórese, además, que las niñas laven sus manos después de utilizar elementos que están considerados peligrosos. Si transfiere materiales peligrosos a otro recipiente, asegúrese de que éste contenedor esté etiquetado como “peligroso”.

En el día de la actividad de arte y artesanía

- **Obtenga un informe meteorológico.** Si la actividad de arte y artesanía se lleva a cabo al aire libre, en la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. Si las condiciones del tiempo impiden la actividad, esté preparado para cambiar los planes, adoptar un plan alternativo o postergar la actividad. Frente a malas condiciones climáticas escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia con las niñas y divulgue el plan. En caso de tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Halle el punto más bajo en un área abierta y llana. Échese hacia abajo en el piso en cuclillas de pies, ponga las manos entre las rodillas con la cabeza entre éstas última.
- **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer en todo momento con ella, alertándola de peligros, asistiéndola de inmediato si fuera necesario hacerlo y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras otras dos buscan ayuda
- **Proteja sus pertenencias.** Asegure su equipamiento en un sitio bajo llave y seco.
- **Sea precavida cuando manipula o almacena equipamientos y materiales.** Los equipos y los materiales deben permanecer almacenados bajo llave toda vez que sea posible. Las instrucciones de seguridad y operación de equipos peligrosos (por ejemplo, herramientas eléctricas y hornos de cerámica) deben ser revisadas y divulgadas. Tijeras, cuchillos y otras herramientas de corte deben estar limpias, aceitadas y afiladas de ser necesario. Los materiales inflamables, tales como pinturas y solventes, deben estar etiquetados y almacenados en un lugar seco y bien ventilado fuera del alcance de las niñas jóvenes. Los equipos y los materiales sólo deben ser utilizados para los fines propuestos. Terpentina y removedor de pintura deben ser usados como un solvente de pintura con adecuada ventilación. La gasolina jamás debe usarse como disolvente de pintura. Trapos embebidos con solvente o aceite deben ser mantenidos en recipientes de residuos que cumplan los códigos de seguridad anti-incendio y se deben vaciar a diario. Los contenedores de solvente deben estar cubiertos. Estos se evaporan rápidamente, y su inhalación puede llegar a ser peligrosa. Las etiquetas de los fabricantes en los recipientes de pintura, químicos y aerosoles deben ser leídos antes de utilizar el producto; use estas sustancias

sólo en áreas bien ventiladas y no las exponga a las llamas. Cuando transfiera sustancias hacia otros contenedores, coloque una etiqueta a cada contenedor de acuerdo con el contenido y los procedimientos para uso y para descarte. Cuando las niñas reúnan materiales naturales (tales como hojas), se deben enseñar y practicar principios de conservación.

Enlaces con áreas de interés

- Consejo Nacional de Seguridad: www.usc.org

Lo que las niñas deben saber sobre arte y artesanías

- **Seleccione un proyecto artesanal fantástico.** ¿En qué clase de proyectos usted nunca ha participado, pero que siempre ha querido intentarlo? Después de debatir los temas, la disponibilidad de materiales y las técnicas, debe crear una lista de potenciales proyectos y comenzar investigando cómo crear el proyecto. Realice búsquedas claves para el proyecto artesanal. Estos sitios (entre otros) proveen proyectos de arte y artesanías: Girl Scout council of the Catawba Valley Area (www.cvgirlscouts.org/adults/crafts/index.htm), <http://familyfun.go.com/crafts>, and www.enchantedlearning.com/crafts.

La Jerga de arte y artesanías

- **Ensamblado:** Un proceso artístico en el cual una pieza tridimensional de arte se confecciona mediante el ensamblado de objetos hallados.
- **Mosaico:** Imágenes artísticas y dibujos creados colocando juntas pequeñas piezas de vidrio, piedra y otros materiales



Computación/conexión online: Requisitos de seguridad en las actividades



El uso de Internet en Girl Scouts no es únicamente un camino virtual para las niñas participantes; las niñas usan la Web para comunicarse con otras niñas, buscar planes de viajes y actividades, y crear sitios en la Web para eventos y series de oportunidades. Además, un grupo de Girl Scouts que trabaje con un voluntario debe aspirar hacer cosas como:

- Ganar un premio tecnológico u otra distinción que se encuentre online
- Promover la venta de galletas de Girl Scouts utilizando las herramientas de marketing *online* ofrecidas para los vendedores de productos de Girl Scouts en los sitios Web
- La búsqueda de otro concilio o grupo de Girl Scouts en sitios de la Web
- Buscar un distintivo o recursos comunitarios
- Visitar la World Association de Girl Guides y Girl Scouts (WAGGGS), cuyo sitio en la Web es www.wagggsworld.org o sitios en la Web de los miembros del país
- Crear una página Web estática en Internet (una página estática en la Web es la que luce siempre igual cada vez que los usuarios la miran y en la que no se permite que los invitados escriban)
- Arme un sitio en la Web seguro y protegido con una palabra clave, con un calendario e información sobre las niñas y sus familiares
- Utilice un sitio Web de ventas de Girl Scouts para aprender más sobre las actividades de los productos
- Arme una página de red social (para niñas de 13 años de edad o mayores)

Monitoree los sitios web que las niñas miran, cerciorándose de que estén seguras y activamente controladas. Para las ventas online y de productos, consulte los Requisitos de Seguridad para las Actividades llamado “Galletas de Girl Scouts/Actividades de venta patrocinadas por el concilio”. Ninguna niña o adulto que actúe en nombre de las niñas miembros puede cobrar dinero online por las actividades online de los productos de Girl Scouts o para ganar dinero. La única excepción es el programa de venta de revistas aprobado por GSUSA.

Sepa a dónde ir para hacer uso de computadoras e Internet. Contáctese con su concilio de Girl Scouts para que le sugieran lugares donde puede hacer uso de computadoras e Internet.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus asistentes para evaluar necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos y obtenga la información que [Independent Living Institute](#) provee a las personas con discapacidades.

