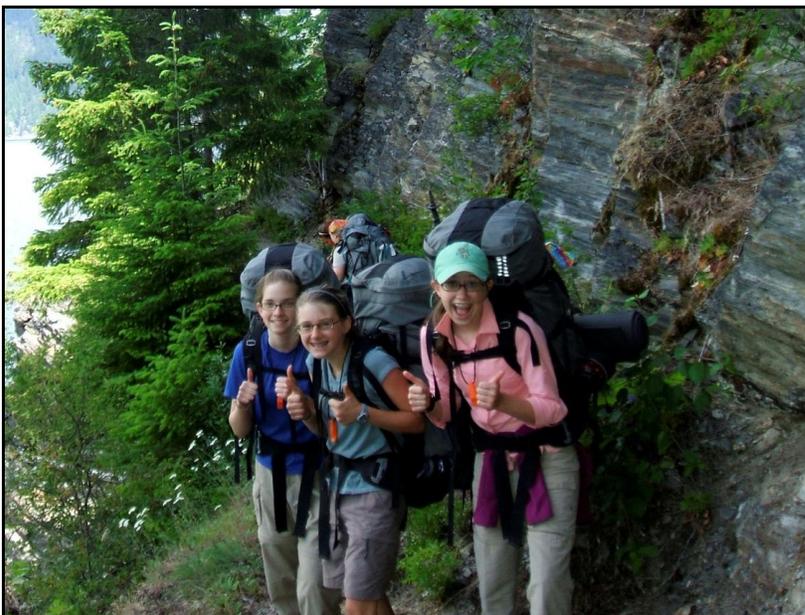




## Excursión con Mochila: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Algunas definiciones señalan la excursión con mochila como un método de viaje de bajo presupuesto hacia cualquier parte del planeta, particularmente en áreas urbanas. Pero para otras, la excursión con mochila es específica para ambientes de parques o áreas silvestres en lugares de no fácil acceso o en estado salvaje. Sin que importe el destino, la misión primaria de la mochilera es la de explorar a pie, mientras lleva todo el equipo necesario en una mochila y se comporta correctamente con la tierra. Los puntos salientes sobre la seguridad de esta actividad se orientan a la preparación para salir de excursión hacia áreas remotas, aunque las recomendaciones también pueden ser válidas para las áreas urbanas. Para obtener información sobre escuelas y servicios de excursión con mochila, visite [thebackpacker.com](http://thebackpacker.com). La excursión con mochila no está recomendada para las Girl Scout Daisies y Brownies.

**Precaución:** No está permitido que las niñas menores de doce años de edad utilicen armas de fuego, y se necesita el permiso del concilio; las niñas no están autorizadas a cazar ni a escalar alturas elevadas. Las niñas nunca pueden subirse a vehículos todo terreno o motocicletas.

**Conozca a dónde viajar con mochila.** Contacte a su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios, tales como los campamentos de Girl Scouts. Además, para información sobre excursiones y viajes en Estados Unidos, visite [backpacker.com](http://backpacker.com).

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Comuníquese con las niñas con discapacidades y/o con quienes tengan a cargo sus cuidados para evaluar necesidades y preparativos. Contacte a parques nacionales para averiguar sobre los preparativos para las personas con discapacidades, y aprenda más sobre los recursos e información [Global Explorers](#) y [Wilderness Inquiries](#) proveen a las personas con discapacidades.

## El Equipo para la Excursión con Mochila

### Equipamiento Básico

- Vestimenta por capas, liviana y para uso en el exterior apropiada según las condiciones del tiempo.
- Chaqueta para lluvia o poncho.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y bálsamo labial.
- Sombrero o bandana
- Anteojos para sol
- Agua embotellada o paquete de hidratación (cada niña lleva al menos un cuarto).
- Alimentos no perecederos y de alta energía, tales como frutas y nueces.
- Zapatos de campamento, si el espacio lo permite (calzado suave para utilizar en el camping después de removerse los zapatos de excursión).
- Equipo de lavado (peine o cepillo para cabello, champú y jabón biodegradable, cepillo de dientes y crema dental).
- Toalla liviana y de secado rápido.
- Repelente de insectos.
- Linterna
- Silbato

