



Nombre del Conquistador _____

Raquetas de nieve

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

1. _____

2. _____

3. _____

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

a. Bastones de trekking

b. Botas de montaña

c. Polainas

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

a. Giro

b. Ascenso

c. Descenso

d. A campo traviesa

Fecha completada _____

4. Explicar cómo mantener el cuerpo caliente y seco mediante el uso de ropa adecuada sin perjuicio del viento invernal durante el viaje y el descanso. Saber cómo evitar y cómo tratar la hipotermia durante el invierno.

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

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

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

c. Siempre caminar en la nieve con un acompañante.

d. Tener agua y alimentos suficientes.

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

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

Fecha completada _____

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

Fecha completada _____

- 8. Participar en una serie de tres caminatas: una corta, una de 1 milla (1.5 km) y una de 2 millas (3.2 km). Hacer un informe detallado que describa la profundidad y las condiciones de la nieve, plantas y animales, y la velocidad aproximada de sus pasos.

Fecha completada _____

- 9. Explicar el significado de la expresión «más blanco que la nieve» que se encuentra en el Salmo 51:7. ¿Qué otras metáforas se pueden utilizar para explicar el significado de este versículo?

Raquetas de nieve avanzado

- 1. Tener la especialidad de Senderismo con raquetas de nieve.
- 2. Identificar y explicar tres tipos de raquetas de nieve por su uso previsto.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

3. Usando uno de los siguientes, crear una presentación que describe el origen y la historia de raquetas de nieve, incluyendo el uso entre los pueblos nativos americanos. Hacer una lista de todas las fuentes utilizadas.

- a. Presentación electrónica
- b. Exhibición o tablón de anuncios
- c. Presentación verbal
- d. Informe escrito (mínimo de una página)

Fecha completada _____

4. Repasar las normas de seguridad de raquetas de nieve como se describe en la especialidad de nivel básico de Excursionismo Sobre la Nieve.

Fecha completada _____

5. Hacer una de las siguientes actividades:

- a. Hacer un par de «raquetas de nieve de supervivencia» funcionales con materiales nativos y de primeros auxilios que probablemente estarían disponibles en un ambiente de supervivencia.
- b. Hacer un par tradicional de raquetas de nieve de materiales naturales y/o sintéticos.

Fecha completada _____

6. Completar con éxito dos caminatas de 3 millas (5 km) con raquetas de nieve. Hacer un informe detallado que describa la profundidad y las condiciones de la nieve, plantas y animales, y la velocidad aproximada de sus pasos.

Fecha completada _____

7. Después de una de sus excursiones, escribir un párrafo explorando las dimensiones espirituales de la nieve. Asegurarse de incluir por lo menos tres referencias bíblicas a la nieve.

Fecha completada _____