Prepárese para el uso de computadoras / conexión online

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe a su concilio de Girl Scouts y a los padres y/o tutores de las niñas sobre la actividad, incluyendo los detalles sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta y elementos que puedan llegar a ser necesarios.
- Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades,** certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de las niñas. Haga los preparativos por adelantado para todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean las actividades.** Considerando el grado de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- Prepare el transporte y la supervisión.** La relación entre los adultos y las niñas es de dos dos adultos (al menos uno de ellos mujer) por cada
 - 12 Girl Scout Daisies
 - 20 Girl Scout Brownies
 - 25 Girl Scout Juniors
 - 25 Girl Scout Cadettes
 - 30 Girl Scout Seniors
 - 30 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 6 Girl Scouts Day
 - 8 Girl Scout Brownies
 - 10 Girl Scout Juniors
 - 12 Girl Scout Cadettes
 - 15 Girl Scout Seniors
 - 15 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Contrate a un especialista con conocimientos de computadoras si los adultos o las niñas necesitan asistencia en actividades relacionadas con las computadoras o Internet.
 - Escoja un lugar seguro para usar computadoras y a Web.** Identifique un lugar que provea a los miembros del grupo oportunidades para usar computadoras y acceder a Internet. Indague sobre la disponibilidad de computadoras para el uso del grupo en una biblioteca, centro de programa Girl Scout, laboratorio de computadoras de una escuela o una universidad, un negocio de alquiler de computadoras con instalaciones para adiestramiento, o un museo. Cerciórese de que haya computadoras suficientes para cada niña que vaya a aprender, incluso si se tuviera que llegar a compartir (aprendizaje cooperativo).
 - Comprenda el Compromiso de Seguridad para las Girl Scout en Internet.** Antes de que las niñas usen Internet, copie y distribuya el compromiso de seguridad, disponible al final de ese documento y en el pie de página de www.girlscouts.org. Se deben debatir con las niñas los problemas de seguridad online, de manera que sepan como ellas mismas deben conducirse en forma segura en Internet. Todas las niñas deben leer, estar de acuerdo y firmar el Compromiso de Seguridad de Girl Scout en Internet antes de ir online; también lo deben firmar los padres o tutores.

En el Día de la actividad con computadora/online

- Cerciórese de la seguridad de las niñas en el sitio diseñado de la Web.** Un grupo que quiere diseñar un sitio Web debe comprender que la Web es un medio abierto para cualquiera. Un sitio abierto atraerá muchos más

usuarios que los propuestos. Existen ejemplos documentados de cyber-criminales, los cuales hacen imperativo que no se revele en la Web ninguna información que ponga en riesgo la seguridad e la integridad de niñas y adultos. Las siguientes medidas aseguran la seguridad de las niñas:

- Las niñas sólo deben usar su primer nombre online.
- Siempre obtenga la autorización de los padres o tutores cuando utilice fotos de la niña en un sitio Web.
- No divulgue domicilios de los sitios de reunión del grupo o de las fechas y hora de las reuniones, eventos y viajes.
- Do not post addresses of group meeting places or dates and times of meetings, events, or trips.
- No permita la colocación automática de mensajes en el sitio Web; toda clase de publicación (tales como pizarras de mensajes y libro de invitados) deben tener supervisión adulta y ser revisados antes de que se publiquen en vivo; cerciórese de que el sitio no muestre direcciones personales de e-mail (use una dirección grupal de e-mail, o la dirección electrónica de un adulto).
- Un adulto que desee comunicar los próximos eventos con los familiares de las niñas debe utilizar el correo electrónico en vez de poner los detalles en el sitio Web, a menos que el sitio esté protegido con una palabra clave.

- **Tenga cuidado con lo que divulgue en los enlaces de la Web.** Cuídese cuando selecciona vínculos de otros sitios de la Web que señalan hacia su sitio. Los contenidos de estos potenciales vínculos deben estar de acuerdo con los principios y actividades de Girl Scouts. Evite vincularse con sitios comerciales que venden mercaderías, para evitar que se implique el consenso de Girl Scouts a los productos que ellos ofrecen. Busque sitios que realcen la participación de las niñas en Girl Scouts; que sean de buen gusto y posean el nivel de grado apropiado, que muestren diversidad; que sean beneficiosos para las niñas, los adultos y los familiares; y que tengan coincidencias con los propósitos de la organización Girl Scouts. Explore completamente cada vínculo del sitio en la Web para determinar si su contenido es apropiado para la audiencia de Girl Scouts. A modo de cortesía, envíe un mensaje e-mail al Webmaster del sitio, solicitándole permiso para vincularse a su sitio. Utilice un criterio similar para determinar cuáles sitios puede vincular al sitio Web de su grupo.
- **Respete el derecho de autor del material.** Un grupo que desee diseñar un sitio Web no debe utilizar los dibujos, textos, gráficos y símbolos registrados con derechos de autor sin el permiso específico del titular del derecho de autor o de la marca registrada. El principio básico es que, si no es suyo, no lo use. Las niñas pueden utilizar la marca registrada propiedad de GSUSA, que incluye la forma de trébol, los broches de Girl Scout Daisies y Girl Scout Brownies; broches de Girl Scouts contemporáneos y tradicionales; las palabras Girl Scout Daisies, Girl Scout Brownies, Girl Scout Juniors, Girl Scout Cadettes, Girl Scout Seniors, Girl Scout Ambassadors, Girl Scouting, Girl Scouts, y Girl Scout Cookies; además, Girl Scouts Brownie Try-its, Girl Scouts Junior Badges, todas las distinciones de los Proyectos de Interés Girl Scout Cadettes-Ambassadors, sus nombres y símbolos, así como todas las insignias de aventuras de Girl Scouts. Información sobre el empleo de los gráficos y las marcas registradas de GSUSA deben ser hallados en www.girlscouts.org bajo Girl Scouts Central: Galería de Gráficos, y debajo del vínculo para los Términos y Condiciones en cada pie de página de www.girlscouts.org. Las marcas registradas de Girl Scout sólo pueden ser usadas de acuerdo con los lineamientos para su utilización. El trébol de Girl Scout, por ejemplo, no puede ser animado ni utilizado como fondo gráfico para el sitio en la Web. Controle con el sitio Web de su concilio para una guía completa de gráficos y aprobaciones. Algunos nombres (tales como productos comerciales y caracteres en caricaturas) también son marca registrada y no pueden ser incorporados a las direcciones de los sitios en la Web. También se debe obtener el debido permiso del autor o del editor responsable para el uso en la Web de videos y música. No envíe ni coloque palabras de canciones, poemas o contenidos de libros con derechos de autor, toda vez que se necesite permiso del sello disquero, editorial, artista, poeta o autor, y si es casi imposible de obtener.
- **Escoja con cuidado los sitios de redes sociales.** Los grupos cuyas niñas sean menores de 13 años de edad y obtengan el permiso de sus padres, pueden armar el sitio de una red social de una tropa o un grupo. Este sitio debe estar aprobado por el concilio. Cualquier uso de Girl Scouts de un sitio de red social (como Facebook, Twitter y MySpace) para comunicaciones, debe tener la autorización de los padres y debe alcanzar los límites de edad establecidos por el proveedor, que es de 13 años de edad o mayores en la mayoría de los casos, tal como lo establecen las leyes *United States Child Online Privacy and Protection (COPPA)* y *Child Online Protection (COPA)*. Consulte www.lmk.girlscouts.org para los lineamientos sobre seguridad en las redes sociales. Cualquier uso de herramientas de redes sociales online con fines de marketing debe seguir los lineamientos subrayados en

el capítulo “Administrando las Finanzas del Grupo” de los *Temas Esenciales para el Liderazgo*. Cualquier aparición de un vídeo o una fotografía online relacionada con Girl Scout debe contar con la autorización de cada padre o tutor de la niña, utilizando el formulario de permiso niña/adulto de GSUSA. Estos formularios deben ser mantenidos por el voluntario adulto y/o el concilio.