### Equipamiento especializado

- Mochila apropiada al tamaño y experiencia del usuario.
- Calzado reforzado para excursiones y caminata con gruesa suela.
- De ser apropiado, calzones largos de trama mixta.
- Mapa y brújula o brújula y Sistema de Posicionamiento Global (GPS).
- Bolsa de dormir y alfombra para echar encima la bolsa
- Agua envasada y provisiones de purificación de agua para remover contaminaciones potenciales de las fuentes de agua natural; emplee filtros de agua diseñados para remover *Giardia lamblia* (vea los consejos para la purificación en “Cocina al Aire Libre” de los Requisitos de seguridad de las Actividades).
- Combinación de cuchillo, tenedor y cuchara, con un recipiente y un vaso irrompibles y livianos.
- Navaja
- Carpa resistente al fuego o techado (no tienda plástica).
- Cocina portátil y combustible, allí donde sea necesario reducir el uso del fuego)
- Provisiones para manipular los residuos (papel higiénico, bolsas para residuos, pala plástica para cavar un agujero, antiséptico)

### Prepárese para la Excursión con Mochila

- Contáctese con el concilio y con los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones

de seguridad y la vestimenta apropiada o provisiones que puedan llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio para la aprobación de las actividades, certificados de seguro y los lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos por adelantado para todo el transporte y confirme los planes antes de la partida.

- El plan de actividades de las niñas.** Considere su grado de habilidades, aliente a las niñas a asumir un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles. Aliente a las niñas a planificar rutas, actividades, las reglas de convivencia del grupo y los lineamientos para resolver los problemas que puedan surgir con otros grupos de mochileros.
- Dótese del entrenamiento para la actividad mochilera y prepárese para la supervisión adulta.** El voluntario adulto mochilero debe haber obtenido el entrenamiento en excursión con mochila aprobado por el concilio. Un adulto se sitúa al frente del grupo de mochileros, y el otro se pone en la retaguardia de cada grupo. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos una mujer) por cada:
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout AmbassadorsY un adulto más por cada:
  - 8 Girl Scout Juniors
  - 10 Girl Scout Cadettes
  - 12 Girl Scout Seniors
  - 12 Girl Scout Ambassadors
- Recopile los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y al regresar. Cree una lista con la información de contacto de los padres y tutores de las niñas, con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, y los contactos del concilio. Téngala a mano o colóquela en un sitio de fácil acceso.
- Las niñas comparten los recursos.** Aliente a las niñas a hacer una lista con equipamiento y provisiones, y para determinar cuáles objetos pueden ser compartidos.
- Escoja una ruta apropiada para la actividad mochilera.** Las rutas elegidas deben estar dentro de la capacidad de cada niña en el grupo; el ritmo se debe acomodar a la mochilera más lenta. Determine la duración del viaje según la edad de las mochileras, nivel de experiencia y habilidad, condición física, naturaleza del terreno, el peso de la carga a ser llevada, y las condiciones del tiempo, la cantidad y calidad del agua, y las actividades planeadas a lo largo del camino.
- Prepárese para un campamento primitivo.** Si acampa en áreas primitivas con escasos o muy pocos elementos modernos, observe los siguientes estándares:
  - Elija e instale un campamento bastante antes de que oscurezca.
  - Eche mano a un campamento previamente establecido si dispone.

