

Excursionismo sobre la nieve



1. Escuche brevemente la historia del excursionismo sobre la nieve.
 - a. ¿Dónde se usaban las raquetas para la nieve?
 - b. ¿Por qué eran necesarias las raquetas para la nieve?
 - c. ¿Cuáles animales inspiraron el diseño de la raqueta para la nieve?
 - d. ¿Qué clase de raqueta para la nieve se usa en su área?
2. ¿Qué clase de materiales fueron usadas para hacer las primeras raquetas para la nieve? ¿Cómo fueron hechas?
3. Describa los lugares seguros para ir en una excursión sobre la nieve.
4. Describa los lugares peligrosos para ir en una excursión sobre la nieve.
5. Describa cómo se debe vestir para ir en una excursión sobre la nieve.
6. Demuestre cómo hacer lo siguiente:
 - a. Cargar seguramente sus raquetas para la nieve
 - b. Ponerse las raquetas para la nieve
 - c. Sujetar sus raquetas para la nieve
7. Discuta cómo 1 Corintios 6:19 y 20, e Isaías 40:29-31 se relacionan con la aptitud física.
8. Juegue un juego sobre las raquetas para la nieve, como: búsqueda de tesoros, deletrear con raquetas para la nieve, rastreo de animales, boliche en la nieve, etc.
9. Vaya en una excursión sobre la nieve de por lo menos 1 km y medio con su familia o club.

Ayuda

1. Investigue en su biblioteca local.
2. Las primeras raquetas fueron talladas de abedul o cedro que estaba empapado o al vapor para ser maleable y luego construido usando piel de animal estirada y cuero crudo. La forma, el tamaño y los materiales variaban con los árboles, los animales, las condiciones de nieve y el terreno dentro de una región en particular.
3. Senderos, áreas conocidas al adulto que está dirigiendo, áreas designadas o estaciones de esquí.
4. Senderos desconocidos, laderas empinadas con nieve suelta, áreas con mucha congelación y descongelación, lagos o ríos cubiertos con nieve, o fuera del camino.
5. CAPA BASE: Medias de lona o sintéticas, prendas interiores sintéticas
 CAPA AISLANTE: Chaqueta de lana o suéter de lona, pantalones de lana
 CAPA EXTERIOR: Chaqueta y pantalones impermeables, botas impermeables y aislantes
 TAMBIÉN: gorra, guantes, bufanda, venda de cabeza, protección solar, silbato, botiquín de primeros auxilios, agua.
6.
 - a. Cárguelas juntas con los dientes metales frente uno al otro.
 - b. Ponga su dedo del pie dentro totalmente de la bota primero.
 - c. Ponga la atadura junto a su talón y sujételo apretadamente.
7. Su cuerpo necesita ejercicio, necesita estar apto físicamente.
8. Juegos adicionales están disponibles por internet.
9. Dese cuenta de la naturaleza mientras va en la excursión.