Vínculos seguros de computadora y online

- **Girl Scouts of the USA:** www.girlscouts.org
- **Go Girls Only** (for girls grades 1–6): www.gogirlsonly.org
- **Let Me Know or LMK** (about Internet safety for teens; girls can earn an online award for completing activities on this site): www.lmk.girlscouts.org
- **The Juliette Gordon Low Birthplace** in Savannah, Georgia: www.juliettegordonlowbirthplace.org
- **Girl Scout Cookies** (for information on Girl Scout Cookies): www.girlscoutcookies.org
- **Girl Scout council Finder:** www.girlscouts.org/councilfinder

Lo que las niñas deben saber sobre seguridad de computadoras y online

- **Escriba un Blog sobre la actividad de Girl Scout.** ¿Está planificando un proyecto para ponerse en acción, una ruta de viaje o una aventura de campamento? Considere que tiene que documentar sus planes y experiencias en un blog del concilio o nacional y repartir entre el grupo los deberes de documentación (fotografía, escritura, edición y lo que siga).

La jerga de computadoras e Internet

- **HTML:** El diminutivo de “HyperText Markup Language” es el lenguaje o código utilizado para crear páginas Web. Aprenda los fundamentos de HTML en www.htmlgoodies.com **Optimización del Motor Búsqueda (SEO, la sigla en inglés):** La práctica de diseñar páginas Web de manera que se sitúen lo más alto posible en la búsqueda de resultados mediante los motores de búsqueda de Google y Yahoo! Con frecuencia este proceso involucra la incorporación de palabras claves comúnmente buscadas en textos estáticos, títulos y cuerpos de texto



Promesa de seguridad en Internet para todas las Girl Scouts

No daré información personal como mi dirección, número de teléfono, la dirección o el número de teléfono del trabajo de mis padres/ encargados o el nombre o ubicación de mi escuela sin la autorización de mis padres/ encargados.

Avisaré a un adulto inmediatamente si encuentro o recibo información que me haga sentir incómoda.

Seguiré siempre las reglas de los sitios de Internet que se basan en la edad de los usuarios, aprobación por parte de padres/encargados y conocimiento de las leyes públicas.

Nunca acordaré encontrarme con alguien que haya "conocido" por Internet sin antes consultar con mis padres/ encargados. Si mis padres/ encargados están de acuerdo con el encuentro, me aseguraré que sea en un lugar público y vendrá conmigo uno de mis padres o encargado.

Nunca enviaré a nadie mi fotografía o cualquier otra cosa sin antes consultar a mis padres /encargados.

Hablaré con mis padres/ encargados para establecer reglas para mi uso de Internet. Acordaremos la hora del día a la que puedo navegar por Internet, el tiempo que puedo permanecer en Internet y las áreas que puedo visitar durante mi sesión de Internet. No accederé a otras áreas ni romperé estas reglas sin su permiso.

No usaré Internet para recaudar dinero para productos Girl Scouts, y seguiré las normas de seguridad relacionadas con la venta de productos Girl Scouts.

Practicaré las reglas de etiqueta ("netiquette" o buenos modales) de Internet, en todo momento mientras esté en Internet.

- No enviaré "spam" o correo electrónico no deseado.
- No hostigaré a nadie ni toleraré el hostigamiento (y siempre confiaré en un adulto si me encontrara en algún problema).
- No usaré malas palabras.

Me guiaré por la Promesa y la Ley de Girl Scouts en todo lo que haga online.

Firma,

Nombre de la niña Girl Scout _____

Fecha _____

Nombre del padre, madre o encargado _____

Fecha _____

Fuente: National Center for Missing & Exploited Children (Centro Nacional de Niños Desaparecidos o Explotados (www.missingkids.com)).



Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por el concilio: Requisitos de seguridad para las actividades



El programa de venta de galletas de Girl Scouts es el mayor programa de negocios dirigidos por las niñas de los Estados Unidos, y genera más de 700 millones de dólares para las niñas y sus comunidades anualmente, a nivel nacional. A través de este programa, las niñas desarrollan cinco habilidades esenciales: determinación de metas, toma de decisiones, manejo del dinero, habilidad con la gente, y ética de negocios. Los productos que cuentan con el patrocinio de los concilios –incluyendo, además de las galletas, otros productos como revistas y nueces- dan la oportunidad a las niñas de ganar dinero y/o créditos para sus actividades, mientras contribuyen en forma significativa a sus concilios y a las comunidades a través de proyectos de puesta en acción.

Sepa dónde vender galletas y otros productos. Vea “Áreas Designadas para la Venta” en estos requisitos. Incluya niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos.

Incorpore a las niñas con discapacidades Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos.

Prepárese para la actividad de venta de galletas u otros productos patrocinados por el concilio

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las

niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida. Obtenga el permiso escrito de los padres o guardianes para el uso de Internet por parte de las niñas con el objeto de promocionar el producto.

- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Para que las niñas obtengan habilidades esenciales de liderazgo inherentes al programa de Girl Scouts, es importante involucrarlas en la determinación de metas, planeamiento, y ejecución de la venta. Por esta razón, los adultos pueden asistir pero no pueden vender el producto. (El rol de los adultos que trabajan con las Girl Scout Daisies está explicado en detalle en los materiales que se encuentran en el sitio de Girl Scouts www.girlscouts.org, o o en [Girl Scout Central: Cookies](#))
- ❑ **Las niñas aprenden sobre la seguridad durante la venta de un producto.** Las niñas aprenden la seguridad durante la venta de productos. Las niñas aprenden y practican habilidades de protección personal tal como está subrayada en GSUSA y materiales para las actividades provistas a los vendedores. Por ejemplo, el número de teléfono de un adulto designado y/o grupo de direcciones e-mail supervisados por un adulto son dados para reórdenes o quejas. Una niña no puede dar su número de teléfono o dirección de e-mail personal. La posibilidad de llamar de inmediato por teléfono es parte del plan de emergencias para Cadettes, Seniors y Ambassadors (las Daisies, Brownies y Juniors están siempre acompañadas por un adulto). Asegúrese de que haya siempre a mano un botiquín de primeros auxilios.
- ❑ **Organice la supervisión de adultos.** Disponga la supervisión adulta. Los adultos deben proveer supervisión y lineamientos para todos los niveles de grado. Los adultos deben acompañar a las Girl Scout Daisies, Brownies y Juniors cuando ellas están vendiendo, recibiendo órdenes y entregando las galletas. Los adultos supervisan a las Girl Scout Cadettes, Seniors y Ambassadors; deben saber cómo, dónde y cuándo las niñas están vendiendo sus productos; estar a disposición de ellas por si llaman por teléfono y poder llamarlas cuando hace falta; estar a una distancia que se puede cubrir en automóvil; o directamente estar presentes en el lugar, con la niñas.
- ❑ **Prepárese para la venta de galletas y productos con las Girl Scout Daisies.** Los materiales provistos por GSUSA para las Girl Scout Daisies se orientan a comprometer a las niñas a vender a los amigos (incluyendo vecinos) y familiares. Esta aproximación está basada en:
 - La amplitud de la atención y las capacidades físicas de las niñas
 - La necesidad de supervisión de caso por caso cuando se manipula dinero (los adultos deberán guardar todo el dinero)
 - La manera en que los padres o guardianes ayudan a establecer una meta y al asegurar que los objetivos son apropiados para el grupo o los individuos
 - La importancia de proveer a las niñas un principio básico en los fundamentos de las actividades relacionadas con el producto

No es apropiado para las Girl Scout Daisies que comercialicen online a través de su tropa o grupo, padres o tutores en los sitios de la Web, o en los de las redes sociales. Las Girl Scout Daisies deben enviar e-mails sólo si están trabajando con un adulto, y deben utilizar direccionamiento de envío ciego para el correo electrónico o las herramientas de comercialización online provistas por GSUSA para los vendedores de sus productos en sus sitios Web.

