

# Raquetas de nieve I



Nivel	Año	Institución de origen
1	2010	División Norteamericana

## REQUISITOS:

- 1 Describa la forma y el tamaño de tres tipos de raquetas de nieve y cuándo / cómo se pueden usar (aeróbico / correr, recreación, montañismo).
- 2 Describa los siguientes accesorios para raquetas de nieve y su utilidad al hacer raquetas de nieve:
  - a. Bastones de trekking
  - b. Botas de montaña
  - c. Polainas
- 3 Demuestre la técnica adecuada de lo siguiente mientras usa raquetas de nieve:
  - a. Torneado
  - b. Ascendente
  - c. Descendente
  - d. Camino de última hora
- 4 Explique los principios de mantener el calor y la sequedad del cuerpo mediante el uso correcto de la ropa adecuada, en diversas condiciones invernales, mientras viaja y descansa. Sepa cómo prevenir y tratar con éxito la hipotermia en condiciones invernales.
- 5 Explique el valor de seguridad de las siguientes prácticas:
  - a. Tomando y entendiendo cómo usar un buen mapa y brújula o senderismo GPS.
  - b. Dejar un plan con alguien cuando camina con raquetas de nieve.
  - c. Raquetas de nieve con un compañero.
  - d. Llevar suficiente agua y bocadillos.
  - e. Llevar un botiquín de supervivencia y reparación de primeros auxilios.
- 6 Demuestre cómo levantarse si usa un par de raquetas de nieve después de caer en la nieve.
- 7 Demuestre la importancia de las fijaciones y pueda abrochar correctamente sus botas en la fijación de sus raquetas de nieve.
- 8 Realice una serie de tres caminatas: una caminata corta, una caminata de una milla y una caminata de dos millas. Haga un informe detallado que describa la profundidad y condición aproximadas de la nieve, los animales y la fauna, y la velocidad aproximada a la que viajó.
- 9 Explique el significado del término "más blanco que la nieve" que se encuentra en el Salmo 51: 7. ¿Qué otras metáforas naturales podrías usar para demostrar el significado de este versículo?