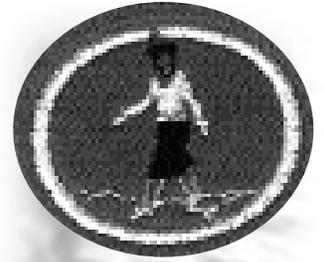


Senderismo



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 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 debe 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 tiempos húmedos, fríos y calientes.
9. Presentar un plan escrito para una caminata de 10 millas (16.1 km) 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 cinco millas (8 km) en el campo o en el pueblo
 - b. Uno de cinco millas (8 km) en un sendero en la naturaleza
 - c. Dos de 10-millas (16.1 km) en un día de caminata en diferentes rutas
 - d. Una de 15-millas (24.2 km) en un sendero en la naturaleza
 - e. Dentro del periodo de un mes de cada caminata, escribir un breve informe, indicando fechas, rutas cubiertas, el clima y cualquier cosa interesante que haya visto.

Nivel de destreza 1

Especialidad original 1933