- ❑ **Ventas en áreas designadas.** Las Girl Scout deberán observar las jurisdicciones del concilio (mediante los códigos postales) cuando comercialicen productos personalmente u online, con excepciones hechas para los miembros de la familia. Frente a la perspectiva de que provengan de afuera de la jurisdicción del concilio debe ser referida al buscador del concilio en www.girlscoutcookies.org. Las Girl Scout deberán respetar las jurisdicciones de los concilios cuando estén vendiendo galletas en los lugares de trabajo del padre o del tutor, a menos que se hagan otros arreglos para acomodar a todas las familias de Girl Scout conectadas con ese lugar de trabajo.
- ❑ **Respete las marcas registradas de Girl Scout.** Las galletas de Girl Scouts y el nombre Girl Scouts son marcas registradas por Girl Scout of the USA y no pueden ser usadas para patrocinar productos o servicios. Cualquier pregunta referida al uso de galletas de Girl Scouts o el nombre de Girl Scout debe ser dirigida al concilio de Girl Scouts o a trademark@girlscouts.org. El nombre Girl Scout, las galletas de Girl Scouts y la marca Girl Scouts, así como también las fotos de las cajas de galletas de Girl Scouts o las propias galletas sólo pueden ser usadas por los concilios de Girl Scouts y por las niñas junto con las galletas de Girl Scouts.

En el día de la actividad de venta de galletas u otros productos patrocinados por el concilio

- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** De Girl Scout Cadettes a Ambassadors pueden vender productos en el sistema de parejas con la supervisión de un adulto. Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Practique seguridad con el fin de recibir pedidos y vender.**
 - Las niñas utilizan un broche de membresía o un uniforme o llevan una tarjeta de membresía que las identifica como Girl Scout.
 - Las niñas deben familiarizarse con las áreas y los vecindarios en los cuales ellas irán a vender.
 - Las niñas participan en la venta puerta a puerta sólo durante las horas del día.
 - Cuando las Girl Scout operan en un puesto, en un negocio, un Mall u otro lugar público, los adultos deben estar presentes en todo momento.
 - Cuando se planifican los puestos de venta, se debe contactar a las autoridades locales para obtener autorización y para contar con seguridad adicional, así como para recibir sugerencias y asistencia.
 - Apele a prácticas peatonales seguras, especialmente cuando cruce una intersección muy concurrida.
 - No entre a casas de extraños. No lleve grandes cantidades de dinero. Se debe prever de antemano el cuidado del dinero
- ❑ **Practique comercialización segura online:** Las niñas pueden usar teléfonos y mensajes e-mails para advertir a los amigos y familiares el comienzo de las venta de productos y aceptar compromisos de los clientes a través de e-mail o llamada devuelta para la venta de galletas de Girl Scouts. Las panificadores que proveen las galletas también proporcionan sitios web seguros para que sean usados por las niñas. Las niñas de 13 años de edad o mayores pueden utilizar los sitios de las redes sociales para la comercialización del producto; sin embargo, deben ser los lineamientos del concilio y de GSUSA. Las niñas que escriben notas para los adquirentes de productos por e-mail o mediante anuncios online, deberán firmar sólo con sus primeros nombres, el de la tropa o número de grupo o nombre, y el nombre de su concilio. Nunca debe:
 - Una dirección de email “ciega” para recibir mensajes que no tenga indicado el nombre de la niña y que esté ubicada en un sitio seguro (como por ejemplo, el sitio provisto por el proveedor de galletas)
 - Una cuenta grupal monitoreada por un adulto
 - La cuenta de e-mail de un adulto supervisada por un adulto

Sitios Web para consultar

- **Sitio oficial de Girl Scouts para la actividad de galletas:** www.girlscoutcookies.org

Lo que las niñas deben saber

- **Conozca el producto.** Cada uno tiene su galleta de Girl Scout favorita. A menudo, los clientes tienen curiosidad por saber cuáles son las más vendidas:
 - Thin Mints: 25%
 - Samoas®/Caramel deLites®: 19%
 - Peanut Butter Patties®/Tagalongs®: 13%
 - Peanut Butter Sandwich/Do-Si-Dos®: 11%
 - Shortbread/Trefoils: 9%
- **Gane una distinción.** Aprenda sobre las venta de galletas Girl Scouts, Try-its, medallas, distinciones y broches por grupo de edades en el página preguntas frecuentes de galletas de Girl Scouts: GSUSA Girl Scout Central: Cookies.
- **Conéctese con el concilio.** Revise los distintivos ofrecidos por su concilio y los incentivos a las ventas, así como las oportunidades para ganar créditos. Vaya a una de las reuniones o a un evento de lanzamiento organizado por su unidad de servicio

Jerga de la actividad de venta

- **Los proveedores de galletas para GSUSA:** Las compañías que tienen licencia de Girl Scouts of the USA para producir los productos que vende las niñas. Las compañías son seleccionadas por los concilios y contratadas por uno, dos y/o tres años.
 - [Little Brownie Bakers](#) y [ABC Bakers](#) producen las galletas de Girl Scouts. En sus sitios Web hay información y también actividades y herramientas para practicar gerenciamiento.
 - [Ashdon Farms](#) y [Trophy Nut](#). Son proveedores de nueces y proveen información online, actividades y herramientas para practicar gerenciamiento.
 - QSP y American Publishers ofrecen programas de suscripción a revistas aprobadas por GSUSA. Ambas ofrecen herramientas online y actividades. La selección de revistas y la venta se puede realizar online. Consulte con su concilio para más detalles
- **Información sobre nutrición impresa en el paquete.** Lea la información nutricional y de salud que proporcionan los proveedores anualmente, o consulte con sus websites. Las niñas deberían poder explicar el valor nutritivo, las porciones adecuadas y la información sobre contenido de grasas y prevención de alergias. Obtenga más información en: www.girlscoutcookies.org. La información sobre cómo reciclar figura en los envases.



Carrozas de calabazas (Hayrides): Requisitos de seguridad para las actividades



El carruaje, una actividad tradicional que suele formar parte de las celebraciones otoñales y de las travesías de cosecha de manzanas o calabazas, es una diversión para todas las edades. Antes de participar en un carruaje, asegúrese de la firmeza del equipo del carruaje (un tractor o un camión y los fardos de heno, que no se excedan las limitaciones de peso del vehículo y la capacidad de asientos, y que las sendas y los caminos estén libres de obstrucciones. También cerciórese de que las niñas sean pasajeras responsables y permanezcan sentadas durante el trayecto del carruaje.

