



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Excursionismo

---

1. Discutir con su instructor el significado del lema: “Sólo toma fotos y sólo deja huellas”.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Conocer los puntos esenciales de vestimenta adecuada, calzado, ropa impermeable (para lluvia) para usar en el excursionismo.

Vestimenta \_\_\_\_\_

Calzado \_\_\_\_\_

Ropa impermeable \_\_\_\_\_

3. Conocer los principios en la selección de una mochila de buena calidad.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Que podría ser utilizado en lugar de una mochila en una emergencia?

\_\_\_\_\_

4. Conocer los elementos esenciales que deben llevarse en un viaje con mochila.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Qué tipo de saco de dormir y almohadilla son los mejores para su zona de acampar?

---

---

Conocer, al menos, tres de cada tipo que están disponibles.

Saco de dormir

Almohadilla

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

6. Conocer la forma correcta para empaquetar un paquete.

7. ¿Qué tipos de alimentos son los mejores para el excursionismo?

---

---

Visitar una tienda de comestibles y hacer una lista de alimentos que se encuentran allí que son apropiados para excursionistas. Con su instructor:

- a. Preparar un menú para un viaje con mochila de un fin de semana utilizando los alimentos obtenidos a partir de una tienda de comestibles
  - b. Aprender las técnicas de medición, el empaquetado y el etiquetado de los alimentos para su viaje con mochila
  - c. Hacer una merienda para el camino/sendero
8. Conocer la prevención, los síntomas, y los primeros auxilios para:  
(Completar el Cartel #2)
- a. Las quemaduras de sol
  - b. Las ampollas
  - c. La congelación
  - d. La hipotermia
  - e. El golpe de calor
  - f. La insolación
  - g. La mordedura de serpientes
  - h. Los calambres
  - i. La deshidratación
9. Tener un botiquín de primeros auxilios en su mochila y saber cómo usarlo.

10. De acuerdo a su peso, ¿cuál es el número máximo de libras (kilos) que usted está permitido llevar?

\_\_\_\_\_

11. Conocer tres formas de encontrar el sentido de dirección sin una brújula. Demostrar al menos dos..

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

12. Mostrar la forma correcta de poner y quitar una mochila sólo y con un compañero.

13. Participar en un viaje con mochila de fin de semana de al menos cinco millas (8 km) a un lugar no accesible por un vehículo y cocinar sus propios alimentos.

Fecha del viaje \_\_\_\_\_

Número de millas \_\_\_\_\_

## Excursionismo—Cartel #1

Menú para un viaje con mochila de fin de semana

Desayuno	Almuerzo	Cena
		Viernes
Sábado	Sábado	Sábado
Domingo	Domingo	

## Excursionismo—Cartel #2

Conozca la prevención, síntomas y primeros auxilios para:

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