- Cerciórese de que el sitio del campamento esté en un nivel elevado y al menos a 200 pies de toda fuente de agua y debajo de la línea de árboles.
  - Evite un frágil prado montañoso y áreas de tierra mojada.
  - Evite acampar debajo de troncos de árboles muertos.
  - Utilice los espacios existentes para el fuego si necesita encender una fogata.
  - Si no se dispone de letrinas, use agujeros individuales que estén localizados al menos a 200 pies alejados del camino y de las fuentes de agua conocidas, para colocar los residuos humanos (visite [www.lnt.org](http://www.lnt.org) para más información).
  - Lave los platos y la higiene personal al menos a 200 pies de las fuentes de agua.
  - Almacene los alimentos bien alejados de las carpas y lejos del alcance de los animales. De llegar a ser necesario, cuelgue los alimentos al menos a una altura de diez pies de una cuerda estirada entre dos árboles. Si el lugar es una zona de osos, controle con las autoridades locales sobre las precauciones a adoptar.
  - Observe que los residuos, los tampones, los restos sanitarios y el papel de baño deben llevados hacia afuera.
- Evalúe sitios seguros para la actividad mochilera.** La ruta debe ser conocida al menos por uno de los voluntarios/personal o se obtiene un informe por adelantado para evaluar los peligros potenciales. Cerciórese de que sean contactadas durante la planificación de las etapas del viaje la administración de la tierra o una agencia similar, para ayudar a disponer rutas y lugares para acampar, recomendar el tamaño de los grupos, cantidad y calidad del agua y los permisos (de ser necesarios).
- Evalúe la calidad de las mochilas y haga una caminata de prueba.** Cerciórese de que el peso de las mochilas y de todo el equipamiento (incluyendo alimentos y agua) no exceda más del 20 por ciento del peso ideal de cada persona (no el real). Conduzca a las niñas a la elección de las mochilas, las tiras de ajuste, y llévelas a ellas de aquí hacia allá. Las niñas deben tener un plan y llevar a cabo una serie de excursiones reacondicionantes antes de emprender el viaje con la mochila.
- Cerciórese de que los mochileros tienen una amplia comprensión del viaje.** Los miembros del grupo deben estar entrenados para ser cuidadosos en la ruta, los alrededores y de la fatiga de los individuos. Se deben dar instrucciones sobre las reglas de seguridad de la actividad mochilera, tales como permanecer todos juntos en un grupo, reconocer las plantas venenosas y las irritaciones o picaduras de insectos y garrapatas, respetar a los animales silvestres, y comportarse en las emergencias de manera efectiva. Asegúrese de que las niñas saben como leer mapas, utilizar una brújula, navegar una ruta y estimar la distancia.
- Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable, y de la presencia de un socorrista con certificación en primeros auxilios, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, que esté preparado para tratar casos de temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelamiento, exposición al frío, hipotermia, así como también torceduras, fracturas y mal de altura. Si alguna parte de la actividad está localizada a 30 minutos o más de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de contar con la presencia de un socorrista con primeros auxilios para Áreas Desiertas o Remotas. Lea *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es *Volunteer Essentials*) para más información sobre estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

- ❑ **Adopte precauciones de seguridad.** Los procedimientos de búsqueda y rescate de personas perdidas deben haber sido escritos de antemano, revisados y practicado por niñas y adultos. Se deben conocer con antelación métodos de comunicación con fuentes para cuidados de emergencia, tales como policía, hospitales y con agentes de parques y anti-incendio.

### El día de la excursión con mochila

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden las actividades, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue las actividades. Escriba, revise y practique planes de emergencia y evacuación frente a condiciones meteorológicas severas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Respete el medio ambiente y mantenga los caminos limpios.** Utilice los principios de campamento de mínimo impacto, una filosofía de respeto a los ambientes naturales que involucran la minimización de los impactos ambientales y sociológicos. Almacene la basura en un contenedor a prueba de insectos y animales con un cierre plástico alrededor, y cúbralo en forma segura cuando haya un servicio de recolección de residuos en el campamento. Cuando no haya un servicio de recolección, remueva la basura del campamento en bolsas plásticas y descártelo de manera apropiada. Recicle toda vez que le sea posible. No entierre los alimentos; llévese la basura.
- ❑ **Practique actividades mochileras en forma segura.** No está permitido caminar fuera del sendero y una vez que oscureció. El grupo debe caminar alejado de los bordes de cascadas y caídas de agua, de acantilados y de elevaciones con rocas sueltas.

### Sitios en la Web de la Actividad Mochilera

- **Backpacker magazine:** [www.backpacker.com](http://www.backpacker.com)
- **The backpacker.com:** [www.thebackpacker.com](http://www.thebackpacker.com)
- **Leave No Trace:** [www.lnt.org](http://www.lnt.org)

### Lo que las Niñas Deben Saber de la Actividad Mochilera

- **Maximice el espacio disponible en la mochila.** ¿Cuáles son las necesidades absolutas? ¿Qué equipo de mochila las niñas pueden compartir? Para consejos, lea [backpacker.com](http://backpacker.com).
- **Seleccione las fuentes ideales de energía.** Los mochileros deben tomar descansos para beber agua y reabastecerse con alimentos nutritivos, fácil de digerir y livianos, y que no ocupen demasiado espacio en las mochilas.

## La jerga del mochilero

- **Acclimation:** Acostumbrarse a mayores alturas de las que uno suele estar; amóldese para evitar el mal de altura, que puede ocurrir cuando el cuerpo humano no se ha ajustado a la nueva altitud.
- **Backsighting:** Mirando hacia atrás por encima de la brújula hacia el punto de donde viene la persona para determinar si se está en la dirección correcta.
- **Cat hole:** Agujero sanitario personal que mide entre seis y ocho pulgadas de profundidad y fue cavado a unos 200 pies de las fuentes de agua, senderos y campamentos; entierre los residuos humanos y cúbralos con materiales naturales como tierra.