Conozca a donde se puede ir con el carruaje. Los viajes en carroza encantada se desarrollan en propiedades privadas a un máximo de velocidad de diez millas por hora. No se utilizan rutas ni autopistas. Contáctese con su concilio de Girl Scouts para sugerencias de sitios.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o con la persona que la cuida para evaluar sus necesidades y adaptaciones.

El Equipo del carruaje

- Vestimenta en capas, apropiadas con el tiempo
- Calzado de caminar cómodo

Prepárese para el carruaje

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y cualquier vestimenta apropiada o suministros que puedan ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos de antemano para todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean las actividades.** Considerando sus niveles de habilidades, aliente a las niñas a sumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.

- ❑ **Prepare el transporte y la supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors
- Y un adulto más por cada:
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ❑ **Recopile los contactos claves.** Deje un itinerario con un contacto personal en su casa; llame al contacto personal en el momento de la partida y al regresar. Confeccione una lista con la información de los contactos de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.
- ❑ **Escoja un lugar seguro para el Carruaje.** Inspeccione el sitio para estar segura de que está libre de potenciales peligros, y cerciórese del fácil acceso a la atención médica de emergencia. Esté segura de que la ruta del carruaje está despejada de escombros y riesgos que puedan causar sobresaltos o sacudones a los participantes.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese que las niñas y las voluntarias eviten el uso de alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares.
- ❑ **Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios con un encargado con certificación de primeros auxilios actualizada, incluyendo CPR y CPR/AED de Adultos y Niños. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) para información sobre los estándares y entrenamientos de primeros auxilios.

En el día del carruaje

- ❑ Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad, controle el www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si existen las condiciones adecuadas, y cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Si la actividad se ve impedida por severas condiciones meteorológicas, prepárese para otro plan o una actividad alternativa, y postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones de mal tiempo con las niñas, y divúlguelo. En el caso de una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ Emplee el sistema de parejas. Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ Lo que las niñas deben saber y las prácticas seguras en el carruaje. Las niñas no pueden viajar en el vehículo remolcador. El conductor del vehículo remolcador debe tener una licencia para conducir un vehículo en esa jurisdicción y tener al menos 21 años de edad. El vehículo remolcado debe reunir todos los requerimientos de seguridad estatales y locales, y exhibir la debida identificación demostrando que todas esas condiciones hayan sido cumplidas. El remolque arrastrado debe tener laterales protegidos y puertas trasera y delantera, así como una luz trasera que esté encendida. Los fardos de heno o paja deben estar adecuadamente apilados para evitar resbalones y contar con el espacio suficiente para que el número de asientos permita acomodar a cada persona.

Sitios en la Web sobre carruajes “hayride”

- **National Safety Council:** www.nsc.org
- **Haunted House Association:**
www.hauntedhouseassociation.org/safety/hayride_safety_and_common_sense.php

Paradas y otras grandes concentraciones grupales: Requisitos de seguridad en las actividades



Ya sea que participe en un parada o planifique eventos, series u otras grandes reuniones grupales de Girl Scout, es importante representar Girl Scouts de la mejor manera posible y alentar a las niñas a planificar las celebraciones.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus padres o tutores para evaluar sus necesidades y preparativos.

Equipamiento para Paradas y otras grandes concentraciones grupales

Equipo Básico

- Uniforme de Girl Scout, broche o alguna de las identificaciones del grupo más significativas
- Calzado cómodo para caminar
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- y anteojos de sol en los días soleados o neblinosos

Prepárese para las paradas y otras grandes concentraciones grupales

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.

- **Organice el transporte y la supervisión.** La relación aconsejada entre voluntarios y las niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos que sea una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors

- **Recopile contactos claves.** Deje un itinerario en su casa con la persona de contacto; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y el regreso. Confeccione una lista con la información de los contactos de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como los contactos del concilio, y téngalos a mano o en un lugar de fácil acceso.
- **Considere si la actividad o el evento es adecuado.** Cuando planifique un parada o una gran concentración grupal, tenga en cuenta las necesidades, intereses y preparación de las niñas; el patrocinador; la necesidad de que responda a las expectativas de la comunidad; las preocupaciones de programación, las orientaciones de GSUSA y del concilio sobre recaudación de fondos, respaldos, la colaboración con otras organizaciones y el mantenimiento de la condición de sin fines de lucro.
- **Respete los estándares de las parada y de las grandes concentraciones grupales.** Se deben respetar las regulaciones y procedimientos para obtener permisos locales para las reuniones grupales, el uso de instalaciones, la manipulación de alimentos, los certificados de seguros, así como los impuestos a las ventas y a las transacciones. Se deben observar los lineamientos para la protección personal. Las autoridades locales deben ser contactadas para sugerencias de seguridad y prevenciones, así como la asistencia inherente al desfile o al evento. Por razones de seguridad, no deben exhibirse en lugares públicos credenciales con nombres u otras identificaciones personales. Se deben observar los lineamientos de GSUSA y los concilios sobre publicidad, difusión de fotografías y entrevistas.
- **Escoja un sitio seguro.** El sitio para la organización de un evento comunitario, una gran concentración grupal y una parada deben ser inspeccionados de antemano, teniendo en cuenta aspectos tales como: el acceso del grupo y del público; acomodamiento al tamaño del evento; la edad de los grupos, y la clase de actividades; disponibilidad de estacionamiento; disponibilidad de baños; preparativos de seguridad; iluminación al atardecer y en los eventos bajo techo; vulnerabilidad ante la inclemencia del tiempo; proximidad a las instalaciones médicas; disponibilidad de protección policía, y seguridad contra incendios. También cerciórese de que no se excedan los límites de ocupación del para las reuniones y eventos bajo techo. Que las salidas de emergencia sean las suficientes, bien señaladas y operativas, y que esté vigente un plan de evacuación de emergencia. También, que un área para la preparación de comidas destinado a grandes grupos de personas, se ciñan a los estándares locales y estatales. Además, que haya suficiente agua envasada y que haya baños suficientes para los participantes, junto a adopción de provisiones para la remoción de residuos y la limpieza del sitio.
- **Confeccione planes apropiados para las carrozas de la parada.** Las carrozas arrastradas por camiones y automóviles están cubiertos por la póliza del automóvil a nombre de los dueños de los vehículos. La construcción de la carroza debe ser segura, utilizando materiales no tóxicos o altamente inflamables, y fijado al cuerpo de la carroza y del vehículo. Las carrozas deben estar equipadas con extinguidores de fuego portátiles de clase ABC. Los ocupantes de la carroza deben tener asegurado un asiento, o un pasamanos firme o un arnés de seguridad para el caso en que deban permanecer parados. Las carrozas no deben estar sobrecargadas. Los participantes de la parada no deben caminar cerca de la carroza en movimiento. Un adulto debe acompañar a

las niñas ante cualquier movimiento de la carroza. Cualquier acoplado de un remolque conectado a un vehículo, con las respectivas cadenas de seguridad, también resulta apropiado para la carga. No se debe asignar ningún espacio a los espectadores en la carroza o en el vehículo cuando ambos se están desplazando.

- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un botiquín de primeros auxilios y de un encargado con certificación actualizada de primeros auxilios con CPR o CPR/AED para Adultos y Niños. Se debe disponer de un vehículo de emergencia cuando se reúnan grandes grupos. Se debe conocer en todo momento la localización del teléfono más cercano, y un adulto debe llevar consigo los números de teléfono de los contactos de emergencia. Un plan de evacuación forma parte de una comunicación oral y escrita con los participantes ante cualquier gran reunión grupal interior o al aire libre. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials* en español) ara obtener información sobre estándares y entrenamiento de primeros auxilio.

En el día de la parada u otras grandes reuniones grupales

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas, y cerciórese de que el piso este libre de hielo. Si condiciones severas del tiempo impiden la actividad, esté preparado para cambiar los planes, adopte un plan alternativo, o postergue la actividad. Escriba, revise y ponga en práctica los planes de evacuación y emergencia ante condiciones severas del tiempo con las niñas y un plan posterior. En el caso de una tormenta, busque un refugio alejados de los objetos altos (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Localice el punto más bajo en una superficie descampada. Échese hacia el piso, sobre sus pies, y coloque las manos entre las rodillas con la cabeza puesta entre estas últimas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Adopte precauciones de seguridad.** Allí donde corresponda, se deben dar instrucciones sobre las prácticas seguras para los peatones. Los adultos deben poder localizar en cualquier momento a las niñas. Se deben hacer preparativos de antemano para recoger a las niñas después del evento, y tanto los padres como las niñas deben entender los preparativos. Los adultos y las niñas escogen un lugar para encontrarse en caso de que resulten separados de la supervisión adulta o del grupo.

Sitios en la Web de las Paradas y otras grandes concentraciones grupales

- **National Safety Council:** www.nsc.org



Plazas con juegos: Requisitos de seguridad en las actividades



El juego es divertido para los niños y también constituye un importante aspecto de su desarrollo social y creativo. [KaBOOM!](#) Es una organización sin fines de lucro cuya misión es asegurar que “exista un lugar para jugar donde los niños puedan ir caminando, en cualquier parte de Estados Unidos”. Con la ayuda de patrocinadores y adultos, esta organización ha desarrollado cientos de lugares para jugar en zonas desfavorecidas.

La seguridad es una parte importante del área de juegos. Todos los años, más de 200,000 niños son tratados en la emergencia médica por traumatismos provocados en las plazas y lugares de juego. Las lesiones podrían ser reducidas con la instalación de superficies mullidas debajo de los equipos, mejor mantenimiento de los equipos, mejorando la supervisión y empleando equipamientos de la antigüedad adecuada

Know where to play. U.S. Consumer Product Safety Commission proporciona una lista de [Requisitos de seguridad](#) que ayuda a seleccionar lugares de juego. Conéctese con su concilio para sugerencias.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores, para evaluar cualquier necesidad y preparativo. Aprenda más sobre los recursos e la información que proveen organizaciones tales como P [Boundless Playgrounds](#).

Equipamiento para el juego

- Vestimenta acorde con la temperatura ambiente
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Agua en un recipiente portable
- Papel para manos y nariz

Prepárese para la actividad en el sitio de juegos

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
 - ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
 - ❑ **Organice el transporte y la supervisión.** La relación aconsejada entre voluntarios y niñas es de dos sin relación entre sí (al menos no de ellos una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
- A estos debe agregarse un adulto más por cada:
- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
- ❑ **Recopile contactos claves.** Deje un itinerario en su casa con la persona de contacto; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y el regreso. Confeccione una lista con la información de los contactos de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso a los lugares o para el traslado de un voluntario.
 - ❑ **Elija un patio de recreación seguro.** Inspeccione el sitio para estar seguro que está libre de potenciales riesgos, y cerciórese de que los cuidados médicos de emergencia sean accesibles. Las actividades físicas están separadas respecto de aquellas más tranquilas o pasivas; áreas para equipos de juegos, campos abiertos y cajones de arena están en diferentes secciones del patio de recreación. Las áreas de equipamientos y actividades están sin barreras visuales; debe haber una clara visión abierta de todas las partes del patio de recreación para facilitar la supervisión.
 - ❑ **Cerciórese que el equipo del patio de recreación sea seguro;** debe estar debidamente fijado, de modo que no se vuelque, se deslice ni se mueva en forma inesperada. Todas las partes de los árboles deben ser suaves y libres de astillas. No debe utilizarse equipo húmedo o dañado. Todos los filos de los metales deben estar doblados y redondeados. No debe haber extremos puntiagudos, rincones ni filos en cualquiera de los componentes de los equipos del patio de recreación. No debe haber objetos que pellizquen, aplasten o desgarran en las piezas individuales de los equipos. Protuberancias o proyecciones del equipo del patio de recreación no pueden engancharse en la vestimenta de las niñas.
 - ❑ **Evalúe la seguridad de la superficie del patio de recreación.** Materiales de superficie dura, tales como el asfalto o el concreto, no son aptos debajo y alrededor de los equipos del patio de recreación a ninguna altura, a menos que sirvan como base para materiales de absorción de impactos, tales como una alfombra de goma. Son superficies aceptables de los patios de juegos materiales como los similares de goma, arena, ripio y trizas de madera.
 - ❑ **Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y las voluntarias eviten usar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares. Las prendas deben ceñirse cómodamente o plegarse para evitar engancharse o enredarse en alguno de los equipos del patio de recreación. No está permitido utilizar ropas con cuerdas en sombreros o alrededor del cuello. Este preparada para el caso de una emergencia. Lleve el equipo de primeros auxilios y los suministros adecuados para la actividad, y comprenda y practique los procedimientos de primeros auxilios apropiados para la actividad.
 - ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o

CPR/AED para adultos y niños. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (Volunteer Essentials en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad de juegos

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle el www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si existen las condiciones adecuadas, y cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Si la actividad se ve impedida por severas condiciones meteorológicas, prepárese para otro plan o una actividad alternativa, y postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones de mal tiempo con las niñas, y divúlguelo. En el caso de una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Las niñas deben aprender y practicar actividades seguras en el patio de recreación.** Los voluntarios les enseñan a las niñas a utilizar los equipos en forma adecuada, segura y debida. Las niñas no deben correr, empujar ni atropellar en el patio de recreación; tampoco deben pararse cerca de una hamaca que se balancea ni de otro aparato en movimiento. Las niñas deben esperar sus turnos en el uso de equipos tales como toboganes. Las niñas no deben bromear ni jugar con las mascotas de los vecinos.
- ❑ **Observe de cerca a donde van las niñas.** Lleve a cabo un recuento antes y después de las actividades. Cerciórese de que las niñas saben adonde van y como se comportan cuando son confrontadas por extraños e intrusos y si son capaces de hacer sonar una alarma.

