



## Excursionismo

1. Discutir con su instructor el significado del lema: “Solo tome fotos y sólo deje huellas”.
2. Conocer los puntos esenciales de vestimenta adecuada, calzado, ropa impermeable (para lluvia) para usar en el excursionismo.
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.
6. Conocer la forma correcta para empaquetar un paquete.
7. ¿Qué tipos de alimentos son las 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 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.
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.

### Nivel de destreza 2

Especialidad original 1986