



Hiking: Requisitos de Seguridad para 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
- Linterna
- Silbato

Equipo Especializado

- Mochila
- Botas de excursión o borceguíess
- 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 *Fundamentos 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:** 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.