



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

## Campamento de invierno

---

- 1. Obtener la especialidad de Campamentismo.
- 2. Hacer una lista completa del equipo necesario para acampar en invierno, tales como posiblemente temperaturas bajo cero ( $-18^{\circ}$  C), tormentas y nieve. (Completar el Cartel #1)
- 3. Explicar los principios de mantener el calor corporal y la sequedad a través de la correcta utilización de prendas de vestir y de dormir en todas las temperaturas bajo cero mientras viaja, descansa y duerme.

Viaja \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Descansa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Duerme \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 4. Enumerar y explicar las características de la selección del campamento de invierno.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 5. Describir, o mostrar, cuando sea posible, la preparación del lugar para una tienda de campaña a nivel en un sitio en la nieve y armar y fijar una tienda de campaña en condiciones de invierno.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 6. Preparar un menú balanceado de tres días para ser utilizado en su experiencia de campamento de invierno. (Completar el Cartel #2)
- 7. Saber cómo obtener agua de la nieve.  
\_\_\_\_\_
- 8. Conocer cinco normas de seguridad de campamento durante invierno.
  - 1. \_\_\_\_\_
  - 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_
  - 4. \_\_\_\_\_
  - 5. \_\_\_\_\_
- 9. Explicar las medidas adecuadas a tomar en caso de perderse sin equipo, en condiciones de invierno.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 10. Mostrar el conocimiento y la capacidad para prevenir, reconocer y cuidar de la congelación leve, la hipotermia, la ceguera leve por la nieve y la deshidratación. (Completar el Cartel #3)
- 11. Pasar un total de seis días y seis noches en un campamento en el clima frío.
  - a. Todas las noches la temperatura debería bajar cerca de los 40<sup>o</sup> F (5<sup>o</sup>C).
  - b. Dos noches debería haber temperaturas inferiores al punto de congelación (0<sup>o</sup>C).
  - c. Todas las noches deben ser pasadas en las tiendas de campaña, lonas o al aire libre.

Fecha	Temperaturas	Noche pasada en
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



## Campamento de invierno—Cartel #2

Menú balanceado de tres días para el campamento de invierno

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Día 1			
Día 2			
Día 3			

## Campamento de invierno—Cartel , Chart #3

Saber cómo prevenir, reconocer y cuidar de la:

<b>Prevención</b>	<b>Reconocimiento</b>	<b>Cuidado</b>
Congelación leve		
Hipotermia		
Ceguera leve por la nieve		
Deshidratación		