Sitios web sobre lugares de juegos

- **Safe Kids:** www.usa.safekids.org

Lo que las niñas deben saber

- **Creen sus propios juegos.** Probablemente han jugado a la captura de la bandera, oculte-y-busque, y cuatro patios (www.squarefour.org/rules). ¿Qué juegos puede crear con su grupo?
- **Jugar en forma segura.** El sitio Children's Hospital of Pittsburgh proporciona una lista de Requisitos de seguridad y una historieta que cubre temas importantes como lo es mantener los cordones de las zapatillas bien atados y sostenerse en los barrotes de las escaleras.



STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas): Requisitos de seguridad en las actividades



Las mujeres han hecho increíbles contribuciones a la comunidad de STEM, habiendo dejado su huella en la cultura y en las mejoras de la vida moderna. Desafortunadamente, las mujeres están subrepresentadas en estos campos, en particular en tecnología e ingeniería. Varias organizaciones trabajan para alentar a las niñas a ingresar en carreras científicas y tecnológicas y para conectarlas con personas que las puedan guiar hacia el camino de las ciencias (ver la sección de recursos en “los vínculos de STEM en la Web). Para estimular el interés de las niñas en STEM, es importante involucrarlas en actividades que les brinden un contacto directo con estas ramas del saber, y para que comprendan la relación entre los desarrollos sus aplicaciones en la vida cotidiana. Las actividades debieran permitirles explorar el imponente conjunto de oportunidades profesionales disponibles para ellas. Antes de trabajar con las niñas, cerciórese de que usted comprenda plenamente las actividades STEM y tenga en cuenta cualquier precaución de seguridad adicional provisto en las directivas de las actividades.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre las organizaciones con recursos e informaciones tales como las que les provee la Fundación para las Ciencias y las Discapacidades. ([Foundation for Science and Disability](#))

Prepárese para las actividades STEM

- Contáctese con el concilio y con los padres. Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los detalles sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta apropiada u otros elementos que puedan llegar a ser necesarios. Obedezca los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguros, y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con antelación para todos los transportes y confirme los planes antes de la partida.

- ❑ **Las niñas planean las actividades.** Teniendo en cuenta el nivel de habilidades de las niñas, aliéntelas a asumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- ❑ **Organice grupos e incluya la supervisión de adultos.** La relación aconsejada entre los voluntarios y las niñas es de dos adultos sin vínculos entre sí (al menos una de las cuales es una mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Daisies
 - 20 Girl Scout Brownies
 - 25 Girl Scout Juniors
 - 30 Girl Scout Cadettes
 - 30 Girl Scout Seniors
 - 30 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Daisies
 - 8 Girl Scout Brownies
 - 10 Girl Scout Juniors
 - 12 Girl Scout Cadettes
 - 15 Girl Scout Seniors
 - 15 Girl Scout Ambassadors
- ❑ Prepárese para la experiencia de aprendizaje informativo. Investigue la actividad STEM y aliente a las niñas a asumir un papel activo en la preparación educativa y los aspectos de seguridad. Si se emplean productos químicos, antes de la actividad, los voluntarios e instructores deben estar familiarizados con los procedimientos de seguridad y los posibles efectos colaterales de contacto con químicos tal como están descritos en la correspondiente Hoja con Información de Seguridad sobre químicos ([Material Safety Data Sheet](#)).
 - ❑ Elija un lugar seguro. Inspeccione el sitio para cerciorarse de que está libre de potenciales riesgos y percátese de que se pueda acceder a un servicio de emergencia médica. Deben existir áreas muy bien ventiladas para el uso de materiales que emiten vapores tales como los químicos. Los materiales inflamables deben ser mantenidos en recipientes a prueba de fuego y en una zona alejada de las fuentes de ignición. Alimentos o bebidas no deben ser consumidos en el área de las actividades. Se deben lavar las manos antes de comer.
 - ❑ **Cerciórese de la seguridad de los equipos y de los materiales.** El área de trabajo debe ser amplia y apropiada para las actividades de ciencia. Cuando esté trabajando con ciertos químicos, plantas o animales, se debe observar lo siguiente:
 - Que las manos no toquen la boca o la cara durante la actividad.
 - Instalaciones disponibles en el sitio para el lavado de manos y ojos.
 - Las manos son lavadas íntegramente después de la actividad.
 - Se debe limpiar íntegramente el equipamiento.
 - Los materiales usados deben ser debidamente desechados.
 - Las sustancias químicas son utilizadas o mezcladas sólo cuando el adulto que está a cargo específicamente conoce el resultado.
 - Cuando se utilizan químicos, deben utilizarse antiparras con la norma ANSI Z87 inscrita en el marco y en las lentes. Aún el más simple de los experimentos pueden significar un riesgo para la visión.
 - ❑ **Asegúrese emplear guantes cuando sean necesarios.** Cuando se trabaja con químicos, plantas y sustancias desconocidas se deben usar guantes que no sean de [latex](#), como los de nitril o neoprene. Los guantes de vinilo generalmente tampoco proveen la protección adecuada. La [American Chemical Society](#) provee información adicional sobre seguridad con productos químico..
 - ❑ **Recopile contactos clave.** Si realiza una salida para actividades STEM, deje un itinerario con una persona contacto en su casa; llame a la persona contacto al partir y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad.** Cerciórese que las y las voluntarias eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares cuando se practican deportes en los que la joyería puede llegar a engancharse con el equipo.
- ❑ **Esté preparado en caso de emergencia.** Lleve el equipo de primeros auxilios a prueba de agua y un encargado de proveerlos, con un certificado actualizado de primeros auxilios, incluyendo CPR para Adultos y Niños o un CPR/AED, que esté preparado para tratar quemaduras. Los procedimientos de emergencia deben estar claramente dispuestos para la ingesta de químicos, las salpicaduras de químicos en los ojos, el contacto de químicos con la piel, y otros accidentes por el estilo. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para obtener información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el Día de la Actividad STEM

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Si la actividad es al aire libre, en la mañana de la actividad de ciencia, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas, y asegúrese de que el terreno esté libre de hielo. Si hay condiciones meteorológicas severas que impiden la actividad, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa. Frente a la perspectiva de mal tiempo, escriba, revise y practique planes de evacuación y de emergencia con las niñas y divulgue el plan. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos).
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Converse con las niñas sobre la seguridad en STEM.** Antes de comenzar actividades STEM, hable con las niñas sobre la seguridad y los puntos de potencial riesgo y apropiadas medidas de seguridad que se deben adoptar.
- ❑ **Tenga cuidado con los animales.** Deben lavarse muy bien las manos con jabón y agua corriente ante cualquier animal u objeto que ellas puedan estar manipulando, ya sean recipientes con comida, peceras o juguetes. Las iguanas, las tortugas y otros reptiles, así como las mascotas tales como patitos y pollitos, pueden tener bacterias del tipo de la *salmonella*, la cual puede llegar a ser transmitida a los seres humanos. Debe evitarse el contacto con estos animales. Las actividades con los animales debe llevarse a cabo con enorme sensibilidad y preocupación frente a las necesidades de los animales. Los acuarios y las jaulas deben ser mantenidas en zonas donde siempre sea posible su debido cuidado, las regulaciones de temperatura y mantenimiento. Las niñas deben estar al tanto del cuidado apropiado, alimentación y mantenimiento de los animales, así como asumir responsabilidades de atender estas necesidades.

