

# Paseo a pie I



Nivel	Año	Institución de origen
1	1933	Asociación General

## REQUISITOS:

- 1 Explicar y demostrar los puntos principales de la buena práctica de las caminatas tales como el ritmo, la velocidad, el descanso y el protocolo.
- 2 Explicar la importancia y el método adecuado del cuidado de los pies con respecto a la limpieza, el cuidado de las uñas, calcetines, selección de zapatos y los primeros auxilios ante la sensibilidad o las ampollas de los pies.
- 3 Hacer una lista de ropa adecuada para ser usada en una caminata tanto en tiempo caliente y en tiempo frío.
- 4 Hacer una lista de los artículos necesarios para una larga jornada de caminata en la naturaleza y una breve en el campo.
- 5 Hacer una lista de cinco normas de seguridad y de cortesía que se deben utilizar en las caminatas por la naturaleza en senderos y por la carretera.
- 6 Explicar la importancia de beber agua y mencionar tres señales de agua contaminada.
- 7 Explicar la importancia de una adecuada alimentación, mientras que se hacen caminatas.
- 8 Describir la ropa y zapatos adecuados para excursiones en climas húmedos, fríos y calientes.
- 9 Presentar un plan escrito para una caminata de 10 milla (16 kilómetros) que incluya: un mapa de la ruta, lista de la ropa, lista del equipo y del agua y/o alimentos.
- 10 Utilizar un mapa topográfico y/o un mapa de carreteras en la planificación y realizar una de las caminatas del requisito 11.
- 11 Tener un registro de las siguientes excursiones a pie:
  - a. Una de 5 millas (8 kilómetros) en el campo o en el pueblo
  - b. Una de 5 millas (8 kilómetros) en un sendero en la naturaleza
  - c. Dos de (16 kilómetros) en un día de caminata en diferentes rutas
  - d. Dos de (24 kilómetros) en un sendero en la naturaleza
  - e. Dentro del período de un mes de cada caminata, escribir un breve informe, indicando fechas, rutas cubiertas, el clima y cualquier cosa interesante que haya visto.