

Caminata con mochila



Nivel	Año	Institución de origen
2	1986	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Discutir con su instructor el significado del lema: «solo tomar fotos y solo dejar huellas».
- 2 Conocer los puntos esenciales de vestimenta adecuada, calzado, ropa impermeable (para lluvia) para usar en la excursión.
- 3 Conocer los principios en la selección de una mochila de buena calidad. ¿Qué 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 clase de saco de dormir y almohadilla son los mejores para su zona de acampar? Conocer al menos tres de cada clase que están disponibles.
- 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:
 - a. Las quemaduras del 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 que usted está permitido llevar?
- 11 Conocer tres formas de encontrar el sentido de dirección sin una brújula. Demostrar al menos dos.
- 12 Mostrar la forma correcta de poner y quitar una mochila solo y con un compañero.
- 13 Participar en un viaje con mochila de fin de semana de al menos cinco millas (ocho kilómetros) a un lugar no accesible por un vehículo y cocinar sus propio alimentos.