Sitios STEM en la Web

- FIRST (For Inspiration and Recognition of Science and Technology): www.usfirst.org
- NASA: www.nasa.gov
- National Girls Collaborative Project: www.pugetsoundcenter.org/ngcp
- Society of Women Engineers: <http://aspire.swe.org>
- Women in Science: www.womeninscience.org

Lo que las Niñas deben Saber de STEM

- **Averigüe sobre las carreras de ciencias.** Ingeniería aeroespacial, meteorológica, criptógrafo son sólo unos pocos de los trabajos en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas. Aprenda más sobre otras opciones profesionales en el sitio [Engineer Your Life](http://www.engineeryourlife.com) y [BrainCake](http://www.braincake.com).
- **Escoja proyectos STEM atractivos.** ¿Qué quiere aprender sobre ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas? Visite el sitio asociado con Girl Scouts pbskids.org para ver programas televisivos tales como *Curious George*, *FETCH!*, *Design Squad*, *Cyberchase*, and *SciGirls*.



Parques de diversiones: Requisitos de seguridad en las actividades



Las montañas rusas recorrieron un largo camino desde que la primera de estas construcciones, erigida para el transporte de carbón desde una montaña de Pensilvania, que se construyó en 1872. Más bien como los arquitectos que tratan de ganar el reconocimiento del “edificio más alto del mundo”, los diseñadores de montañas rusas y de parques de diversiones tratan de superar los récords del parque de diversiones más grande, veloz y largo. Para cerciorarse de que la experiencia en el parque de diversiones sea segura, se debe transmitir a las niñas prevenciones sobre su uso y las multitudes, y para alentarlas a actuar responsablemente. Busque parques de diversiones en [U.S. theme parks](#) por estado en About.com. Recuerde que algunos partes de diversiones tienen considerables restricciones para las Girl Scout Daisies y Brownies.

Atención : Las niñas no están autorizadas a operar vehículos motorizados, tales como kártings, sin el permiso del concilio.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar cualquier necesidad y preparativos. Conozca más sobre los recursos e informaciones que los parques de diversiones y [Disabled World](#) proveen a las personas con discapacidades.

Equipamiento para parques de diversiones

- Vista ropas informales y cómodas según el tiempo (no debe vestir indumentaria larga ni holgada)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y anteojos de sol en días soleados o nublados
- Todos los sombreros, anteojos, bolsos y otros objetos por el estilo deben estar bien aferrados durante el viaje o no ser llevados en el viaje
- Póngase calzado cómodo, y que le provea gran tracción

Prepárese para la actividad del parque de diversiones

- ❑ **Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y algunos prensa y elementos que puedan llegar a ser necesarios. Respete los procedimientos del concilio para la aprobación de la actividad, los certificado de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Prepare de antemano el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean las actividades.** Teniendo en consideración sus grados de habilidades, aliente a las niñas a desempeñar activos papeles de liderazgo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Prepare el transporte y la supervisión de adultos.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados (al menos uno de ellos que sea una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ❑ **Escija un lugar seguro. Inspeccione el sitio para asegurarse de que esté libre de riesgos potenciales,** y cerciórese de que haya cuidados de emergencia médica, equipo de primeros auxilios y que los suministros sean fácilmente accesibles. Ante la eventualidad de una enfermedad o un accidente, notifique al encargado del parque más cercano.
- ❑ **Cerciórese de la seguridad de los viajes a los parques de diversiones.** Obtenga información completa sobre los viajes y otras actividades, y evalúelas según su seguridad. Converse con el gerente del parque o con un oficial de seguridad los procedimientos de seguridad, el mantenimiento de los programas, la cobertura del seguro, y otros temas de preocupación. Verifique por adelantado que el parque cuente con un seguro de responsabilidad.
- ❑ **Recopile contactos claves.** Deje un itinerario en su casa con la persona de contacto; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y del regreso. Confeccione una lista con la información de los contactos de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso a los lugares.
- ❑ **Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los adultos eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares que pueden llegar a engancharse en durante las actividades.
- ❑ **Prepárese para una eventual emergencia.** Cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios, con un certificado actualizado en Primeros Auxilios, incluyendo CPR o CPR/AED, y del correspondiente botiquín. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

En el día de la actividad del parque de diversiones

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle el www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si existen las condiciones adecuadas, y cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Si la actividad se ve impedida por severas condiciones meteorológicas, prepárese para otro plan o una actividad alternativa, y postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones de mal tiempo con las niñas. En el caso de una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta.

Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.

- **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- **Revise los planes ante de arribar.** Los adultos deben obtener una copia de la guía del parque, con el fin de facilitar la visita y obtener importante información sobre las reglas del parque, así como el lugar de los baños y el puesto de primeros auxilios. Los adultos deben prestar especial atención a todos los consejos de seguridad y advertencias y compartir esta información con las niñas. Los adultos deben conversar con las niñas los planes para la visita, y establecer un lugar de encuentro en el caso de que el grupo se separe.
- **Las niñas deben respetar las reglas del parque de diversiones** y adoptar las precauciones de seguridad generales. Cada niña debe ser instruida para que tenga en cuenta sus propias limitaciones personales en relación con cada uno de los entretenimientos: como ella se puede ver afectada por la altura, la velocidad, el movimiento y las luces intermitentes. Los parques de diversiones tienen reglas y señales de advertencia que restringen el acceso a ciertos entretenimientos dada la altura, el peso u otros criterios. Los adultos deben instruir a las niñas para que busquen y respeten todas las señales relacionadas con la seguridad y las instrucciones dadas por los operadores de los juegos. Cuando el tiempo es extremadamente caluroso, las niñas pasan los viajes y hacen otras actividades al aire libre en las horas de la mañana y al atardecer, y van hacia adentro para almorzar o ver un espectáculo durante las horas más calurosas del día. En los viajes, las niñas y los adultos permanecen sentados y siempre mantienen sus brazos y piernas dentro del vehículo en todo momento. Siempre se deben utilizar los cinturones de seguridad o las barras de sujeción y nunca deberán ser removidas durante el viaje. Cualquier condición no segura, tales como piso resbaladizo, cinturones de seguridad rotos o señales de salida que no funcionen, deben ser notificadas al encargado del parque más próximo.
- **Vigile de cerca los movimientos de las niñas.** Efectúe un conteo antes y después de las actividades. Cerciórese de que las niñas sepan adonde van y cómo comportarse cuando se enfrentan con extraños o intrusos.

Los sitios en la Web de los parques de diversiones

- International Association of Amusement Parks and Attractions: www.iaapa.org