

Nombre _____

Senderismo



1. Explicar y demostrar los puntos principales de la buena práctica de las caminatas tales como:

El ritmo _____

La velocidad _____

El descanso _____

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 _____

Los primeros auxilios ante la sensibilidad o las ampollas de los pies _____

Nombre _____

3. Hacer una lista de ropa adecuada para ser usada en una caminata tanto en tiempo caliente y en tiempo frío.

Caliente

Frío

4. Hacer una lista de los artículos necesarios para una larga jornada de caminata en la naturaleza y una breve en el campo.

Caminata larga _____

Caminata corta _____

5. Hacer una lista de 5 normas de seguridad y de cortesía que se deben utilizar en las caminatas por la naturaleza en senderos y por la carretera.

En senderos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Por la carretera

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nombre

6. Explicar la importancia de beber agua y mencionar 3 señales de agua contaminada.

Señales de agua contaminada

1.

2.

3.

7. Explicar la importancia de una adecuada alimentación, mientras que se hacen caminatas.

8. Describir la ropa y zapatos adecuados para excursiones en climas húmedos, fríos y calientes.

Ropa:

Clima húmedo/frío

Clima húmedo/caliente

Zapatos:

Clima húmedo/frío

Clima húmedo/caliente

9. Presentar un plan escrito para una caminata de 16 kilómetros que incluya: un mapa de la ruta, lista de la ropa, lista del equipo y del agua y/o alimentos. *(Completar el Cartel #1)*

Nombre _____

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 8 kilómetros en el campo o en el pueblo

Fecha _____

Ubicación _____

b. Una de 8 kilómetros en un sendero en la naturaleza

Fecha _____

Ubicación _____

c. Dos de 16 kilómetros en un día de caminata en diferentes rutas

Fecha _____

Ubicación _____

d. Dos de 24 kilómetros en un sendero en la naturaleza

Fecha _____

Ubicación _____

e. Dentro del período de un mes de cada caminata, escribir un breve informe, indicando fechas, rutas cubiertas, el clima y cualquier cosa interesante que haya visto.
(Completar el Cartel #2)

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Senderismo – Cartel #1

Mapa de la ruta	
Lista de la vestimenta	
Lista del equipo	
Agua y/o alimentos	

Senderismo — Cartel #2

Fecha del paseo: _____

Rutas cubiertas: _____

Clima:

Cosas de interés: