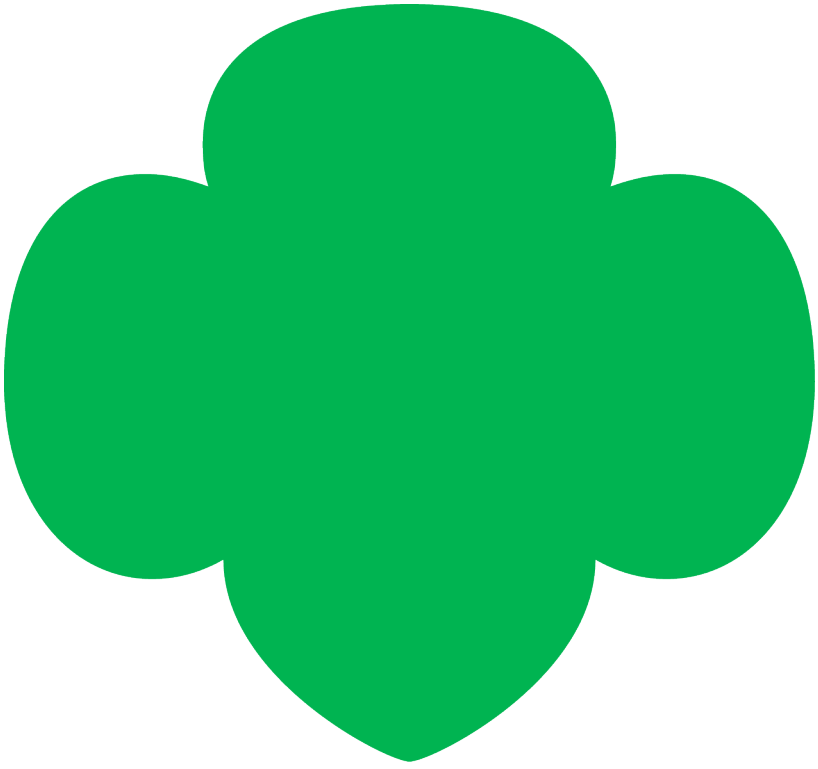
girl scouts

Medidas de seguridad para las actividades-

Medidas de seguridad para las actividades aprobadas por Girl Scouts of the United States of America (GSUSA) .

Edición 2024-2026



Introducción: Normas de seguridad 5
Cómo entender qué actividades no están permitidas 15
Viajes en aviones fletados y aviación 17
Otras acciones que las Girl Scouts y el voluntariado deben evitar 17
Primeros auxilios 19
Salud general, bienestar e inclusión 20
El transporte de Girl Scouts: 23
Espacios para la reunión de tropas. 27
Resumen de actividades 29
Cómo usar las medidas de seguridad para las actividades 41

Nota sobre el uso del lenguaje: *En español las palabras expresadas con el plural de género masculino abarcan tanto a hombres como a mujeres (por ejemplo, "*todos los socorristas*" se refiere a socorristas de ambos sexos, es decir socorristas varones y socorristas mujeres). Sin embargo, como Girl Scouts es una organización con el fin de inspirar a niñas y jovencitas a hacer de este un mundo mejor, hemos optado, en varios casos, por utilizar el género femenino o incorporar un lenguaje inclusivo utilizando el sustantivo colectivo correspondiente (por ejemplo,* voluntariado*, en vez de voluntarias y voluntarios o* personas adultas*, en lugar de adultos). Esto no quiere decir que no valoremos la aportación de los papás y demás voluntarios de sexo masculino; por el contrario, su ejemplo es muy importante en el desarrollo integral de las Girl Scouts.*

Estructura del manual: *Las actividades siguen el orden alfabético de la versión en inglés, como se aprecia en el índice. Esto es para facilitar la cooperación entre las personas del voluntariado que hablan inglés y las que hablan español... o como se dice en inglés, para que estemos "*on the same page*" aunque varíe la numeración de las páginas.*

Todos los enlaces de este documento sólo están disponibles en inglés.

Aerial Gymnastics (Gimnasia aérea) 42
Amusement Parks (Parques de atracciones) 45
Animal Interaction (Interacción con animales) 47
Backpacking (Excursiones con mochila) 51
Biking (Ciclismo) 54
Camping (Campismo) 58
Climbing and Adventure Sports—Master Progression Chart (Escalada y deportes de aventura: Tabla de progresión) 62
Challenge Courses (Recorrido de obstáculos) 64
Climbing and Rappelling (Escalada y Rappel) 67
Recreational Tree Climbing (Escalada recreativa de árboles) 71
Zip Lining (Tirolesa) 73
Community Clean Ups (Limpiezas de la comunidad) 76
Computer and Internet Use (Uso de computadoras e internet) 81
Girl Scouts Computer Internet Safety Pledge (Promesa Girl Scout de seguridad en internet) 84
Virtual Troop Meeting (Reuniones virtuales de tropas) 85
Cookie and Product Programs (Programa de galletas y productos) 89
Cross-Country Skiing (Esquí de fondo) 94
Downhill Skiing and Snowboarding (Esquí alpino y snowboard) 96
Fencing (Esgrima) 99
Fishing and Ice Fishing (Pesca y pesca en hielo) 101
Fishing and Ice Fishing Checkpoints (Medidas de seguridad para pesca y pesca en hielo) 102
Ice Safety Quiz (Prueba sobre la seguridad en el hielo) 105
Geocaching (Geoescondite) 106
Go Karting (Go-Karts) 109
Hayrides (Paseos en carros de heno) 111
Hiking (Senderismo) 113
Horseback Riding (Equitación) 115
Ice Skating and Roller Skating (Patinaje sobre hielo y sobre ruedas) 119
Ice Safety Quiz (Prueba sobre la seguridad en el hielo) 121
Indoor Skydiving (Túnel de viento) 122
Indoor Trampoline (Trampolín de interiores) 124

Inflatables (Inflables) 126
Miscellaneous Actividades (Actividades misceláneas) 129
Offshore Water Vessels (Embarcaciones) 130
Orienteering (Orientación) 134
Outdoor Cooking (Cocina al aire libre) 136
Paddling and Rowing Sports—Master Progression Chart (Deportes de remo: Tabla de progresión) 141
Canoeing (Canotaje) 151
Corcl Boats (Botes Corcl) 156
Kayaking (Kayak) 159
Packrafting 165
Row Boating (Bote de remos) 172
Stand-Up Paddleboarding (Remo de pie) 176
Whitewater Rafting (Descenso en ríos rápidos) 181
Parades and Other Large Gathering (Desfiles y otras congregaciones grandes) 186
Pocket Knife and Jackknife Safety (Seguridad en el uso de navajas) 189
Girl Scout Pocketknife/Jackknifre Safety Pledge (Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas) . 190
Rocketry/Model Rocketry (Cohetería / Cohetería modelista) 191
Sailing (Vela) 194
Scuba Diving (Buceo) 198
Sledding and Tobogganing (Trineo) 203
Snorkeling (Esnórquel) 205
Snowshoeing (Raquetas de nieve) 208
Spelunking / Caving (Espeleología / exploración de cuevas) 211
Surfing (Surf) 213
Swimming (Natación) 216
Sample Swim Assessment—Documented Verification Completion (Muestra de evaluación de natación—Comprobante de nivel) 220
Target and Shooting Sports—Master Progression Chart (Deportes de tiro: Tabla de progresión) 222
Archery (Arco) 223
Ax, Knife, and Hatchet Throwing (Lanzamiento de hacha y cuchillo) 226
Slingshot (Resortera) 230
Shooting Sports/Guns (Deportes y armas de tiro) 233

Tethered Hot Air Balloon Rides (Globos aerostáticos anclados). 237
Tools—Hand and Power (Herramientas de mano y con motor)..... 240
Master Tool Chart (Tabla maestra sobre herramientas)..... 243
Travel / Trips (Viajes)..... 245
Tubing..... 252
Waterskiing and Wakeboarding (Esquí acuático y wakeboard)..... 255
Windsurf..... 258

Introducción: Normas de seguridad

Medidas de seguridad para las actividades aprobadas de Girl Scouts of the United States of America (GSUSA) y Insert Council Name / Insertar nombre del Concilio.

GSUSA, los concilios y otras unidades con credenciales, incluyendo USA Girl Scouts Overseas (USAGSO), serán responsables de que todas las actividades se planifiquen y lleven a cabo considerando la salud, la seguridad y el bienestar general de todas las participantes de acuerdo con estas normas.

En esta sección encontrarás las normas de seguridad, por tema, **que se aplican a todas las actividades de Girl Scouts**. Lee y familiarízate con todos los temas de esta sección.

A lo largo de las *Medidas de Seguridad para las Actividades*, varias actividades individuales, como el remo, la escalada y aventuras, y deportes de tiro al blanco, se clasifican en sus secciones correspondientes para que haya continuidad, indicando los grados escolares y la progresión de habilidades.

Las normas de seguridad se deben aplicar junto con las medidas específicas a la actividad correspondiente, haciendo los ajustes razonables para garantizar que todas las personas con membresía de Girl Scouts tengan una experiencia positiva y segura. El fin de dar a conocer estas pautas es establecer un control para que todo salga bien y fomentar el liderazgo decidido.

Supervisión adulta

Girl Scouts requiere estrictamente que **cada vez que las Girl Scouts se reúnan en persona o virtualmente, deben contar con la supervisión de al menos *dos* personas adultas del voluntariado, registradas y aprobadas, sin ningún parentesco entre sí, de las cuales por lo menos una debe ser mujer.** Una persona registrada y aprobada para el voluntariado es aquella que haya pasado una verificación de antecedentes y recibido la orientación y capacitación que brinda el concilio al voluntariado. Las dos personas adultas del voluntariado no pueden tener ningún parentesco entre sí (ser hermanos, esposos, pareja, madre, padre, hija, hijo ni nadie que se pudiera considerar de la misma familia) ni vivir en el mismo domicilio.

Este requisito se aplica a todas las reuniones de Girl Scouts: reuniones de tropa (en persona o virtuales), excursiones, campamentos, viajes con noches fuera, eventos especiales, actividades, proyectos, etc. Todos los miembros deben conocer esta política para que se reporte al concilio cualquier incumplimiento.

Solo personas adultas pueden ser líderes de tropa. No se permite que las líderes de tropa sean menores de edad. Esta regla se aplica a todas las reuniones de Girl Scouts: reuniones de tropa (en persona o virtuales), excursiones, campamentos, viajes con noches fuera, eventos, actividades, proyectos, etc. **No hay excepciones a esta regla.**

La proporción entre personas adultas y niñas que se requieren para las reuniones de tropa es distinta que para paseos, actividades, campamentos y viajes. Las actividades y los viajes fuera del espacio habitual de reunión de la tropa requieren mayor supervisión de las personas adultas.

Para reuniones de tropa

Debe haber como mínimo dos personas adultas del voluntariado, registradas y aprobadas, sin parentesco entre ellas, incluida una mujer, por cada cantidad de niñas que se señala a continuación:

- 12 Girl Scouts Daisies
- 20 Girl Scouts Brownies
- 25 Girl Scouts Juniors

- 25 Girl Scouts Cadettes
- 30 Girl Scouts Seniors
- 30 Girl Scouts Ambassadors

Deberá haber una persona adulta adicional del voluntariado, registrada y aprobada, por el número adicional de niñas que se señala a continuación:

- 1 a 6 Girl Scouts Daisies
- 1 a 8 Girl Scouts Brownies
- 1 a 10 Girl Scouts Juniors
- 1 a 12 Girl Scouts Cadettes
- 1 a 15 Girl Scouts Seniors
- 1 a 15 Girl Scouts Ambassadors

Proporción entre personas adultas y Girl Scouts

Proporción Voluntariado-Girl Scouts	**Reuniones de grupo**		**Eventos, viajes y campamentos**	
	Dos personas del voluntariado sin parentesco (mínimo una mujer) por la cantidad igual o menor de Girl Scouts indicada:	**Una** persona adicional del voluntariado para cada cantidad adicional de Girl Scouts:	**Dos** personas del voluntariado sin parentesco (mínimo una mujer) por la cantidad igual o menor de Girl Scouts indicada:	**Una** persona adicional del voluntariado para cada cantidad adicional de Girl Scouts:
Girl Scouts Daisies (Kínder y 1er. grado)	12	1–6	6	1–4
Girl Scouts Brownies (Grados 2 y 3)	20	1–8	12	1–6
Girl Scouts Juniors (Grados 4 y 5)	25	1–10	16	1–8
Girl Scouts Cadettes (Grados 6 y 8)	25	1–12	20	1–10
Girl Scouts Seniors (Grados 9 y 10)	30	1–15	24	1–12
Girl Scouts Ambassadors (Grados 11 y 12)	30	1–15	24	1–12

Para excursiones, actividades, viajes y campamentos

Debe haber como mínimo dos personas adultas del voluntariado, registradas y aprobadas, sin parentesco entre ellas, incluida una mujer, por cada cantidad de niñas que se señala a continuación:

- 6 Girl Scouts Daisies
- 12 Girl Scouts Brownies

- 16 Girl Scouts Juniors
- 20 Girl Scouts Cadettes
- 24 Girl Scouts Seniors
- 24 Girl Scouts Ambassadors

Deberá haber una persona adulta adicional del voluntariado, registrada y aprobada, por el número adicional de niñas que se señala a continuación:

- 1 a 4 Girl Scouts Daisies
- 1 a 6 Girl Scouts Brownies
- 1 a 8 Girl Scouts Juniors
- 1 a 10 Girl Scouts Cadettes
- 1 a 12 Girl Scouts Seniors
- 1 a 12 Girl Scouts Ambassadors

Algunas actividades de alta aventura requerirán mayor cantidad de personas adultas que la que se menciona arriba. Para dichas actividades, las medidas de seguridad correspondientes indicarán la proporción de adultos que deberán supervisar según la cantidad de niñas que haya. Recuerda, algunas actividades son menos seguras para las Girl Scouts más chicas, particularmente las Daisies y las Brownies. Por su edad, no podrán participar en ellas, y esto se especificará en la actividad que corresponda. En los casos donde las Girl Scouts más chicas sí tienen la opción de participar, aunque bajo ciertas condiciones, la primera página de las medidas de seguridad de la actividad lo indicará.

Nota: *En tropas con niveles mixtos (o multiniveles), se deberá utilizar la proporción de personas adultas que corresponda el nivel más bajo. Por ejemplo, si la tropa se compone de Daisies y Brownies, se debe seguir la proporción para Daisies.*

Aprobación del concilio. En la primera página de las normas de seguridad de cada actividad, verás un campo que indica si previamente necesitas pedir la aprobación de tu concilio Girl Scout para realizar la actividad. Se debe contar con la aprobación previa del concilio para las actividades que las aseguradoras nacionales de Girl Scouts califican de alto riesgo. El concilio podrá aprobar una actividad para todo un año o requerir una aprobación cada vez que se realice. Se trata de una decisión a nivel concilio, ya que las normas y leyes locales varían de estado a estado. En cuanto a la aprobación del concilio, las actividades se dividen en tres categorías:

- **Se requiere.** Tienes que solicitarle a tu concilio Girl Scout que apruebe la actividad antes de realizarla.
- **No se requiere.** No es necesario que tu concilio Girl Scout apruebe la actividad.
- **Puede requerirse.** Tu concilio determinará si se requiere aprobación previa.

Actividades que no se mencionan en las *Medidas de seguridad para las actividades*. En un ambiente que fomenta el aprender haciendo, como lo es el de Girl Scouts, es natural que les interese participar en actividades que no se incluyen en las *Medidas de seguridad para las actividades*. Si no existen las medidas de seguridad para una actividad en específico, el primer paso será siempre comunicarte con tu concilio Girl Scout para que la apruebe.

Recuerda tener un plan o proceso establecido para atender y manejar solicitudes de actividades que no están especificadas en las *Medidas de seguridad para las actividades.* Al considerar actividades que no se mencionan en las *Medidas de seguridad*:

- **Aclara con tu concilio Girl Scout si se necesita aprobación.** Tu concilio Girl Scout tal vez apruebe la actividad y tal vez no. Si tu concilio sí aprueba la actividad, tal vez te recomienden algún lugar o proveedor en específico o te aconsejen evitar algunos lugares o instalaciones.

- **Investiga** si la actividad es similar a otra y si sus medidas de seguridad pudieran aplicarse a la actividad aprobada; de ser así, sigue dichas medidas de seguridad.
- **Considera** si la actividad propuesta requiere la supervisión adicional de una experta o que la instructora tenga una certificación especial.
- **Piensa en la calidad de la experiencia a vivir** en base a cómo se relaciona con los Cinco Resultados de las Girl Scouts, o sea los resultados positivos a largo plazo que se obtienen al participar en Girl Scouts.

Cómo seleccionar una actividad para hacer con miembros de Girl Scouts. Cuando estés pensando qué tipo de actividades realizar, estén o no contenidas en *Medidas de seguridad para las actividades*, piensa en la intencionalidad de la actividad tomando en cuenta los resultados positivos a largo plazo que obtienen las jovencitas al participar en Girl Scouts. Piensa en cómo la participación en la actividad se relaciona con al menos uno de los Cinco Resultados de Girl Scouts. Está comprobado que Girl Scouts ayuda al desarrollo de las niñas en cinco áreas:

Buen concepto de sí mismas. Las niñas confían en sí mismas y sus habilidades, y desarrollan un concepto positivo de sí mismas.

Valores positivos. Las niñas obran de manera ética, honesta y responsable y se preocupan por los demás.

Búsqueda de desafíos. Las niñas toman riesgos apropiados, intentan hacer cosas aun sabiendo que podrían fallar y aprenden de sus errores.

Relaciones sanas. Las niñas desarrollan y mantienen relaciones sanas al comunicar sus sentimientos directamente y resolviendo conflictos de manera constructiva.

Resolución de problemas en la comunidad. Las niñas hacen aportaciones decididas significativas al mundo, aprenden a identificar problemas en su comunidad y crear “planes de acción” para resolverlos.

Las actividades que se escojan deben estar intencionalmente dirigidas a que las Girl Scouts tengan éxito en estas áreas clave. Como parte de tu proceso de planeación, piensa en qué manera se relaciona la actividad seleccionada con los Cinco Resultados de Girl Scouts. Haz que las niñas asuman la dirección de las actividades comentando estos resultados e involucrándolas en la selección y planeación de actividades.

Protección contra enfermedades infecciosas en Girl Scouts

La máxima prioridad de Girl Scouts es siempre la salud y la seguridad de sus miembros. Reconoce que las enfermedades contagiosas, incluido COVID-19, son un riesgo que pueden enfrentar los miembros de Girl Scouts en cualquier momento. En tal caso, se espera que cumplamos las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y las autoridades locales. Monitorea el desarrollo de asuntos de salud.

Ten un plan de acción ante emergencias.

Fieles al lema de Girl Scouts de “Be Prepared” o "Prepárate"—pues una buena preparación es la clave del éxito—es importante tener listo un Plan de Acción ante Emergencias antes de salir a realizar un viaje o una actividad. El voluntariado puede repasar el Plan de Acción ante Emergencias de su tropa con las personas participantes como una experiencia de aprendizaje para ellas al nivel que corresponda con su edad y madurez.

Si eres del voluntariado, es importante idear y documentar un plan de acción ante emergencias para las reuniones de tropa y actividades, para tener todo listo en caso de que se presente un accidente o alguien se lastime. Al hacer el plan, piensa en todo lo que pudiera salir mal: alguien se lastima o se enferma de

repente, hay clima severo o un incendio, llegan intrusos o una persona se pierde. Este paso es invaluable. Un buen plan de gestión de riesgos contiene los siguientes elementos clave:

Identifica qué tipo de emergencia es:

- **Médica:** Un miembro se enferma de repente.
- **Lesión accidental:** Un miembro se lastima durante una actividad;
- **Crisis relacionada con el clima o un entorno difícil:** Por ejemplo, en excursiones con mochila. Estate al pendiente del clima para que la actividad pueda reprogramarse si hay una tormenta fuerte u otro riesgo climatológico.
- **Incendio:** Averigua dónde quedan todas las entradas y salidas, y rutas alternativas.
- **Miembro extraviado o ausente.**
- **Minimiza los daños, las lesiones y el tiempo para conseguir ayuda.** Investiga con anticipación qué tan lejos está la actividad del Servicio Médico de Emergencia (SME) más cercano.
    - Si el SME está **a más de 30 minutos de distancia**, una socorrista avanzada siempre debe estar presente con las niñas, preferiblemente con credenciales de Wilderness First Aid (WFA) o Wilderness First Responder (WFR).
    - Si el SME está **a menos de 30 minutos**, una socorrista general debe estar presente con los miembros de Girl Scouts.
- Si hay **más de 200 personas en un evento**, además de la socorrista general, debe haber una socorrista avanzada por cada 200 personas.
- **Asegúrate de que los vehículos de emergencias tengan acceso al área donde se esté realizando la actividad.** Si un vehículo de emergencia no puede acceder al sitio, notifica de antemano a los servicios locales de SME, parques u otras autoridades con anticipación e infórmales dónde estarás, qué harás y cuántas personas estarán contigo.

Responde así después de confirmar de que están presentes las socorristas debidamente capacitadas:

- **De inmediato manda traer a la socorrista** al lugar donde se encuentra la persona accidentada, enferma o lesionada.
- **Notifica y coordina la llegada de los servicios médicos de emergencia o la policía.**
- **Ponte en contacto con todas las personas que vengan al caso:**
    - mamás, papás, cuidadores o tutores legales
    - personal del concilio
    - policía
    - dueño de la propiedad o administrador de las instalaciones

Elementos clave de un Plan de Acción ante Emergencias eficaz

- **Lista de contactos.** Crea un diagrama, una tabla o una lista sencilla para todas las participantes, incluidas las personas adultas, que contenga los teléfonos de las mamás, papás, tutores legales y cuidadores, así como los teléfonos clave de emergencias, además del 911, como el hospital, centro médico, policía o ambulancias más cercanos. Comparte esta información con una persona confiable, para que no quede en manos de solo una persona. Considera tener una copia en papel para poder consultarla rápidamente durante una emergencia.
- **Funciones y responsabilidades.** Establece funciones predeterminadas de quién va a hacer qué en caso de que se presente una emergencia. Por ejemplo, una de las líderes se queda con los miembros de Girl Scouts o con quienes se hayan lesionado mientras la otra pide ayuda y coordina la llegada de los servicios de emergencia y notifica a las mamás, papás y cuidadores. Esto se debe establecer con anticipación para estar tranquilos y preparados ante el peor de los casos. También piensa qué harás si la persona lesionada es una de los adultos.

- **Estrategia de escape.** Conoce con anticipación todas las salidas de emergencia y planes de evacuación. Identifica y da a conocer las rutas alternas de salida.
- **Punto de reunión.** Determina y cuéntales a todas las personas participantes dónde se va a reunir el grupo en caso de que se separen o si se pierde algún miembro de Girl Scouts.
- **Modo de comunicación.** Ten establecido un modo de comunicación eficaz para emergencias. Para campamentos y excursiones con mochila, considera usar un silbato o corneta como llamada de emergencia. No olvides informarles a los miembros de Girl Scouts que cuando lo oigan significa que se trata de una emergencia. Es decir que cuando oigan la llamada de emergencia, deberán ir al punto designado. Si existe servicio de telefonía celular en donde se llevará a cabo la actividad, guarda todos los nombres y teléfonos de contacto, incluidos los de las autoridades correspondientes, en tu teléfono antes de empezar la actividad.

Preparación de actividades. Informa a tu concilio Girl Scout y a las mamás, papás y cuidadores sobre la actividad, incluidos los detalles sobre las precauciones de seguridad y cualquier vestimenta o suministros apropiados que puedan ser necesarios. Sigue los procedimientos del concilio para la aprobación de actividades, los certificados de seguro y las pautas sobre los exámenes generales de salud. Las Girl Scouts son clave para la planificación de actividades. Teniendo en cuenta las habilidades que correspondan a su nivel, aliéntalas a asumir roles de liderazgo proactivos en la organización de los pormenores de la actividad.

Repasa las medidas para la seguridad con las instructoras. Las Medidas de seguridad para las actividades y las normas de seguridad de la actividad correspondiente deben ser revisadas por el proveedor, el establecimiento, el campamento o tu concilio Girl Scout para determinar si se pueden cumplir. Pídele a tu concilio Girl Scout que te orienten sobre los pasos a seguir si tienes preguntas o existe algún impedimento para cumplir las normas de seguridad.

Itinerario y contactos clave. Proporciona un itinerario a la persona de contacto de cada participante. Comunícate con dicha persona tanto a la salida como al regreso. Haz una lista con los datos de contacto de las mamás, los papás y los cuidadores de las Girl Scouts, del concilio y de los servicios de emergencia. Tenla a la mano o colócala en un lugar de fácil acceso. Los contactos de emergencia y de los padres deben guardarse en el teléfono de una persona adulta durante el viaje y proporcionarse a la persona de contacto en el hogar.

La organización del equipo

- **El equipo de seguridad** incluye ropa y artículos que las niñas necesitarán para participar de manera segura en la actividad. Estos artículos son necesarios para garantizar la seguridad. Siempre utiliza el equipo de seguridad que ofrezca la organización o las instalaciones correspondientes, incluso si no está especificado en las medidas de seguridad de la actividad correspondiente. Por ejemplo, si en las instalaciones ofrecen cascos, siempre haz que las niñas se los pongan.
- **Equipo requerido** se refiere sencillamente al equipo necesario para participar en la actividad correspondiente. Por ejemplo, para esquiar se necesitan esquís, botas y bastones; tal vez tengas que alquilar el equipo.
- **Equipo adicional** se refiere a los artículos que facilitan que la experiencia de aprendizaje al aire libre sea segura y saludable. Siempre ten en cuenta equipo adicional cuando planifiques una actividad o viaje al aire libre además del equipo de seguridad requerido para la actividad específica. En muchos casos, se trata de artículos que hacen que la experiencia sea más cómoda. Los artículos que recomienda Girl Scouts en base a la experiencia son:
    - varias capas de ropa para el invierno o para actividades acuáticas o de montañismo, donde las temperaturas o el viento pueden cambiar drásticamente en un corto período de tiempo
    - gafas de sol, protector solar, gorra, visera y protector labial

- muda de ropa para actividades en las que uno pueda mojarse o embarrarse de tierra o lodo como, por ejemplo, la espeleología
- calzado y calcetines cómodos para excursiones o si se va a pasar largos días al aire libre, para evitar garrapatas y ampollas
- reloj, brújula y mapas
- repelente de insectos
- toallas para actividades en piscina, de remo o junto al agua
- botella de agua potable y snacks saludables
- mochilas (las Girl Scouts cargan su propio equipo y artículos)

Credibilidad de la instructora. Comprueba el conocimiento, la experiencia y la madurez de la instructora. Asegúrate de que las voluntarias o instructoras del lugar cuenten con las habilidades, los conocimientos, la capacitación y la certificación adecuados o la experiencia documentada requerida para cumplir con las pautas de tu concilio y las medidas de seguridad específicas para la actividad aprobada.

La madurez y los años de experiencia de quien te ayude influye mucho en tu capacidad como parte del voluntariado de instruir y proteger a los miembros de Girl Scouts. Por ejemplo, una socorrista de 18 años de edad se considera legalmente una adulta, pero es preferible conseguir socorristas calificadas mayores de 21 siempre que sea posible.

Visitantes y participantes adultas Ocasionalmente, hay familiares y amistades de las Girl Scouts que las acompañan en paseos o viajes, o expertas a las que se les invita a las reuniones para ayudar con las labores para obtener una insignia. Verifica con tu concilio Girl Scout si existen requisitos específicos para que personas adultas puedan asistir a las reuniones de Girl Scouts. Organiza la manera de obtener los antecedentes de las adultas participantes o voluntarias ocasionales. Dependiendo de la jurisdicción, puede ser obligatorio que las personas adultas que asistan regular o periódicamente a reuniones de Girl Scouts, participen de algún modo en la supervisión de las niñas, asistan a un viaje con noche fuera, manejen dinero o transporten a Girl Scouts menores de edad, tengan que verificar ciertos antecedentes, tomarse huellas dactilares o tomar algún curso sobre la prevención de abuso de menores.

Seguro general de los establecimientos. El seguro de responsabilidad civil comercial protege a la organización Girl Scouts. El establecimiento o el proveedor que organiza el evento de tu tropa (por ejemplo, un establo, un hotel o una compañía de autobuses) debe tener un seguro de responsabilidad civil general y uno de responsabilidad civil de automóviles cuando se trata de vehículos motorizados. Si una instalación cuenta con un seguro de responsabilidad civil válido, casi siempre significa que la aseguradora ya ha evaluado los riesgos de ésta. En cambio, si un establecimiento no tiene seguro de responsabilidad civil general puede ser motivo de desconfianza. Puede que no sea seguro, por lo que sería mejor seleccionar otro lugar o proveedor.

En los casos en que tu concilio requiera que se presente un comprobante de seguro, solicita al establecimiento un certificado de seguro para tus registros. Ten en cuenta que algunos establecimientos no proporcionan dichos comprobantes o solo proporcionan un certificado de seguro a grupos grandes o si el grupo planea pagar cierta cantidad de dinero. De todos modos, una conversación te dará una idea de si el establecimiento está asegurado adecuadamente; y puedes preguntarle al representante de tu concilio cuáles serían los siguientes pasos.

Si planeas hacer un contrato por escrito con una instalación o está considerando un nuevo proveedor, recuerda consultar con tu concilio qué seguros se requieren y si ya tienen una lista de proveedores aprobados. Asegúrate de que el certificado de seguro que vas a obtener cubra los límites de seguro descritos en tu contrato antes de presentarlo a tu concilio para que lo firmen.

Seguro contra accidentes en actividades. El seguro contra accidentes en actividades es un seguro de salud suplementario que protege a las personas registradas en Girl Scouts. Dicho seguro las cubre

automáticamente en todos los eventos y actividades de Girl Scouts. También cubre a las participantes invitadas que no tengan membresía. Al planear viajes largos, siempre consulta con tu concilio Girl Scout para ver si se necesita un seguro adicional contra accidentes. En viajes internacionales, siempre se requiere un Plan de Seguro contra accidentes en actividades 3PI.

No dejar huella. Girl Scouts tiene una larga tradición de dejar el área a la que vayamos mejor que como la encontramos. Busca tips en la web sobre responsabilidad ambiental y recuerda nuestro principio de No dejar huella. Al hacerlo, les enseñarás a los miembros de Girl Scouts sobre su responsabilidad y también protegerás a tu tropa y al concilio de complicaciones o problemas relacionados con el uso de la propiedad pública.

Condiciones climáticas. Siempre infórmate cómo va a estar el clima en los días anteriores a una actividad o viaje. Consulta el informe meteorológico local el día del viaje. En caso de que el pronóstico del tiempo suponga un riesgo para la seguridad, considera la posibilidad de programar alternativas. Ten un plan de contingencia para tus itinerarios y transportes en caso de que haya fuertes vientos, rayos, granizo, hielo, nevadas o inundaciones por fuertes lluvias, huracanes o tormentas tropicales. Pospón el evento si el informe meteorológico prevé condiciones graves. Obedece los anuncios de seguridad pública de permanecer en interiores o de evacuar el área. En climas extremadamente calurosos, realiza las actividades al aire libre por la mañana y al final de la tarde, y durante el momento más caluroso del día, permanece en un área sombreada o en interiores con aire acondicionado. En días extremadamente calurosos, es importante planear un fácil acceso a abundante agua potable para evitar el agotamiento por calor o la deshidratación. Si las condiciones climáticas o de temperatura extremas impiden un viaje, ten listo un plan o una actividad alternativa.

Sistema de amigas. En paseos y actividades, es conveniente poner en parejas a las Girl Scouts de edad similar. Cada una es responsable de permanecer con su amiga durante un viaje o actividad. La amiga puede advertir a su compañera sobre un peligro, ayudarla u obtener asistencia inmediata cuando la situación lo amerite. A todas las Girl Scouts se les aconseja no alejarse demasiado del grupo para que, si alguien se lesiona o no se siente bien, haya otras personas, incluida una persona adulta, cerca para buscar ayuda.

Permisos anuales. Los permisos anuales son formularios en los que las mamás, los papás o tutores legales dan su consentimiento para que las niñas asistan a las reuniones regulares de tropa durante todo el año. Si tu concilio acostumbra a usar permisos anuales, además de los permisos de actividades específicas, el voluntariado debe guardar copias de los permisos de todas las personas con membresía de Girl Scouts.

- **Permisos para excursiones y actividades de un día.** Es imprescindible obtener un permiso firmado de la mamá, el papá o el cuidador/a de una niña para cualquier viaje o actividad especial que se realice fuera del lugar donde se reúne normalmente la tropa. Esto se aplica a todos los miembros de Girl Scout menores de 18 años. Siempre guarda una copia de estos permisos. Para fines legales, basta tener el consentimiento de solo uno de los padres o tutores en la mayoría de los casos. Sin embargo, hay ocasiones en las que, por las circunstancias particulares en la custodia de una niña o porque el concilio así lo establece, se requiere el consentimiento de ambos padres. Para viajes internacionales, generalmente se requiere el consentimiento por escrito de ambos padres o tutores legales. En caso de tener la duda de si se necesita el consentimiento de uno o ambos padres, comunícate con tu concilio y ellos consultarán las leyes locales o estatales referentes a la aplicación local.

Viajes con noches fuera. Prepara a las Girl Scouts para estar lejos de casa involucrándolas en la planificación de la actividad o para que sepan qué esperar. En los viajes donde los hombres voluntarios sean parte del grupo, no es apropiado que duerman en el mismo espacio que las niñas. Procura siempre que cada dormitorio sea un ambiente exclusivo para un solo sexo. Los hombres pueden participar siempre y cuando tengan dormitorios y baños separados. Los hombres no deben caminar por los

dormitorios de las Girl Scouts para entrar, salir o llegar a los baños. En algunas circunstancias, como pasar la noche en un museo o centro comercial con cientos de Girl Scouts, este tipo de alojamiento puede no ser posible. Si este es el caso, los hombres no podrán supervisar a las niñas en el área de dormir del evento y se deberá ajustar la proporción entre personas adultas del voluntariado y niñas.

Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. También ten en cuenta lo siguiente:

- Cada participante debe tener su propia cama.
- Se debe obtener el permiso de la mamá, el papá o tutor si las niñas deben compartir cama.
- Las niñas no pueden compartir cama con ningún adulto; sin embargo, algunos concilios hacen excepciones para madres e hijas.
- No es obligatorio que una persona adulta duerma en el dormitorio con niñas.
- Si una mujer adulta comparte el área para dormir, en todo momento deberá haber al menos dos mujeres adultas no emparentadas.

Alquileres vacacionales. Consulta el capítulo *de Viajes* para ver las medidas de seguridad específicas al utilizar Airbnb, VRBO y HomeAway. Hay pasos específicos a seguir al rentar este tipo de propiedades privadas, pasos que no necesariamente hay que dar en todas las propiedades tradicionales para uso comercial, como los hoteles.

Ser ejemplos de buena conducta. Las personas adultas del voluntariado deben cumplir la Promesa y la Ley de Girl Scouts. Al pasar tiempo con miembros de Girl Scouts o al representar a Girl Scouts, abstente de consumir bebidas alcohólicas, fumar, vapear o decir groserías. Siempre obedece las leyes, por ejemplo, no envíes mensajes de texto al manejar o solo cruza las calles por los cruceros peatonales.

Drogas y alcohol. El voluntariado y demás personas adultas tienen prohibido comprar, consumir, poseer y estar bajo los efectos de bebidas alcohólicas, estupefacientes o medicamentos (de receta o venta directa) que pudieran afectar su desempeño o juicio durante su participación en actividades aprobadas por Girl Scouts, en la presencia de miembros de Girl Scouts, al tratar asuntos de Girl Scouts o al portar ropa con distintivos de Girl Scouts. Por ningún motivo se permite al voluntariado y demás personas adultas, tengan membresía o no, consumir alcohol u otras sustancias que puedan alterar su juicio en presencia de una Girl Scout menor de edad ni inmediatamente antes o durante una actividad de Girl Scouts.

Sí se pueden servir y consumir bebidas alcohólicas a mayores de edad en los eventos de Girl Scouts donde no haya Girl Scouts menores de edad presentes si se cuenta con la aprobación previa de la junta directiva o de la directora ejecutiva del concilio.

No se permite la asistencia de Girl Scouts menores de edad a eventos donde se sirvan y consuman bebidas alcohólicas. Sin embargo, con la previa aprobación del concilio, sí podrán asistir las menores de edad a funciones en locales donde los adultos puedan comprar alcohol incidentalmente y consumirlo en otro sitio alejado de las jóvenes. Por ejemplo, un concilio podría aprobar un evento en una arena, estadio, parque temático, cine u otro lugar con concesiones donde se venden bebidas alcohólicas si estas no se consumen en las mismas concesiones.

Armas de fuego. Las armas de fuego y de otro tipo están prohibidas en todas las actividades de Girl Scouts y en lugares que sean propiedad o estén arrendados por Girl Scouts, excepto aquellas que estén en posesión de oficiales juramentados de la seguridad pública, el personal de la propiedad autorizado por el concilio, instructores certificados, el personal de control de vida silvestre con licencia y adultos capacitados durante la realización de una actividad del programa Girl Scouts aprobada por el concilio. Ni el voluntariado ni demás personas adultas podrán portar municiones ni armas de fuego en presencia

de Girl Scouts, a menos que tu concilio les dé un permiso especial para actividades deportivas específicas.

Seguridad en línea. Infórmales a todos los miembros de Girl Scouts que nunca deben poner sus nombres completos, ubicación o información de contacto en línea, ni entablar una conversación virtual con extraños ni organizar reuniones en persona con contactos en línea. En las webs de grupos, publica solo los nombres de los miembros y no su apellido; y nunca divulgues su ubicación ni su información de contacto. Enséñeles a los miembros la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet y pídeles que lo lean, comprendan, discutan y se comprometan a seguirlo.

Actividades para ganar dinero. La seguridad es una consideración importante en todas las actividades para ganar dinero, incluidas la venta de galletas del programa Girl Scout Cookie y de otros productos patrocinados por el concilio. Durante los programas de productos Girl Scout, tú eres responsable de la seguridad de los miembros de Girl Scouts, del dinero y de los productos. Por otra parte, a una amplia variedad de organizaciones, causas y recaudadores de fondos les podrá interesar utilizar a las Girl Scouts para sus fines. Mientras estén representando a Girl Scouts, los miembros no pueden recaudar dinero para otras organizaciones, ni participar en actividades para ganar dinero para fines políticos, ni nada distinto a las ventas de productos y esfuerzos aprobados por Girl Scouts. Es imperativo que las Girl Scouts no participen en nada que pueda interpretarse como un negocio ajeno a la organización. Esto es indispensable para proteger la exención de impuestos que goza por ser una organización tipo 501(c)(3). Si hay una circunstancia cuestionable, consulta a tu concilio.

Guía Esencial para el Voluntariado. Es un recurso clave para el voluntariado Girl Scout. Mientras que las *Medidas de Seguridad para las Actividades* se enfoca en cuestiones de seguridad, la *Guía Esencial para el Voluntariado* aborda una variedad de temas, por ejemplo, cómo involucrar a niñas y familias, el manejo de tropas, el programa de productos, las finanzas de una tropa y la guía del éxito para líderes. Todas las personas del voluntariado de Girl Scouts tienen la obligación de revisar, comprender y practicar los principios y estándares que se indican en la *Guía Esencial para el Voluntariado* y en *Medidas de Seguridad para las Actividades*.

Cómo entender qué actividades no están permitidas

Después de una investigación exhaustiva por parte del liderazgo de Girl Scouts, algunas actividades se han clasificado claramente como "no permitidas". Cada deporte o actividad en la lista de "no permitidos" se evalúa anualmente con respecto a los factores de seguridad, retroalimentación del concilio, asegurabilidad e historial de accidentes. Estas actividades presentan un alto riesgo de lesiones corporales, requieren una amplia experiencia previa para participar de manera segura o pueden requerir una licencia de conducir, como con las cuatrimotos o ATV. Las actividades con un historial pobre de accidentes basadas en datos de pérdidas recopilados de diversas industrias no están aprobadas y, por lo tanto, "no están permitidas". El propósito de prohibir ciertas actividades es ante todo proteger a Girl Scouts, pero también proteger el bienestar financiero y la reputación del concilio y la organización de Girl Scouts.

GSUSA no aprueba, respalda ni emite medidas de seguridad para las actividades "no permitidas".

En la categoría de actividades no permitidas se encuentran las siguientes:

- Salto bungee
- Volar en aviones, helicópteros o dirigibles privados
- Ala delta
- Globos aerostáticos sin ataduras

- Cacería
- Motonieve
- Motociclismo
- Andar en scooters eléctricos
- Usar trampolines al aire libre
- Paracaidismo
- Paravelismo
- Paintball
- Conducir cuatrimotos (vehículos todo terreno)
- Esquí acrobático
- Esferismo (zorbing)

Salto bungee. No está muy regulado en cuanto a seguridad y las condiciones de su realización varían mucho de un lugar a otro. Es una actividad que conlleva un riesgo significativo de lesiones corporales. La mayoría de las compañías de seguros que tienen acceso al historial de accidentes en salto bungee lo consideran una actividad de alto riesgo y peligrosa.

Ala delta, paravelismo, esferismo, paracaidismo y los globos aerostáticos sin ataduras. Estos deportes carecen de uniformidad en regulaciones de seguridad, en su facilitación y en sus implicaciones de aseguramiento y exclusiones. Estas son actividades que conllevan un riesgo significativo de lesiones corporales. Las aseguradoras que conocen el alto índice de siniestros derivados de estas actividades las consideran de alto riesgo, es decir ven accidentes frecuentes o graves asociados con estos deportes.

Aeronaves de propiedad privada. El vuelo en aeronaves privadas es una exclusión muy clara bajo las pólizas de seguro de responsabilidad general comercial de GSUSA y de la mayoría de los concilios. En caso de que hubiera un incidente relacionado con la aviación, tu concilio tendría que responder económicamente por la posible responsabilidad civil y las demandas legales resultantes. Incluso si tu concilio comprara una póliza específicamente para protegerse de la responsabilidad civil en incidentes con aeronaves ajenas (lo cual no puede hacer), un avión privado es un bien asegurable muy distinto a un recorrido profesional en avión fletado. En otras palabras, incluso bajo un seguro de aviación ajeno, a menudo se excluyen los aviones y pilotos privados.

Trampolines al aire libre. Los trampolines al aire libre, particularmente aquellos con marcos de metal reforzados, presentan un alto riesgo de lesiones. La actividad puede provocar esguinces (torceduras) y fracturas en brazos y piernas, así como lesiones potencialmente graves en la cabeza y el cuello. El riesgo de lesiones en menores es tan alto que la American Academy of Pediatrics desaconseja firmemente el uso de trampolines en el hogar. También está creciendo la preocupación por lesiones en trampolines de parque al aire libre. Los trampolines en interiores con colchones de protección en áreas cerradas bajo una mayor supervisión son mucho más seguros, pero aun así no se recomiendan para niños menores de seis años. Ver referencias: AAOS: American Academy of Orthopedic Surgeons.

Paintball. El paintball, también conocido como *gotchas*, se realiza en parques especializados donde las participantes se tiran bolitas de pintura entre sí a lo largo de una carrera de obstáculos, bosques o laberintos. La presión utilizada en una pistola de paintball es bastante fuerte. Al ser golpeada por una bolita de paintball, lo más seguro es que una persona experimentará algo de dolor, hinchazón y quizás un moretón o verdugón durante un par de días. También puede causarle una lesión menor y hasta una lesión más grave si le da en los ojos, la boca, los oídos o el cuello. Por estas razones, está prohibido el paintball. Sin embargo, sí se permite el tiro al blanco con pistola de paintball.

Cacería. La cacería es un deporte que requiere el manejo de armas de fuego en la naturaleza, altos niveles de madurez y la disponibilidad de guías expertos. Los accidentes de tiro son comunes en las cacerías.

Jet skis, motocicletas, motonieves, cuatrimotos y scooters eléctricos Se prohíbe el uso de jet skis, motocicletas, motonieves, cuatrimotos y scooters eléctricos debido a la incidencia extremadamente alta de lesiones graves. La mayoría de las compañías de seguros no se sienten cómodas con estas actividades debido a su historial de accidentes. Las compañías de seguros requieren que el operador tenga una licencia de conducir válida. Las personas adultas y menores que viajan como pasajeros en la parte trasera de motocicletas y jet skis están expuestos a un alto riesgo de lesiones graves sin tener la oportunidad realmente de aprender a conducirlas.

Viajes en aviones fletados y aviación

El transporte en aviones pequeños fletados requiere la aprobación previa del concilio para cada viaje. Esta actividad está permitida sólo con la aprobación previa del concilio específica para el viaje. Los factores de seguridad relacionados con aviones fletados, equipos y pilotos son transparentes y fácilmente verificables, a diferencia de los aviones privados. Confirma con anticipación que la póliza del seguro de responsabilidad civil general o de responsabilidad civil en aviones ajenos del concilio cubra el uso de aviones fletados. Como ya se mencionó, dichas pólizas casi siempre excluyen aviones privados.

Tu concilio confirmará que la compañía de aviación tenga el seguro adecuado, con cobertura de al menos un millón de dólares de responsabilidad civil de aviación y cinco millones de dólares de cobertura amplia. Se recomienda encarecidamente que tu concilio consulte con su corredor de seguros y/o con GSUSA Risk & Insurance para obtener ayuda con la investigación de problemas e implicaciones de seguros.

Globos aerostáticos anclados. Algunos parques al aire libre ofrecen la oportunidad de aprender a volar en globo aerostático en un ambiente relativamente seguro y controlado utilizando un globo anclado al suelo. Consulta a tu concilio para que verifiquen si su seguro de responsabilidad civil general o de responsabilidad civil en aviones ajenos cubre esta actividad. Un globo aerostático es una aeronave y, como tal, debe considerarse que posee el mismo riesgo de aviación que una avioneta o un helicóptero. Por lo tanto, se aplican las mismas normas: se considerarán globos aerostáticos anclados de servicios profesionales. No se permiten los paseos privados ni los paseos en globos no anclados.

Otras acciones que las Girl Scouts y el voluntariado deben evitar

Por razones legales, hay otras actividades en las que no pueden participar los miembros y el voluntariado de Girl Scouts mientras estén actuando como representantes de Girl Scouts. Al evitarlas se preserva la integridad de la organización. Estas son:

- No pueden promocionar productos y servicios comerciales.
- No pueden solicitar contribuciones financieras para fines distintos a los de Girl Scouts.
- No pueden participar en campañas políticas ni en actividades legislativas, a menos que dicha actividad legislativa haya sido aprobada específicamente por el concilio.

Primeros auxilios

Asegúrate de que al menos una persona adulta certificada en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR, en inglés) acompañe a la tropa o al grupo en todas las actividades. Más adelante se indican las cualificaciones requeridas.

Qué hacer si hay un accidente

Aunque uno siempre espera que nada malo suceda, se deben observar los procedimientos del concilio para el manejo de accidentes y muertes. Si una Girl Scout necesita atención médica de emergencia como resultado de un accidente o lesión, primero comunícate con los servicios médicos de emergencia y luego sigue los procedimientos del concilio para accidentes e incidentes.

Antes que nada, en la escena de un accidente, brinda toda la atención posible a las personas lesionadas. Sigue los procedimientos establecidos por el concilio para obtener asistencia médica y reportar inmediatamente la emergencia. Para ello, siempre ten a la mano los teléfonos del personal del concilio, de las mamás, los papás y cuidadores y de los servicios de emergencia, como la policía, los bomberos y hospitales. Verifica con tu concilio los datos de contactos de emergencia y mantén actualizado tu Plan de Acción ante Emergencias con los contactos correspondientes.

Tu concilio puede tener información de contacto de emergencia específica o un número de emergencia de 24 horas o ambos. Asegúrate de comunicarte con ellos utilizando el método de contacto de su preferencia. Vas a necesitar:

- La hora y el lugar exactos del incidente.
- Una descripción del incidente.
- Los nombres de las personas involucradas.
- Los nombres de los testigos.

Después de recibir el reporte de un accidente, el personal del concilio coordinará inmediatamente la asistencia adicional en el lugar, si es necesario, y se comunicará con las mamás, los papás o cuidadores, según corresponda. El cumplimiento de estos procedimientos es crítico, sobre todo en lo que se refiere a notificar a los padres y tutores legales. Si hay medios de comunicación de por medio, deja que las personas designadas por el concilio se encarguen de hablar sobre el incidente con los representantes de dichos medios.

En caso de que ocurra una muerte u otro accidente grave, **se debe notificar a la policía de inmediato**. **Alguien del voluntariado responsable debe permanecer en el lugar de los hechos todo el tiempo.** En caso de muerte, no toques a la víctima ni sus alrededores y sigue las instrucciones de la policía. No le dés información sobre el accidente a nadie más que a la policía, tu concilio y, si corresponde, a representantes de seguros y abogados.

Qué hacer si alguien necesita atención de emergencia

A las Girl Scouts se les necesita instruir adecuadamente sobre cómo cuidarse a sí mismas y a las demás en situaciones de emergencia. También necesitan aprender la importancia de reportar al voluntariado adulto accidentes, enfermedades y comportamientos inusuales durante las actividades de Girl Scouts. Asegúrate de saber qué necesitas hacer y lo que no se necesita reportar. Los requisitos de lo que se debe reportar varía por concilio; consulta los detalles con tu concilio.

Prepárate

Sigue estos pasos (y cualquier otro específico a tu región o circunstancias) para prepararte en caso de que se presente un accidente o una emergencia:

- Establece y practica procedimientos para emergencias climáticas.
- Conoce el tipo de clima extremo que puede esperar en su área (tornados, huracanes y rayos).
- Consulta con tu concilio la información más relevante para compartir con las Girl Scouts.
- Establece y practica procedimientos para circunstancias tales como una evacuación de incendios, personas perdidas y problemas de seguridad en un edificio. Todas las Girl Scouts y personas del voluntariado deben saber cómo actuar en estas situaciones. Por ejemplo, tú y tu tropa de Girl Scouts, con la ayuda de un representante del cuerpo de bomberos, deben diseñar un plan de evacuación de incendios para los lugares de reunión utilizados por el grupo.
- Ten un botiquín de primeros auxilios bien surtido que siempre esté a la mano. Los primeros auxilios administrados en los primeros minutos pueden marcar una diferencia significativa en la gravedad de una lesión. En caso de emergencia, obtén asistencia médica profesional lo antes posible, normalmente llamando al 911, y luego administra primeros auxilios, si estás debidamente capacitada.

Primeros auxilios/RCP (CPR, en inglés)

Para muchas actividades, Girl Scouts recomienda que esté presente al menos una persona adulta del voluntariado certificada en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP). Puedes aprovechar la capacitación en primeros auxilios/RCP ofrecida por organizaciones como:

- American Red Cross (Cruz Roja Americana)
- National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad)
- EMP America
- American Heart Association
- American Safety and Health Institute (ASHI)
- Medic
- Otras organizaciones aprobadas por tu concilio.

Si tienes la oportunidad de recibir una capacitación completa en primeros auxilios y RCP a través de la Cruz Roja Americana, National Safety Council, EMP America, o American Heart Association, será más fácil planear tus actividades.

Socorristas

Socorrista general. Una socorrista general es una persona voluntaria de edad adulta que ha tomado un curso teórico-práctico de capacitación, aprobado por Girl Scouts, en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP o CPR, en inglés), con módulos específicos en RCP, primeros auxilios y el uso de DEA (desfibrilador externo automático) en niños y adultos; y en el que, mínimo, se haya practicado cara a cara los siguientes temas:

- Valoración de una víctima consciente.
- Valoración de una víctima inconsciente.
- RCP en adultos y niños.
- Liberación de vías aéreas en adultos y niños conscientes.
- Control de sangrado.
- Enfermedad repentina.

Socorrista avanzada. Una socorrista avanzada es una persona adulta con certificación general en primeros auxilios, con experiencia adicional en salud, seguridad o respuesta a emergencias. Ejemplos de personas que cumplen con estos requisitos: un médico; asistente médico; practicante de enfermería; enfermera registrada; enfermera práctica licenciada; paramédico; médico militar; entrenamiento en la naturaleza, salvavidas certificado o técnico de emergencias médicas (EMT).

Las medidas de seguridad específicas para la actividad correspondiente siempre te indicarán cuándo debe estar presente una socorrista. Por la diversidad de lugares en las que se realizan las actividades de Girl Scouts, el tipo de socorrista que se necesita depende de la lejanía y el tipo de actividad, tal y como se detalla en la siguiente tabla:

Acceso a servicios médicos de emergencia	Nivel mínimo de socorrismo requerido
Menos de 30 minutos	Socorrista general.
Más de 30 minutos*	Primeros auxilios avanzados o primeros auxilios de zonas agrestes (WFA) o primer respondiente de zonas agrestes (WFR).

**Aunque no se requiere una socorrista especializada en zonas agrestes, es altamente recomendable al viajar con grupos en áreas a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia.*

Es importante comprender las diferencias entre un curso de primeros auxilios básico y uno de primeros auxilios en zonas agrestes. La capacitación estándar en primeros auxilios enseña cómo responder a un incidente; en cambio, los cursos especializados en zonas agrestes además abarcan la valoración en lugares remotos, técnicas de evacuación, y otros temas para saber cómo responder cuando no hay cerca servicios médicos de emergencia.

Nota: *Se requiere la presencia de una socorrista avanzada en instalaciones para campamentos para pasar la noche y demás reuniones grandes. En eventos grandes, de 200 personas o más, debe haber, además de las socorristas habituales, una socorrista avanzada por cada 200 participantes. Los siguientes profesionales de salud también pueden servir como socorristas avanzados en grupos grandes: médicos; asistentes médicos; practicantes de enfermería, enfermeros registrados; licenciados en enfermería; paramédicos; médicos militares y técnicos en emergencias médicas.*

Botiquín de primeros auxilios

Asegúrate de que siempre haya un botiquín de primeros auxilios en donde se lleven a cabo las reuniones del grupo y portarlo a todas las actividades de las niñas (incluso durante el transporte). Toma en cuenta que tal vez tengas que llevar un botiquín si no existe uno en el lugar de reunión. Se pueden comprar botiquines de primeros auxilios de Girl Scouts, botiquines comerciales o tú y las niñas pueden armar uno. La Cruz Roja Americana señala una lista de artículos que se deben tener en un botiquín en su Anatomy of a First Aid Kit (ten en cuenta que la lista sugerida de la Cruz Roja incluye aspirina, que no podrás administrar sin el permiso directo de los padres o tutores). También se pueden personalizar para necesidades específicas como bengalas, tratamientos para congelación o mordeduras de serpientes y similares. ¿Quieres involucrar a la tropa? Hay una insignia de Primeros Auxilios para todos los niveles, excepto Daisies.

Además de los artículos estándar, todos los botiquines deben contener los números telefónicos del concilio y de emergencia (los cuales puede obtener con tu contacto del concilio). También pueden incluir formularios de seguro de actividades Girl Scouts, formularios de consentimiento de los padres y antecedentes médicos.

Salud general, bienestar e inclusión

Antecedentes médicos. Un expediente médico debe ser llenado y firmado por la mamá, el papá o tutor de cada Girl Scout y conservarse en los archivos de la líder de la tropa.

Sigue las pautas de tu concilio sobre el tema. El formulario debe actualizarse cada año indicando todas las condiciones médicas, problemas de salud y alergias significativos de la niña. También puede señalar los medicamentos de venta libre que una Girl Scout no puede tomar.

Los medicamentos que envíen las mamás, los papás o cuidadores para viajes o actividades deben estar en el envase original etiquetado y se debe asignar a una persona adulta para su control y administración. Los formularios de antecedentes médicos se pueden compartir anticipadamente con el médico del sitio o del campamento o con la enfermera.

Mantén el formulario de antecedentes médicos actualizado y firmado de cada Girl Scout en todos los viajes. Es posible que tengas que actualizarlo a mitad de año para viajes donde se vaya a pasar la noche fuera. Para actividades físicas demandantes, como deportes acuáticos, equitación o esquí, se puede pedir un formulario adicional para asegurarse de que todos los adultos estén al tanto de los padecimientos médicos o necesidades especiales. Los concilios se quedarán con todos los formularios de antecedentes médicos para cumplir con las leyes y requisitos estatales correspondientes.

Exámenes de salud y formularios. Algunos concilios solicitan además un examen de salud para actividades de tres noches o más, lo cual incluye campamentos para pasar la noche. Sigue las pautas de tu concilio con respecto a los exámenes de salud. Para que una Girl Scout participe en un viaje, en la

mayoría de los casos se requiere que haya pasado menos de un año del último examen. Algunos concilios requieren que las personas adultas del voluntariado que participen en viajes de tres noches o más también se hagan un examen médico, por lo que te pedimos consultar con tu concilio sobre su política al respecto. El examen puede realizarlo un médico, un profesional de enfermería, un asistente médico o una enfermera registrada. El profesional de salud deberá firmar la constancia médica.

Para eventos grandes o viajes de mayor duración, como un campamento para pasar la noche o un viaje de una semana a un rancho, el profesional de salud designado en el lugar del viaje es responsable de recolectar todos los formularios de exámenes de salud y de antecedentes médicos de las Girl Scouts y personas adultas.

Los formularios de examen de salud y de antecedentes médicos solo se deben compartir con los profesionales de salud designados y el personal de tu concilio responsable de coordinarlos. Toda la información médica y de salud es privada (por ley) y no debe compartirse ni estar disponible públicamente, por lo que debes protegerla. Solo comparte dicha información en la medida que sea necesario.

Los concilios se quedarán con todos los formularios médicos para cumplir con las leyes y requisitos estatales correspondientes.

Vacunas. Es común que surja la duda sobre si se puede participar en una actividad o viaje sin estar vacunado. Las leyes sobre la exención de vacunas varían según el estado y se aplican más bien a quiénes pueden asistir a escuelas públicas y privadas, y no a organizaciones juveniles. De todos modos, lo recomendable es obtener orientación sobre las leyes locales de tu estado y aplicarlas como si se tratara de una escuela. La web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades contiene una descripción general actualizada sobre las leyes de cada estado en tema de vacunación.

En caso de no saber si tienes la obligación de avisarle a las demás familias que una Girl Scout no está vacunada, consulta las implicaciones legales con tu concilio Girl Scout, pues puede ser que no pueda hacerlo por las leyes de privacidad. A falta de leyes estatales que especifiquen el tema de las vacunas y si se debe avisar a los otros papás, mamás y cuidadores de grupos juveniles que alguien no se ha vacunado, se deben seguir las pautas y protocolos como si se tratara de una escuela.

Mosquitos, garrapatas y la prevención de la enfermedad de Lyme. Las picaduras de mosquitos, garrapatas y otros insectos son un riesgo inherente a cualquier actividad al aire libre en climas cálidos. Asegúrate de que las mamás, los papás y cuidadores estén conscientes de la necesidad de cubrir adecuadamente a sus niñas, preferiblemente con zapatos cerrados y ropa y calcetines de colores claros. Es importante informar a las familias sobre este riesgo y las precauciones de seguridad que deben tomar. Deben entender que ni la tropa ni el concilio se harán responsables legalmente en caso de una picadura de garrapata, lo cual se puede reiterar en el permiso que deben firmar.

Una excelente fuente de consulta es la web de CDC sobre la enfermedad de Lyme .

Para informarte del uso seguro de repelentes de insectos, visita la web de la Agencia de Protección Ambiental en Repelentes: Protección contra mosquitos, garrapatas y otros artrópodos. Para obtener más información sobre el uso seguro de DEET directamente en la piel y en niños, consulta EPA DEET.

Seguridad emocional. En Girl Scouts, la seguridad emocional es tan importante como la seguridad física. Las personas adultas son responsables de que Girl Scouts sea un ambiente donde todas se sientan a gusto, vistas y capaces de ser tal y como son. Protege su seguridad emocional creando un acuerdo de equipo y enseñando a todas las personas a cumplirlo. Los acuerdos de equipo generalmente fomentan conductas como las de respetar sentimientos y opiniones diferentes, resolver conflictos de manera constructiva, evitar el acoso físico o verbal y la creación de grupos antagónicos, practicar la justicia y comunicarse de manera positiva, respetuosa y útil con las demás.

Abuso físico o sexual. Está terminantemente prohibido abusar física, verbal o sexualmente de las niñas. No se tolerará ningún tipo de presión sexual, avance sexual, toqueteo inapropiado, comunicaciones con tonos sexuales (como mensajes de texto), ni actividad sexual con Girl Scouts. Si eres testigo o experimentas algún comportamiento de esta naturaleza, incluso entre niñas o jóvenes, de inmediato notifica al personal del concilio correspondiente. Los incidentes de abuso de todo tipo darán lugar a la intervención inmediata del concilio. El voluntariado es responsable de seguir las pautas de tu concilio para reportar información directa o sospecha sobre el abuso físico, verbal o sexual de Girl Scouts.

Violencia y bullying juvenil. En Girl Scouts, no se tolera ni la violencia juvenil ni el bullying. La violencia juvenil se da cuando una persona joven amenaza o causa daños intencionalmente por medio de fuerza física o su poder. El bullying es una forma de violencia juvenil. El voluntariado debe familiarizarse con los signos, factores de riesgo y medidas preventivas de este tipo de conductas. Si eres testigo o experimentas algún comportamiento de esta naturaleza, notifica al personal del concilio correspondiente para que te orienten. Los CDC cuentan con excelentes recursos sobre este tema, tales como:

- CDC - Violencia juvenil (en inglés)
- CDC - Bullying
- CDC - Prevención de la violencia juvenil (en inglés)

Abuso de menores. Todos los estados, el Distrito de Columbia, Samoa Americana, Guam, las Islas Marianas del Norte, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. tienen leyes específicas que identifican a las personas que deben informar la sospecha de abuso infantil a la autoridad competente. Por lo tanto, si eres testigo o sospechas de un caso de abuso o negligencia infantil, ya sea dentro o fuera de Girl Scouts, siempre notifica al personal apropiado de tu concilio de inmediato y sigue las pautas de éste para informar el caso a la agencia competente de tu estado. Para conocer más, consulta los siguientes recursos:

- Child Welfare Information Gateway sobre Abuso y negligencia infantil
- Cómo denunciar el abuso o la negligencia de un menor
- CDC - Prevención de abuso y negligencia de menores.

Salud mental y seguridad. Como persona adulta del voluntariado que supervisa las actividades y el comportamiento de menores de edad, al igual que con el abuso infantil, tú puedes notar signos de que alguien quiere hacerse daño como, por ejemplo, autolesiones. Las autolesiones pueden manifestarse físicamente como cortaduras, quemaduras, moretones, rascarse excesivamente, tirones de cabello, envenenamiento o el uso de drogas. Otro indicio de la tendencia a autolesionarse puede ser la expresión verbal o por escrito de quererse suicidar. También pueden presentarse agresiones verbales o físicas hacia las demás. Si observas o te avisan de una situación así, notifícala de inmediato a la persona del concilio que corresponda y sigue las pautas de tu concilio sobre los siguientes pasos a tomar. Los CDC proporcionan orientación sobre la identificación y respuesta a conductas dañinas: Self-Directed Violence and Other Forms of Self-Injury y otra sección sobre jóvenes en riesgo, Adverse Childhood Experiences (ACEs) Youth at Risk. Anima a las Girl Scouts a que consideren ganarse insignias sobre bienestar mental que se encuentran en la página Bienestar Mental e Inclusión.

Inclusión para todas las Girl Scouts. Girl Scouts se compromete a hacer ajustes razonables para todo tipo de limitaciones físicas o cognitivas. Habla con las Girl Scouts de todo tipo de capacidades y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate con el lugar donde se va a llevar a cabo una actividad o con las instructoras para asegurarte de que sea apto para todas las participantes. En Disabled World encontrarás más información. En la medida de lo posible, en las medidas de seguridad del deporte o actividad correspondiente se proporcionarán recursos adicionales sobre estos. El objetivo es incluir a todas las personas que deseen participar.

Equidad. Girl Scouts tiene un firme compromiso con la diversidad, la equidad y la inclusión. Le damos la bienvenida y acogemos a personas de todo tipo de capacidades y orígenes en nuestra hermandad. Para Girl Scouts, equidad significa que nos aseguramos de que todas las Girl Scouts y sus familias se sientan a gusto y tengan acceso a lo que sea necesario para participar plenamente en Girl Scouts. Sigue las pautas generales que se detallan más adelante, así como las recomendaciones específicas a una actividad en sus correspondientes capítulos.

Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa. ¿Qué podría afectar su participación en una actividad o qué tan a gusto se sentirían en una excursión? ¿Qué obstáculos podría haber en las comunicaciones con las familias o con la capacidad de alguien de la tropa a acceder a información? Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad.

- Algunas de las actividades que aquí se detallan —paracaidismo en interiores, equitación, vela, etc. — pueden ser costosas y fuera del alcance de muchas familias. Uno de los fines de Girl Scouts, al brindar la oportunidad de que las participantes fijen metas, ganen fondos y tomen decisiones, es poner al alcance actividades costosas o exclusivas. Prevé en tus presupuestos la manera de que todas participen. Informa claramente a las familias sobre los gastos que se espera costeen ellas y busca tácticas para apoyar discretamente a quienes lo necesiten. ¿Existen fondos en el presupuesto para esto? ¿Tu concilio cuenta con fondos?
- Piensa que el tamaño y la capacidad pudieran ser una barrera para participar. Pregúntales a los proveedores, por ejemplo, los centros de equitación o de kayak, si existen restricciones de peso o de otro tipo antes de programar la actividad para asegurarte de que todas puedan participar. De no ser así, escoge un proveedor con equipo y recursos más inclusivos.
- Averigua, e informa a las familias, qué equipo es proporcionado por el proveedor, qué equipo va a ser compartido con todas las integrantes de la tropa y qué equipo debe comprar cada persona.
- En muchas actividades, el equipo requerido o recomendado puede ser costoso y no ser conocido por las familias. Ayuda a las Girl Scouts a conseguir el equipo apropiado, ya sea prestado, comprado de segunda mano o alquilado. Busca en la oficina de tu concilio artículos que tu tropa pudiera tomar prestados o pregúntale al proveedor si tienes extras. Enséñales a las participantes cómo usar el equipo que se espera traigan. Informa claramente a las mamás, los papás y cuidadores lo que se necesita para que todos estén preparados.
- Proporciona oportunidades de progresión para desarrollar habilidades y confianza en nuevos deportes, sobre todo en los acuáticos. Los deportes acuáticos a menudo son accesibles solamente a comunidades privilegiadas. Consigue clases de natación con el YMCA o la piscina pública de tu localidad para que las participantes entren en confianza y tengan éxito no solo en el agua sino también sobre el agua.
- Ajústate al nivel de todas las participantes. Si en tu tropa existen distintos niveles de experiencia, imparte las clases al nivel de la menos experimentada para que nadie se atrase.

El transporte de Girl Scouts:

Les corresponde a las mamás, los papás y cuidadores decidir el medio de transporte para sus hijas entre sus hogares y los lugares de reunión de Girl Scouts.

Para excursiones y otras actividades programadas de Girl Scouts en las que un grupo será transportado en vehículos particulares, se deberá utilizar conductoras calificadas y asegurarse de se cumplan los siguientes requisitos:

- Toda conductora debe tener membresía de Girl Scouts, con antecedentes verificados (ser aprobada para el voluntariado); ser mayor de 21 años de edad; tener buen historial de manejo, una licencia válida y un vehículo con registro y seguro vigente; y cumplir con las normas y políticas del concilio sobre la conducción y el transporte.
- Las jóvenes Girl Scouts no pueden transportar, ni de ida ni de vuelta o durante una actividad, a otras Girl Scouts a excursiones.
- Si todo un grupo viaja en el mismo vehículo, deberá haber al menos dos miembros no emparentados con antecedentes verificados (voluntarios adultos aprobados) en el vehículo, uno de los cuales deberá ser mujer.
- Si el grupo viaja en varios vehículos, en su conjunto deberá haber al menos dos miembros no emparentados con antecedentes verificados (voluntarios adultos aprobados), uno de los cuales deberá ser mujer.

Planifica un transporte seguro:

- Revisa e implementa los estándares que se detallan más adelante en la *Lista de Verificación para Conductoras*. Comparte con anticipación la lista con todas las personas que van a conducir. Prevé posibles retrasos en el itinerario. Al asignar tiempo suficiente por si acaso hay mucho tráfico u otros retrasos, se evitan el estrés y las prisas, los cuales resultan un peligro al conducir.
- Dale a cada vehículo las instrucciones de cómo llegar al destino.
- En recorridos de muchas horas, planifica una parada para reunir a todos los automóviles. Así se evitará el estrés de tener que seguir al de adelante muy de cerca y la preocupación de separarse del grupo.
- Ten previsto hacer una parada cada dos horas para que las conductoras descansen y se refresquen. Informa a las conductoras que pueden detenerse con mayor frecuencia, si es necesario.
- Asigna conductores de relevo en trayectos de 6 horas o más de duración.
- Cada vehículo deberá portar un botiquín de primeros auxilios y los formularios de permiso y de historial médico de cada persona que viaje en él.

Vehículos prestados o rentados. En el caso de vehículos prestados o de alquiler, las conductoras pueden poner la renta de un auto o minivan a su nombre, sin la firma del personal del concilio. Confirma que el auto esté asegurado adecuadamente; consulta a la compañía de seguros de la conductora. Infórmate quién sería la persona responsable en caso de un daño o la pérdida del vehículo. Asegúrate de que el vehículo se use solo para fines de Girl Scouts, ya que el uso no relacionado puede comprometer la cobertura. *[**Councils:** if you have a specific process for car rentals, add it here. **Concilios:** en caso de tener un proceso específico para la renta de automóviles, agregarlo aquí.]*

Para evitar sorpresas, lee los contratos de alquiler para familiarizarte con los términos del acuerdo y cúmplelos a toda costa. Por ejemplo, en muchos casos, la edad mínima para poder conducir es de 25 años y la edad máxima suele ser menor de 70 años.

Vehículos fletados. Los vehículos fletados, como los autobuses, se contratan, generalmente con el conductor u operador, para uso exclusivo de un grupo. Nadie del voluntariado puede firmar contratos para vehículos fletados, incluso si no hay costo. Comunícate con tu concilio para solicitar aprobación y firma. *[**Councils:** add specific email address to contact, if applicable. **Concilios:** Agregar aquí email de contacto, si es aplicable.]*

Los taxis y los servicios de viajes compartidos, tales como Uber y Lyft, pueden usarse siempre y cuando se sigan estas pautas:

- **Si las Girl Scouts van a viajar en varios vehículos**, deberá haber una persona adulta acompañándolas en cada vehículo.

- **Espera el auto en un lugar seguro.** En el caso de taxis, de ser posible pide el servicio (o solicita a tu hotel que lo pida), en lugar de pararlo en la calle. En aeropuertos, utiliza la estación de taxis. Al esperar, no te pares en el paso de autos.
- **Si vas a usar taxi:** revisa que esté debidamente rotulado.
- **Si vas a usar servicio de viajes compartidos:**
    - Verifica que la matrícula, la marca y el modelo del vehículo coincidan con lo que se muestra en la app.
    - Fíjate que el conductor sea el mismo que el de la foto de la app. Pídele su nombre y asegúrate de que coincida con el de la app.
    - Pregúntale, "¿a quién viene a recoger?" El conductor debe tener tu nombre, pero ninguna otra información sobre ti.
- **Si por alguna razón sientes desconfianza, no te subas al vehículo.** Si en cualquier momento sientes desconfianza, finaliza el viaje. Reporta tu experiencia a la central de taxis o de la app de viajes compartidos.
- **Proporciona al representante el nombre del conductor y tu destino.** La mayoría de las apps tienen una función para compartir dichos datos para este propósito.
- **No compartas información sobre el grupo ni el lugar donde se van a hospedar con ningún extraño.**
- **Todos los pasajeros deberán ponerse el cinturón de seguridad.**
- **Entra y sal por el lado de la acera.**
- **En el extranjero**, pregúntale a un experto local cuál es la mejor forma de conseguir taxis o viajes compartidos. Las opciones seguras pueden variar de un lugar a otro.

Vehículos recreativos, cámpers y remolques. Ya sean particulares o rentados, sí se pueden utilizar si la conductora tiene la capacitación y la licencia adecuadas para el vehículo. Los pasajeros deben llevar puestos los cinturones de seguridad mientras el vehículo esté en movimiento y no pueden viajar en un remolque o en la plataforma de un camión o camioneta.

Vans diseñadas para 15 pasajeros. No se recomienda al voluntariado operar vans para 15 pasajeros, ya que el diseño de estos vehículos los hace inherentemente inseguros para el conductor promedio no profesional. Son preferibles los autobuses escolares, los minibuses y las minivans. En circunstancias atípicas, cuando no haya otra opción, asegúrate de seguir la siguiente lista de control antes de transportar a Girl Scouts en una van diseñada para 15 pasajeros.

- Se debe obtener la previa aprobación del concilio.
- La fabricación de la van debe ser del año 2011 en adelante.
- Deber tener sistemas avanzados de ayuda para la conducción :
    - control electrónico de estabilidad
    - monitor de la presión de las llantas
    - bolsas de aire laterales
    - pasillo central
- Debe contar con seguro vigente. Confirma con la compañía aseguradora.
- Se debe cumplir con las demás medidas de seguridad: ver la *Lista de Verificación para Conductoras*.
- No se permite llevar carga en el techo ni carga pesada en la parte trasera de la van.
- No se permite sobrecargar la van.
- Conduce con los faros delanteros encendidos, por el carril derecho siempre que sea posible.
- Inspecciona las condiciones y la presión de las llantas antes de cada viaje.
- La persona debe tener licencia válida para conducir en los estados donde se conducirá la van. Existen tipos de van que requieren una licencia de conducir comercial. *[**Councils**: put your state's information here if it will be helpful to your volunteers. **Concilios**: poner aquí la información de su estado, si es útil para el voluntariado.]*

Nota: *Estas reglas no se aplican para servicios comerciales o profesionales como los de los "shuttles" que se ofrecen en aeropuertos. Sí se permiten las vans comerciales diseñadas para 15 pasajeros operadas profesionalmente.*

El transporte comercial y público está disponible para el público en general. Estos incluyen autobuses, trenes, aerolíneas, ferries y medios de transporte similares. En Estados Unidos están regulados y se consideran seguros. Deja que las niñas dirijan: que comparen tarifas y horarios y tomen decisiones con el apoyo de una persona adulta.

Cuando viajes al extranjero, considera las opciones de transporte disponibles en el país que visitas y determina la seguridad y accesibilidad específicas del lugar.

Lista de verificación para conductores

Al conducir un automóvil, vehículo recreativo o cámper, toma las siguientes precauciones y solicita a todas las demás conductoras que hagan lo mismo:

- Asegúrate de que todas las conductoras voluntarias sean mayores de 21 años de edad.
- Solo personas adultas del voluntariado pueden transportar Girl Scouts.
- Ponte el cinturón de seguridad y asegúrate que todas las pasajeras hagan lo mismo. Cada persona debe tener su propio cinturón de seguridad.
- Las personas menores de 12 años deben viajar en los asientos traseros. Usa los asientos infantiles que se requieran en tu estado.
- Nunca transportes a Girl Scouts en camiones de plataforma o de paneles, en la caja de una pickup o en un cámper remolque.
- Ten las indicaciones de cómo llegar y un mapa en el auto, junto con un botiquín de primeros auxilios y una linterna.
- Revisa las luces, señales, llantas, limpiaparabrisas, bocinas y niveles de líquido antes de cada viaje, y vuelve a revisarlos periódicamente en viajes largos.
- Carga el equipo correctamente. Los objetos pesados y el equipaje pueden afectar la estabilidad y el manejo del vehículo. Evita el exceso de carga, especialmente en el techo y parte trasera de los vehículos.
- Mantén todos los documentos necesarios actualizados, tales como tu licencia de conducir; el registro de vehículo; la inspección estatal o local; y comprobante de seguro.
- Sigue las mejores prácticas de seguridad en conducción:
    - Guarda una distancia equivalente a la longitud de dos automóviles entre tu automóvil y el automóvil que tengas delante.
    - No hables ni envíes mensajes de texto por teléfono celular ni ningún otro dispositivo.
    - No uses auriculares o audífonos.
    - Prende las luces al usar el limpiaparabrisas.
- No se permiten caravanas (autos que siguen de cerca, con un auto dirigiendo). Todas las conductoras deben tener información sobre la ruta y el destino, además de los teléfonos de las demás conductoras.
- Infórmate qué hacer en caso de avería o accidente. Es bueno tener reflectores, una linterna, unas cuantas herramientas y una buena llanta de refacción.
- Tómate el tiempo para familiarizarte con tu auto si se trata de uno nuevo o rentado.
- Tómate un descanso cada vez que lo necesites. La persona del voluntariado a cargo del viaje tendrá paradas ocasionales, pero está bien detenerse en un lugar seguro cada vez que estés demasiado cansada para continuar. Debe haber conductoras de relevo en trayectos largos, de seis horas o más.
- No manejes si estás cansada o si estás tomando medicamentos que causen somnolencia.

Consulta con tu concilio si existe otra pauta o requisito.

*[**Councils:** You may want to customize the above bullets with specifics relevant to your area. **Concilios:** es recomendable personalizar los puntos de arriba con información que corresponda a tu área.]*

Espacios para la reunión de tropas.

Siempre elige un lugar seguro para las reuniones. Piensa en el rango de edades y el tipo de actividades que quieras realizar al seleccionar el sitio o local de tus reuniones de tropa. El lugar de reunión debe tener un ambiente sano, limpio y seguro en el que puedan participar todas las Girl Scouts. Ve la posibilidad de realizar tus reuniones en salas de reuniones de escuelas, bibliotecas, lugares de culto, edificios comunitarios, guarderías y negocios locales. Para las adolescentes, una opción es ir rotando las reuniones entre varios lugares, como cafeterías y librerías, donde disfrutan pasar tiempo. A continuación se detallan algunos puntos de cómo debe ser un lugar para tus reuniones.

- **Accesible.** Asegúrate de que el espacio sea apto para personas con discapacidad, incluidos mamás, papás y cuidadores. También toma en cuenta el acceso al transporte, según las necesidades de tu tropa: ¿El lugar de reunión está cerca de alguna parada de transporte público? ¿Hay algún lugar seguro donde pueden bajar de sus vehículos las Girl Scouts? ¿El lugar tiene estacionamiento?
- **Sin alérgenos.** Asegúrate de que no haya caspa de mascotas, humo y otros alérgenos comunes que pudieran molestar a las Girl Scouts susceptibles durante las reuniones.
- **Disponible.** Asegúrate de que esté disponible el día de la reunión y el tiempo que duren tus reuniones de tropa.
- **Bien comunicado.** Asegúrate de que haya buena recepción de telefonía celular o que haya un teléfono fijo para emergencias. Lo óptimo es que haya también acceso a internet.
- **Gratis.** No debe haber costo por utilizarlo. Sin embargo, es conveniente, a cambio de que te presten el local, ofrecer servicio comunitario (por ejemplo, plantar flores en la entrada durante la primavera u organizar un día de limpieza de las instalaciones) u ofrecer un donativo para gastos de mantenimiento o de servicios.
- **Tener servicios.** Debe contar con baños o sanitarios accesibles.
- **Bien equipado:** Determina qué tipo de muebles vienen con el salón y asegúrate de que haya buena iluminación. Lo mejor es que haya algún tipo de casillero o clóset donde guardar útiles y materiales.
- **Seguro.** Debe ser limpio, bien ventilado, con calefacción (o aire acondicionado o ventiladores en sitios cálidos), libre de peligros y que tenga al menos dos salidas que estén bien marcadas y sean completamente funcionales. También verifica que el local cuente con un botiquín y equipo (p.ej. desfibrilador portátil) de primeros auxilios, detectores de humo y un extintor de humo.
- **Del tamaño adecuado.** Debe tener cupo suficiente para todo el grupo y para realizar las actividades programadas.

¿Podemos reunirnos en una casa particular? Girl Scouts recomienda no realizar reuniones de tropa en casas particulares. Si estás considerando reunirse en una casa privada, pregunta al concilio si sus políticas lo permiten. Además de lo arriba mencionado, asegúrate de que se cumplan las siguientes normas:

- Obtén siempre la aprobación previa de tu concilio.
- La casa privada debe ser la vivienda de una persona del voluntariado registrada y aprobada por el concilio.
- Las Girl Scouts no pueden reunirse en una casa donde viva un agresor sexual registrado.
- Algunos concilios requieren que la persona que presta su casa tenga membresía de Girl Scouts y que se revisen los antecedentes penales de todas las personas adultas que viven en el hogar. Solicita las directrices específicas a tu concilio.
- La tropa debe poder concentrarse sin interrupciones de otros miembros del hogar.
- Los animales deben mantenerse en un lugar separado del espacio de reunión.

- Los propietarios de la casa deben considerar las implicaciones en lo que se refiere a su seguro. El propietario debe preguntar a la compañía de seguros de su casa si hay algún problema con que la tropa se reúna ahí. Además, el voluntariado debe confirmar con el concilio que el seguro de responsabilidad civil de éste cubra las reuniones de tropas en casas privadas.
- Las armas deben estar fuera de la vista y bajo llave. Los medicamentos, productos de limpieza y sustancias venenosas deben guardarse en un espacio seguro fuera de la vista, preferiblemente bajo llave.

Resumen de actividades

La planeación de actividades de Girl Scouts requiere la atención de las personas adultas responsables de guiar a las Girl Scouts. Dichas personas adultas son las encargadas de observar cuáles son las habilidades de cada Girl Scout y saber cuál es su capacidad para dominar una actividad, desde la parte más fácil hasta la más difícil. Hay que asegurarse de que la complejidad de la actividad no supere la capacidad de la participante y por eso, las *Medidas de Seguridad para las Actividades* de Girl Scouts se basan en el desarrollo de habilidades.

La aseguradora de Girl Scouts a nivel nacional ha clasificado algunas de las actividades como de alto riesgo. Las actividades de alto riesgo son aquellas que, si se practican de manera insegura o en un entorno inseguro, podrían causar lesiones graves o la muerte de algún participante. Podrían requerir una comunicación de crisis si se produce una lesión, o si no se manejan adecuadamente, podrían también afectar negativamente la reputación o marca de Girl Scouts. Por tal razón, las actividades de alto riesgo requieren la aprobación previa del concilio. El concilio puede dar la aprobación a una actividad de modo que no se necesite aprobar cada vez que la tropa la realice. Sin embargo, el voluntariado debe confirmar que la actividad esté aprobada por el concilio antes de practicarla siempre que se indique que "Sí se requiere" dicha aprobación.

Como podrás ver, muchas de las actividades emocionantes en las que las Girl Scouts pueden participar se recomiendan para los grados más altos. Las recomendaciones se basan en el desarrollo de habilidades y toman en cuenta las etapas emocionales, físicas y capacidades de las participantes, y sirven para orientarte al planear actividades con ellas. Consulta con tu concilio si tienes preguntas específicas sobre el progreso de Girl Scouts. Las pautas pueden variar de un estado a otro. El fin principal es que las Girl Scouts sientan la seguridad de realizar las actividades programadas.

Para cada actividad, siempre sigue la proporción personas adultas-Girl Scouts detallada en *Introducción: Normas de seguridad*..									
Resumen de actividades	**Daisies**	**Brownies**	**Juniors**	**Cadettes**	**Seniors**	**Ambassadors**	**¿Es de alto riesgo?**	**¿Se requiere previa aprobación del concilio?**	**Comentarios adicionales y requisitos de la instructora (certificaciones, experiencia, verificación)**
Gimnasia aérea				C	S	A		Puede requerirse	Incluye sedas, aros y trapecio. Verifica la experiencia y las credenciales de la instructora.
Parques de atracciones	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	
Interacción y aventuras con animales	D	B	J	C	S	A		No se requiere	

Excursiones con mochila	*	*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	*Las excursiones con mochila no se recomiendan para Daisies y Brownies por el poco peso que pueden soportar sus cuerpos y porque hay que cargar todas las provisiones necesarias para acampar. Para Daisies y Brownies, consulta *Medidas de seguridad para excursiones*.
Ciclismo	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Se puede requerir la aprobación del concilio para viajes largos o terrenos difíciles.
Campismo	D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Asegúrate de que al menos una persona adulta cumpla los requisitos de capacitación que establece tu concilio para acampar.
Escalada y actividades de aventura									
Recorrido de obstáculos	D*	B*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora capacitada y certificada por una agencia verificada y que demuestre competencia en mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado del recorrido y capacitación empírica.*Ten en cuenta que las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades diseñadas para sus grados escolares, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada Girl Scout. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos para Juniors en adelante.
Escalada y Rappel	D*	B*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	*Las Daisies y Brownies sí tienen permitido escalar en roca, hacer slackline y otras pruebas a baja altura. Ten en cuenta que las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada Girl Scout. *Las Brownies pueden participar en la mayoría de las actividades de escalada en interiores, siempre y cuando estén presentes, como mínimo, una facilitadora y una persona adulta adicional; las facilitadoras deben estar capacitadas para seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de aseguramiento y el descenso, y modificar tareas conforme a las necesidades específicas. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos a partir del nivel Junior.

Escalada recreativa de árboles			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere una instructora certificada con experiencia comprobable en dirigir y enseñar la escalada de árboles. En la escalada recreativa de árboles, las participantes usan cuerdas, arneses, asientos y técnicas de escalada para ascender a las copas de los árboles.
Tirolesa	D*	B*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Las Daisies no pueden participar más que en tirolesas de patios de recreo. *Las Daisies y Brownies no pueden hacer recorridos en tirolesa en sitios que no sean de Girl Scouts.
Limpieza de la comunidad	D	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta los permisos según los grados que se aplican a los tipos de proyectos que se detallan en las *Medidas de seguridad para limpieza de la comunidad*. Por ejemplo, para playas, canales de agua, parques y orillas de caminos.
Uso de computadoras e internet	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Todas las Girl Scouts, así como sus mamás, papás o tutores, deben leer, aceptar y cumplir la *Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet* cuando se conectan.
Reuniones virtuales de tropas	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Las personas adultas deberán consultar a su concilio Girl Scout si tienen dudas sobre qué servicio gratuito de videoconferencia usar. Los concilios podrán tener una preferencia o dejarlo a criterio del voluntariado. Siempre cumple con las *Medidas para reuniones virtuales*.
Programa de galletas y productos	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Las Daisies, Brownies y Juniors deben estar acompañadas de una persona adulta al vender, levantar pedidos y hacer entregas de productos. Las personas adultas deben supervisar a las Cadettes, Seniors y Ambassadors y saber cómo, cuándo y dónde están vendiendo los productos.
Esquí de fondo		B	J	C	S	A		Puede requerirse	Certificado actual en primeros auxilios que incluya RCP o RCP/DEA para adultos y niños; preparación

									para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia, esguinces, y mal de altura. *No se recomienda para Daisies por lo duro y complejo.
Esquí alpino y snowboard	D	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Las instructoras deben tener certificación de la Ski Profesional Instructors of America (PSIA) o American Association of Snowboard Instructors (AASI) o certificación equivalente.
Esgrima		B	J	C	S	A		Puede requerirse	Persona adulta con certificación como instructor de esgrima o certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Asegúrate de que haya una instructora por cada diez esgrimistas.
Pesca y pesca en hielo	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	La persona adulta o instructora debe haber cursado la capacitación de naves pequeñas que proporciona Girl Scouts o tener certificación equivalente o experiencia comprobable (competencias). Deberá haber una instructora por cada diez participantes.
Geocaching (geoescondite)	D*	B	J	C	S	A		No se requiere	*Las Daisies pueden participar solo si lo hacen junto con Girl Scouts más grandes o personas adultas y como parte de otra actividad al aire libre.
Go-Karts			J*	C	S	A	X	Sí se requiere	*Las Juniors no pueden conducir go-kart de manera independiente, a menos que sea en un sistema de rieles.
Paseos en carros de heno	D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Se requiere conductora calificada con licencia para conducir vehículos de motor, mayor de 21 años de edad, con experiencia en transportar el remolque y conducir el vehículo que se está utilizando.
Senderismo	D	B	J	C	S	A		No se requiere	
Equitación	D*	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructoras de equitación adultas (mayores de 18) con certificación actual de una organización acreditada como Certified Horsemanship Association American o Association of Horsemanship Safety, o experiencia mínima comprobable de tres años como instructora en un programa general de equitación. *A las Daisies solo se les permiten paseos en pony o caballo guiados a mano.
Patinaje sobre hielo y sobre ruedas	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Tal vez se requiera aprobación del concilio si es sobre cuerpos naturales de agua.

Túnel de viento			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora con certificación de vuelo por parte de la International Bodyflight Association o equivalente aprobada por el concilio, o experiencia y habilidad comprobables en la enseñanza o supervisión de la simulación de paracaidismo en interiores.
Trampolín de interiores	*D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	*Las Daisies menores de seis años de edad no pueden participar.
Actividades en inflables									
Inflables y toboganes acuáticos		B	J	C	S	A		Puede requerirse	Las casas, esferas y resbaladillas acuáticas están aprobadas para Brownies en adelante.
Muros de escalada acuáticos			J	C	S	A		Puede requerirse	Los muros de escalada acuática no están permitidos para las Daisies y las Brownies. De Juniors en adelante sí pueden participar en escalada acuática siempre y cuando la participante sepa nadar bien en zonas de más de cinco pies de hondo.
Casas inflables	D*	B	J	C	S	A		No se requiere	*Las Daisies solo pueden participar en casas inflables aptas para su edad, altura y peso.
Rodar troncos		B	J	C	S	A		Puede requerirse	Las Daisies no tienen permitido rodar troncos.
Fútbol burbuja			J	C	S	A		Puede requerirse	Ni Daisies ni Brownies tienen permitido participar en fútbol burbuja.
Deportes terrestres *Ver Medidas de seguridad para actividades misceláneas.*	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Asegúrate de que las personas adultas conozcan bien las reglas y sean conscientes de los riesgos de seguridad en el deporte designado.
Laser Tag *Ver Medidas de seguridad para actividades misceláneas.*	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Verifica que el local esté autorizado y asegurado.
Embarcaciones	D	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Las embarcaciones (ferries, cruceros, naves de observación de ballenas y aerodeslizadores) deben tener licencia de la Guardia Costera de los Estados Unidos.
Orientación			J	C	S	A		No se requiere	La orientación no se recomienda para Daisies y Brownies, excepto si se realiza con una persona adulta por cada niña, pero pueden estar listas para

									aprender actividades como la lectura de mapas, la navegación y el dibujo de mapas.
Cocina al aire libre	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Asegúrate de que al menos una de las personas adultas cumpla los requisitos de capacitación que establece tu concilio para cocinar al aire libre.
Deportes de remo									
Canotaje	D*	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta la certificación requerida de la instructora/experta por tipo de agua en la *Tabla de remo*. Al menos una instructora o guía adulta con certificación vigente de la American Canoe Association u otra organización patrocinadora aprobada por tu concilio. *No se recomienda para Daisies, excepto si las acompaña una persona adulta experimentada en cada canoa en aguas tranquilas.
Botes Corcl		B	J	C	S	A		Sí se requiere	Consulta la certificación requerida por tipo de agua en la *Tabla de remo*.
Kayak		B*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta la certificación requerida de la instructora/experta por tipo de agua en la *Tabla de remo*. *Las Brownies solo pueden participar en aguas tranquilas.
Packrafting		B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta la certificación requerida de la instructora por tipo de agua en la *Tabla de remo*.
Bote de remos	D*	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Consulta la certificación requerida por tipo de agua en la *Tabla de remo*. *Las Daisies pueden usar botes de remos básicos siempre y cuando las acompañe una persona adulta.
Tabla de remo			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta la certificación requerida de la instructora/experta por tipo de agua en la *Tabla de remo*.
Descenso de ríos		B*	J**	C	S	A	X	Sí se requiere	Consulta la certificación requerida de la instructora/experta por tipo de agua y los grados escolares permitidos para participar en balsas en varias condiciones en la *Tabla de remo.*
Desfiles y otras congregaciones grandes	D	B	J	C	S	A		No se requiere	
Seguridad en el uso de navajas	D*	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Ver *Pocket Knife and Jackknife Activity Checkpoints* para conocer los requisitos de la instructora y las

									recomendaciones según el nivel de Girl Scouts. *Las Daisies pueden aprender sobre la seguridad en el uso de navajas con cartón o madera.
Cohetería/Cohetes modelo			J	C	S	A		Sí se requiere	Las Daisies y las Brownies no están listas para participar en cohetes modelo según se define para esta actividad. Las Daisies y Brownies pueden participar en experimentos científicos sencillos como cohetes de popotes propulsados por aire o por agua, utilizando popotes, globos o bombas para inflar llantas de bicicleta. Las Daisies y Brownies pueden observar lanzamientos de cohetes modelo a una sana distancia.
Vela		B*	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere persona adulta certificada como instructora o consejera de vela por US Sailing, que haya completado la capacitación de Girl Scouts en seguridad de pequeñas embarcaciones o certificación equivalente o con la experiencia comprobable que establezca el concilio. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas. *Verifica que la Brownie interesada tenga la madurez suficiente para participar en vela.
Buceo				C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora de buceo con certificación de Scuba Schools International (SSI), Professional Association of Diving Instructors (PADI), National Association of Underwater Instructors (NAUI) o YMCA. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas.
Segway *Ver Medidas de seguridad para actividades misceláneas.*					S	A		Puede requerirse	El proveedor debe tener licencia y seguro. Los Segways solo pueden usarse en vías peatonales y no por donde transitan los autos.
patineta *Ver Medidas de seguridad para actividades misceláneas.*		B	J	C	S	A		No se requiere	Los parques de patinetas son solo para patinadoras con experiencia. Las principiantes no deben ir a parques de patinetas.
Trineos y descensos en nieve sobre llantas	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Las Girl Scouts deben lanzarse con los pies por delante y se recomienda firmemente que usen casco. No se les permite a las Girl Scouts ser remolcadas por ningún vehículo como, por ejemplo,

									motonieves. Prohibido pasar en trineo cerca de árboles, edificios y carreteras.
Esnórquel			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora de esnórquel con certificación de Scuba Schools International (SSI), de Professional Association of Diving Instructors (PADI) o certificación equivalente. Si la instructora no es socorrista certificada, deberá estar presente además una socorrista. Los socorristas deben tener certificación vigente en el módulo de rescate acuático de la Cruz Roja Americana o de la YMCA o experiencia equivalente. Se necesita una socorristas por cada 25 nadadoras.
Raquetas de nieve	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Las clases las debe dar una persona adulta con experiencia comprobable en la enseñanza o supervisión de raquetas de nieve.
Espeleología / Exploración de cuevas			J	C	S	A	X	Sí se requiere	La instrucción debe impartirla una persona adulta con experiencia comprobable en la enseñanza o supervisión de espeleología.
STEM, artes y manualidades (STEM, por sus siglas en inglés, significa ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas) *Ver Medidas de seguridad para actividades misceláneas.*	D	B	J	C	S	A		No se requiere	
Surf			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Las instructoras deben contar con certificación de National Surf Schools and Instructors Association, International Surfing Association o certificación similar. Notifica a las socorristas y señala la ubicación de otros surfistas. Se requieren certificaciones en socorrismo marítimo conforme a las normas y estándares locales y estatales. Debe haber un instructor por cada cuatro Girl Scouts. Las surfistas deben demostrar un nivel de natación apropiado.
Natación	D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Sigue los requisitos de certificación y la proporción de socorristas necesarios que se señalan en las *Medidas de seguridad en natación*.

Deportes de tiro al blanco									
Tiro con arco 3-D				C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere persona adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation. Además, se requiere una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Rifles de municiones o de aire		B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere una persona adulta por cada cinco Brownies y una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Tiro con arco		B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere persona adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation. Además, se requiere una persona adulta por cada cinco Brownies y una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors, a menos que se encuentren en un sitio de Girl Scouts.
Lanzamiento de hacha				C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con hacha, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere una persona adulta por cada dos Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Lanzamiento de cuchillo				C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con cuchillo, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere una persona adulta por cada dos Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.

Rifles de avancarga				C*	S	A	X	Sí se requiere	*Solo pueden participar mayores de 12 años. Se requiere una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere una persona adulta por cada dos Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Pistola					S*	A	X	Sí se requiere	*Solo pueden participar mayores de 14 años. Se requiere una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere una persona adulta por cada cuatro Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Rifle				C*	S	A	X	Sí se requiere	*Solo pueden participar mayores de 12 años. Se requiere una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere una persona adulta por cada ocho Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Escopeta: tiro al plato / trampa				C*	S	A	X	Sí se requiere	*Solo pueden participar mayores de 12 años. Se requiere una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere una persona adulta por cada ocho Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Honda (resortera)	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Puede requerirse instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con honda, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere una persona adulta por cada cinco Daisies y Brownies, y una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Tiro con pistola de paintball		B	J	C	S	A		Puede requerirse	Puede requerirse una adulta entrenada en seguridad de paintball, reglamento del campo de tiro y procedimientos de emergencia. Además, se requiere una persona adulta por cada cinco

									Brownies y una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Paseos en globo anclado			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Comprueba que las operadoras del globo cuenten con seguro de responsabilidad civil y licencia de la Federal Aviation Administration. Las pilotos deben tener licencia vigente.
Herramientas de mano y con motor	D	B	J	C	S	A		Puede requerirse	Ver las *Medidas de seguridad para herramientas de mano y con motor* para conocer los permisos y la progresión para cada nivel. Algunas herramientas de motor no se permiten en ningún nivel. Además, adultos adicionales para cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la *Introducción:. Normas de seguridad*.
Viajes	D	B	J	C	S	A	X	Sí se requiere	Ver las *Medidas de seguridad para viajes y excursiones* para conocer las duración recomendada de los viajes para cada nivel. .
Tubing			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere una persona adulta que haya cursado la capacitación de Girl Scouts en pequeñas embarcaciones o capacitación equivalente y que tenga experiencia en enseñar y supervisar actividades con llantas flotadoras. Si el flotador es remolcado con lancha de motor, el conductor deberá ser una persona adulta y tener licencia para operar lanchas. A las Girl Scouts no se les permite ser remolcadas por motos de agua. Sigue los requisitos de certificación y la proporción de socorristas necesarias que se señalan en las *Medidas de seguridad en natación*. Debe haber la cantidad de personas adultas para cumplir con la proporción adultos-niñas.
Esquí acuático y wakeboard			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Se requiere persona adulta o instructora con certificación de USA Water Ski, certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Confirma que la conductora de la lancha sea adulta, que tenga la licencia correspondiente y esté capacitada para operar embarcaciones. Sigue los requisitos de certificación

									y la proporción de socorristas necesarios que se señalan en las *Medidas de seguridad en natación*.
Windsurf			J	C	S	A	X	Sí se requiere	Además de una socorrista, al menos una persona adulta presente debe tener capacitación en seguridad de embarcaciones pequeñas o experiencia equivalente.

Cómo usar las medidas de seguridad para las actividades

En las siguientes páginas, encontrarás las medidas de seguridad para cada actividad aprobada por Girl Scouts of the USA y *[INSERT COUNCIL NAME / INSERTAR NOMBRE DEL CONCILIO.]*

En cuanto la tropa o grupo empiece a planear alguna salida o actividad en particular, el voluntariado adulto y las líderes de tropa siempre deberán revisar:

- La sección de *Introducción: normas de seguridad*, la cual detalla las directrices de seguridad que se aplican a todas las actividades de Girl Scouts, **y**
- Las medidas correspondientes de seguridad para la actividad en cuestión (p.ej. natación, excursiones con mochila, campamentos)

El voluntariado y el liderazgo de la tropa deberán seguir consultando tanto la *Introducción: Normas de seguridad* *así* como las medidas de seguridad específicas a la actividad durante todo el proceso de planeación para asegurarse de que se cumplan todas las precauciones y normas de seguridad antes de realizar la actividad.

Al planear tu actividad, fíjate particularmente en las siguientes áreas:

- **En los casos en los que la proporción personas adultas-niñas u otro parámetro de seguridad** sea más estricta, se debe seguir los parámetros más estrictos que se mencionan en las medidas de seguridad de la actividad correspondiente.
- **Cómo se puede mejorar el acceso y la inclusión a las actividades.** Ver la sección de Equidad en la introducción y demás recomendaciones específicas indicadas en la sección de la actividad correspondiente.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Si tienes alguna duda, comunícate con tu concilio Girl Scout para que te ayude y oriente sobre la manera de cumplir con las pautas detalladas en las *Medidas de seguridad para las actividades*.

Gimnasia aérea

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: C, S, A

Incluye:
- Telas
- Aros
- Trapecio

Qué es la gimnasia aérea

La gimnasia aérea se enfoca especialmente en el movimiento tridimensional, el acondicionamiento, la rotación de las articulaciones y la movilidad, y es una excelente manera de ejercitar tu cuerpo que es diferente a la típica rutina de gimnasio. Es apta para distintos tipos de cuerpos, tipos de personalidad y niveles en la capacidad de expresión. Es mucho más que solo una actividad divertida que, por medio de telas, aros y el trapecio, aporta una amplia gama de beneficios para la salud, pues fortalece el cuerpo y ayuda a tener un estado mental positivo incorporando una variedad de actividades y habilidades como estiramientos, pilates, cardio, resistencia física y concentración.

El equipo que se utiliza en gimnasia aérea sirve para apoyar y suspender el cuerpo, lo que permite ejercitar distintos tipos de cuerpos aprovechando la gravedad y el peso corporal para estirar, fortalecer, contraer y extender los músculos, mejorar la postura, ejercer fuerza ligera, hacer inversiones opcionales y alinear articulaciones.

Conoce más

- American Circus Educators
- Circus Safety Strategies

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para obtener más información, visita Aerial Yoga for Wheelchair Users y Children with Special Needs Soar in the Circus.

Equidad. Consulta con el proveedor para determinar si existen restricciones de tamaño o peso que pudieran limitar la participación. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con las Girl Scouts y las familias para entender cómo perciben una actividad. Asegúrate de que todas las Girl Scouts y sus familias se sientan a gusto y tengan acceso a lo que pudieran necesitar para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección de Equidad en la *Introducción de las Medidas de seguridad para las actividades* para orientarte sobre costos, tamaños corporales, capacidades, equipo experiencia y la confianza en una misma.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para gimnasia aérea

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para entender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo de modo que no sea un peligro para ellas mismas y las demás.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. La instrucción debe ser impartida por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión de gimnasia aérea a personas de las edades involucradas y que tenga las certificaciones necesarias o experiencia comprobable sustancial. Asegúrate de que la instructora tenga las calificaciones y habilidades apropiadas para cubrir todos los temas del curso, que sean conscientes de sus responsabilidades y que estén dispuestas a cumplir con las leyes pertinentes.

Elige un sitio seguro.

- El lugar y el equipo deben estar limpios, desinfectados y no contener residuos ni olores.
- Se debe dar el mantenimiento adecuado al equipo y guardarlo de acuerdo con las especificaciones del fabricante.
- Cualquier equipo roto o dañado debe retirarse de inmediato.
- Las colchonetas y redes de seguridad deben estar limpias y colocarse bien debajo de las participantes.
- Los aparatos de todas las estaciones deben mantenerse en buen estado e inspeccionarse diariamente por una persona certificada, además de las inspecciones programadas regularmente, de acuerdo con las regulaciones locales.
- Debe haber suficiente información y orientación para minimizar riesgos.
- Se les debe enseñar a las participantes el uso apropiado y seguro del equipo.
- Ninguna estudiante debe utilizar el equipo sin supervisión.
- En actividades sin arnés, las participantes no pueden estar a más de 6 pies (2 metros) del suelo.
- Debe haber suficiente ventilación y control de temperatura para el tamaño del espacio.

Contacta a la persona encargada del lugar por cualquier asunto de salud. Las estudiantes de gimnasia aérea que tengan ciertos problemas de salud o lesiones actuales y pasadas deben comunicarse con la oficina del local antes de inscribirse. Normalmente, las personas que pesan más de 200 libras (90 kilos) deben comunicarse con la oficina del local para hablar sobre la seguridad y otras cuestiones.

Enseña y prepara a las Girl Scouts para la gimnasia aérea. Las instructoras deben enseñarles un conjunto de instrucciones y órdenes. Todas las participantes deben hacer ligeros ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Las instructoras deben explicarles a las participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

El día de la actividad:

Vestir con ropa adecuada. Asegúrate de que las participantes vistan con ropa cómoda, ajustada y que cubra las rodillas, y que tengan el calzado apropiado para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. El cabello largo debe llevarse recogido.

Asegúrate de que la instructora revise las reglas y los procedimientos operativos con anterioridad. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- No se permiten chicles ni caramelos.
- Beber mucha agua y descansar..
- Estar al tanto de otras participantes.

Equipo requerido y de seguridad

- Aros, telas y trapecios.
- Arneses y redes de seguridad para el trapecio.
- Arneses posiblemente para las telas.

Parques de atracciones

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A

Incluye:

- Parques temáticos grandes
- Parques de atracciones pequeños / juegos solos
- Carnavales / Ferias de condado
- Parques acuáticos o lugares con más de una piscina
- Parques temáticos de aventura
- Actividades de go karts controladas

Qué son los parques de atracciones

Los parques de atracciones se presentan en una gran variedad de formas dependiendo de su zona geográfica y el público al que están orientados. Son empresas de operación comercial que ofrecen atracciones, juegos, actividades y otras formas de entretenimiento. Para garantizar la seguridad en un parque, es importante ver cada actividad por separado, que se cumplan las medidas de seguridad de cada una y, en general, las Medidas de Seguridad para las Actividades de Girl Scouts. Ten en cuenta que algunos lugares ofrecen actividades que no están permitidas por Girl Scouts, como el salto bungee. Identifícalas antes de finalizar tus planes e informa cuáles son las actividades restringidas por edad, altura o peso. Además, trata el tema de la seguridad en juegos y en multitudes, asigna anticipadamente un punto de reunión y alienta a las Girl Scouts a actuar con responsabilidad.

Actualmente, los parques de atracciones están regulados por el gobierno en 44 de los 50 estados del país. Los seis sin supervisión estatal son Alabama, Mississippi, Montana, Nevada, Wyoming y Utah. Estos estados tienen pocos parques de atracciones. En la mayoría de los estados se pueden encontrar parques de diversiones y otros tipos de parques de aventuras, como se mencionó anteriormente.

Conoce más

- Base de datos de Saferparks
- Guía de parques temáticos de Estados Unidos

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el lugar para asegurarte de entender las acomodaciones para personas con discapacidad. Comunica esta información a las familias.

Equidad. Investiga las restricciones de edad, altura y peso de las atracciones del parque. Informa a tu tropa y a las familias. Habla sobre seleccionar juegos o áreas del parque en donde todas las Girl Scouts pueden participar y sobre cuáles son los juegos que les interesan. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección de Equidad en la Introducción: Normas de seguridad para orientarte sobre el tema.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que

pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad sobre parques de atracciones

Pregunta a tu concilio Girl Scout cuáles son los sitios aprobados o sugeridos que ya han sido investigados. Si el sitio no ha sido aprobado, da tiempo para que lo investiguen.

Investiga si tienen la cobertura de seguro adecuada. Puede ser que el parque no pueda o no esté dispuesto a mostrar el comprobante de cobertura de un millón de dólares del seguro de responsabilidad civil debido al tamaño del grupo. Pero nunca está de más preguntarles y conversar con la administración del parque para verificar su credibilidad.

Garantiza la seguridad de los juegos en parques temáticos. Obtén toda la información sobre los juegos y actividades y evalúa su seguridad, sobre todo en lo que se refiera a la edad, altura y peso de las niñas.

Sigue las ***medidas de seguridad para natación.*** Presta especial atención a las reglas de seguridad del parque acuático. Asegúrate de que haya socorristas certificados en cada actividad. Se recomienda firmemente realizar una evaluación de natación antes de la excursión.

Sigue las ***medidas de seguridad para go-karts.*** Fíjate en las restricciones de edad.

Conoce dónde están las participantes en todo momento. Mantente al tanto de dónde se encuentran las Girl Scouts. Cuéntalas antes y después de las actividades. Asegúrate de que sepan a dónde ir y cómo actuar si se les acerca una persona desconocida.

Repasa los planes al llegar al lugar. Las personas adultas deben obtener una copia de la guía del parque para facilitar la visita y obtener información importante sobre las políticas del parque, así como la ubicación de los baños y de la estación de primeros auxilios. Ten grupos predeterminados para subirse a los juegos o asistir a los eventos.

Determinar de antemano un punto de reunión. Las personas adultas y las Girl Scouts deben repasar los planes de la visita y establecer un punto de encuentro por si se separan del grupo.

Verificar los detalles de primeros auxilios. Ubicar la estación de primeros auxilios. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y con preparación para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas.

Interacción con animales

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Incluye:

- Todo tipo de turismo e interacción con animales
- Animales de granja y mascotas domésticas
- Animales silvestres
- Animales rescatados, de albergues y de terapia

Qué es la interacción animal

La interacción planificada con animales es una actividad que les gusta mucho a las niñas de Girl Scouts como, por ejemplo, asistir a zoológicos interactivos, convivir con perros de terapia y animales rescatados. A través de estas actividades, las Girl Scouts pueden aprender sobre animales y vivir experiencias memorables.

También puede darse una interacción imprevista con los animales durante otras actividades, como el senderismo. Prepara a quienes vayan por delante para que las niñas sepan que lo más seguro es no interactuar con animales y que, de todos modos, tendrán una valiosa experiencia de aprendizaje.

Esta actividad se centra principalmente en la interacción animal planificada en ambientes controlados, tales como programas educativos, turismo de vida silvestre y granjas de animales.

Conoce más

- Seguridad infantil entre animales: HealthyChildren.org

Seguridad de animales y recordatorios de salud

- **Trata con organizaciones acreditadas.** Tienen mayor credibilidad si cuentan con seguro de responsabilidad civil.
- **Evalúa tu grupo.** Asegúrate de que tengan la madurez suficiente para obedecer reglas y tener autocontrol. No permita que las menores de cinco años interactúen con reptiles, anfibios, pollitos, patitos o animales de zoológico (según recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).
- **Controla la interacción.** Enséñales a todas que no se vale molestar, lastimar ni jugar rudo con ningún animal.
- **Garantiza la higiene.** Haz que se laven las manos antes y después de tener contacto con animales, con el lugar donde se echan o con sus desechos.
- **Estate atenta.** Trata las mordeduras y rasguños de acuerdo con el entrenamiento de socorristas para evitar infecciones. Reporta las agresiones y mordeduras de animales, y demás asuntos relacionados, a las autoridades y a tu concilio.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a

gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Reconoce que las Girl Scouts pueden tener distintos niveles de exposición a animales y de experiencia en el trato con estos. También pueden tener perspectivas culturales o personales diferentes sobre mantener animales en granjas, zoológicos y otras instalaciones. Recuérdale a tu tropa que no se debe juzgar a nadie ya que todas aprendemos juntas. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para la interacción con animales

Repasa las reglas básicas para la interacción con animales:

- No acariciar ni molestar animales que están durmiendo o comiendo.
- No acercarse a la comida de los animales.
- No molestar ni maltratar a los animales.
- Estar atenta a las señales de advertencia como gruñidos y siseos.
- Nunca acariciar a un perro, gato u otro animal desconocido. Si el animal está con su dueña o dueño, pedir permiso antes de acariciarlo.
- Tener cuidado al tocar animales, como cachorros y gatitos, que están a la vista de su madre.

Además, en el caso de los perros, por ejemplo, no se debe salir corriendo cuando se acerca uno desconocido. Si una persona corre, el perro se puede poner agresivo. Más bien, hay que conservar la calma. Lo que se debe hacer es retroceder lentamente sin hacer movimientos bruscos ni mirarlo directamente a los ojos, pero sin perder de vista al perro.

Mascotas, animales de terapia y albergues de animales

- **Protege a las participantes y a las mascotas del lugar.** Esto debe tenerse en cuenta durante las reuniones y actividades, y al quedarse a dormir ahí. Pon a las mascotas en un lugar alejado cuando haya Girl Scouts presentes.
- **Se deben aceptar los animales de servicio entrenados; por ejemplo, perros guía o perros señal** Sé amable y sigue las instrucciones de su manejador en el tema de caricias o cómo interactuar con ellos.
- **Cumple las reglas.** Es común que en los albergues de animales se indiquen las reglas.
- **Supervisa bien al grupo.** Cuida al grupo y pon en práctica el sistema de amigas.
- **Mantén la higiene.** Cuide que todas se laven las manos y desinfecten sus zapatos para proteger a las participantes de enfermedades y prevenir la transmisión de enfermedades de un animal a otro.
- **Aprovecha la ocasión para que sea una experiencia de aprendizaje.** Habla con el grupo e investiga las causas principales de por qué a los animales se les lleva a un albergue. Organiza una lluvia de ideas sobre proyectos en los que la tropa podría ayudar.
- **No realizar las siguientes actividades en el albergue:**
    - Comer o beber.
    - Sentarse o jugar en el suelo.
    - Alimentar a los animales, a menos que el personal del albergue lo supervise y haya una barrera de por medio.
    - Tener contacto con animales si tú o el animal tiene una herida abierta.
    - Entrar en contacto con desechos de animales.

Zoológicos interactivos y embajadores de animales

- Obedece las reglas del zoológico.
- Lávense las manos y desinfecten sus zapatos según las indicaciones.
- No manipules camas, comida, agua ni estiércol a menos que cuentes con la capacitación para hacerlo.

Zoológicos y safaris en auto

- Los autos deben tener techos firmes, así como puertas y ventanillas que se cierren completamente.
- Mantén las ventanillas cerradas.
- Nunca salgas del vehículo.

Nado con delfines y otras experiencias interactivas

- Elige una organización sobre animales segura y responsable. Consulta la sección "Selección de una organización asociada" más adelante.
- Revisa la gestión de seguridad con la organización antes de visitar el sitio.
- Asegúrate de que los depredadores estén retenidos o separados del grupo.
- Ponte en contacto con tu concilio para obtener aprobación y orientación específica sobre lobos, gatos salvajes, tiburones o interacciones similares.
- Sigue las medidas de seguridad para las actividades relacionadas. Por ejemplo, sigue las *medidas de seguridad para natación* al nadar con delfines.

Granjas y criaderos de animales

- Solicita permiso antes de ingresar a una granja o a un corral.
- Pregunta si hay áreas que se deben evitar.
- Obtén orientación de una persona experta del sitio. Conoce y sigue sus reglas de seguridad.
- Consulta las *Medidas de seguridad para equitación* si vas a interactuar o montar caballos.

Animales silvestres

- Infórmate sobre los animales que viven en el área que frecuentas o que visitarás.
- Nunca te acerques a los animales silvestres. Por lo general, los animales no atacan ni muerden si no se les molesta.
- Retrocede si te topas con crías de animales y supón que la madre, que tiene el instinto de protegerlas, se encuentra cerca. Al retroceder te estás protegiendo tú y a las crías.
- Informa a las autoridades de los animales que parezcan enfermos o que se comporten de manera extraña.
- Ten especial cuidado en tierras de serpientes:
    - No metas las manos ni los pies donde no puedas ver.
    - Usa zapatos cerrados.
    - Usa una linterna al caminar de noche para evitar pisar una serpiente.
    - No toques serpientes, incluso si crees que están muertas.
    - Retrocede lentamente si encuentras una serpiente.
- Nunca alimentes animales silvestres.
- Guarda los alimentos lejos de las tiendas de campaña o cabañas y no los dejes al alcance de los animales. Si el lugar está en tierra de osos, consulta con las autoridades locales las precauciones que deben tomarse y pregunta si se requiere un recipiente a prueba de osos para los alimentos.

Selección de organizaciones asociadas

Selecciona aquellas cuya prioridad sea la seguridad de los visitantes y el bienestar de los animales.

En el tema de la seguridad de las visitantes, busca organizaciones que:

- Tengan estaciones de lavado de manos.
- Den orientación o capacitación sobre reglas de seguridad.
- Supervisen a los visitantes.
- Limiten las visitas a los animales para que no se abruman.
- Mantengan limpio el entorno, especialmente que recojan el estiércol.
- Tengan estaciones de comida para los visitantes que estén separadas de los recintos de animales.

En el tema del bienestar de los animales, busca organizaciones que:

- Se preocupen por la salud y el cuidado de los animales, con buena alimentación, agua limpia y un lugar protegido para descansar.
- No tengan animales que se balanceen o paseen en sus recintos, ya que estos comportamientos pueden ser signos de estrés.
- Tengan animales exóticos o salvajes solo mientras se recuperan o porque no pueden reintroducirse en la naturaleza.
- No participen en el comercio de animales o partes de animales.
- No críen animales y tengan medidas para prevenir la reproducción, a menos que los animales sean parte de un programa de liberación autorizado.
- No acepten más animales de los que puedan tratar humanamente.
- No usen a los animales como entretenimiento, forzando a los animales a realizar paseos, espectáculos o trucos.
- Se preocupen por los animales y no que solo los utilicen con fines de lucro.
- No permitan que se manipulen animales venenosos.

Nota: *Ten cuidado con los lugares que dicen ser santuarios, especialmente aquellos en el extranjero. Muchas veces operan con fines de lucro y es probable que exploten a los animales. Los sitios de turismo de vida silvestre, tales como los que ofrecen paseos en elefante, la oportunidad de cargar cachorros recién nacidos o acariciar tigres, también son posiblemente explotadores y peligrosos. Investígalos con anticipación en Global Federation of Animal Sanctuaries. Los operadores turísticos éticos se pueden encontrar aquí.*

Excursiones con mochila

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el excursionismo con mochila

La misión principal de las mochileras es explorar a pie, mientras llevan todo su equipo en una mochila y cuidan bien el medio ambiente. Estas medidas se centran en la preparación de mochileras para áreas remotas, pero las recomendaciones también se pueden aplicar a áreas urbanas.

No se recomienda el excursionismo con mochila para Daisies ni Brownies por el equipo que se utiliza en las excursiones (ver más adelante) y por la duración de la actividad. Para Daisies y Brownies, se recomienda el senderismo para prepararlas para la aventura del excursionismo con mochila cuando lleguen al nivel requerido.

Para elegir un destino, comunícate con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios como, por ejemplo, los campamentos de Girl Scouts.

Conoce más

- AmericanTrails.org
- Backpacker.com
- LeaveNoTrace.org

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Ponte en contacto con el sitio o con la agencia de parques nacionales, estatales o locales para preguntar sobre sus acomodaciones para personas con discapacidad. Para conocer sobre senderos accesibles, visita Trail Access Project; busca tips sobre la selección de equipo y la planeación en Pack Your Tent.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Échale un vistazo a Melanin Base Camp y Diversify Outdoors for resources and inspiration. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para excursionismo con mochila

Fomenta el compartir recursos. Haz que tu tropa haga una lista de los equipos y provisiones necesarias y determinen qué artículos se pueden compartir. Así tu grupo no va a llevar más provisiones de las que necesitan. En cuanto a los artículos comunales, distribúyelos entre varias mochilas o haz que las integrantes de la tropa se turnen en cargarlos, para que la carga se reparta equitativamente.

Elige la ruta de excursionismo adecuada. La ruta elegida debe estar dentro de la capacidad de cada persona del grupo, y el ritmo debe adaptarse a la mochilera más lenta. Determina la duración de la excursión según el grado de las mochileras, el nivel de experiencia y habilidad, la condición física, la naturaleza del terreno y el peso de la carga a transportar, así como la temporada y las condiciones climáticas, la cantidad y calidad del agua, y las actividades programadas en el camino.

Evalúa la seguridad de los sitios de la excursión. La ruta la debe conocer al menos uno de los adultos o se debe obtener un informe por adelantado para evaluar los posibles peligros. No olvides contactar a una agencia de administración de tierras o similar durante la etapa de planeación del viaje para que te informen sobre las rutas y los campamentos disponibles, el tamaño recomendado del grupo, la información sobre la cantidad y calidad del agua y los permisos que se pudieran necesitar.

Evalúa la calidad de la mochila y haz una prueba. ¡Revisa el equipo! Las integrantes de la tropa deben probarse la ropa y los zapatos que planean llevar para asegurarse de que les queden bien. Asegúrate de que las mochilas y todo el equipo (incluyendo los alimentos y el agua) no pesen más del 20 por ciento del peso corporal ideal (no real) de cada persona, con un máximo de 35 libras. Orienta a la tropa sobre cómo elegir su mochila, cómo ajustar las correas y cómo ponérselas y quitárselas. Haz que planeen y realicen una serie de caminatas para practicar y desarrollar su aguante antes de la excursión con mochila.

Asegúrate de que las mochileras tengan claro de qué se trata la excursión. A las integrantes del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente de la ruta, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad para mochileras como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres y saber comportarse ante emergencias. Asegúrate de que las mochileras sepan leer mapas, usar la brújula, navegar por una ruta y calcular distancias.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA), y que tenga la preparación para manejar incidentes provocados por temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelación, exposición al frío, hipotermia, así como esguinces, fracturas y mal de altura. De ser posible, consigue que haya transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, asegúrate de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. La persona adulta designada debe tener un teléfono celular o dispositivo de comunicación satelital en funcionamiento para emergencias.

Toma precauciones de seguridad. Crea un plan de viaje y de gestión de riesgos con el grupo. Los procedimientos de búsqueda y rescate de personas desaparecidas deben escribirse por adelantado, repasarse y practicarse con las Girl Scouts y las personas adultas. Los modos de comunicación con personal de atención de emergencia, como la policía, los hospitales y los oficiales de parques y los bomberos, también deben establecerse por adelantado. Escribe, repasa y practica planes de evacuación y emergencia que cubran cualquier situación previsible. Entrega tu plan con las autoridades locales, un contacto confiable en casa y a las familias de la tropa.

Practica el excursionismo con mochila de manera segura. Las excursiones progresivamente más desafiantes sirven para desarrollar habilidad, experiencia y rendimiento. Las mochileras deben

completar exitosamente las caminatas de nivel principiante antes de pasar al siguiente nivel de dificultad. No se recomienda salir a caminar después del anochecer. Solo se puede salir del sendero con una guía experimentada. El grupo debe caminar lejos de los bordes de cascadas, salientes rocosos y laderas con rocas sueltas. A las Girl Scouts nunca se les permite escalar a mucha altura.

Equipo de Seguridad El excursionismo con mochila requiere varios equipos dependiendo de la duración del viaje, el lugar y el clima, a saber:

- Varias capas de ropa ligera y prendas exteriores adecuadas para las condiciones climáticas.
- Botella de agua o paquete de hidratación (cada persona debe llevar al menos un cuarto de galón o un litro, o la cantidad suficiente para llegar al siguiente punto de rellenado).
- Alimentos no perecederos, de alta energía y ligeros, como comidas deshidratadas, frutas y nueces.
- Silbato.
- Kit de supervivencia de emergencia de diez artículos esenciales, que contenga una linterna, un botiquín de primeros auxilios, ropa adicional (incluida una chaqueta impermeable), refrigerios, tabletas para purificar el agua, refugio de emergencia, fósforos en un recipiente a prueba de agua, un cuchillo, un mapa, una brújula o GPS y una botella de agua.
- Mochila apropiada para el tamaño y la experiencia del usuario.
  calzado resistente para senderismo con suelas gruesas (opcional: zapatos de suela blanda para usarse después en el campamento) y calcetines diseñados para senderismo: ya sea un forro con calcetines gruesos o calcetines de alta tecnología para evitar la humedad en los pies.
- Mapa y brújula o brújula y GPS.
- Sleeping bag, preferiblemente tipo momia o uno ligero; colchoneta de material comprimido
- Agua potable o suministros para purificar agua (p.ej. tabletas de yodo) para eliminar los posibles contaminantes de las fuentes de agua naturales; usa filtros de agua diseñados para eliminar *Giardia lamblia*. Consulta los tips de purificación en las *Medidas de seguridad para cocinar al aire libre*.
- Juego de cuchillo, tenedor y cuchara liviano e irrompible, con plato hondo y taza.
- Estufa portátil y combustible, siempre que sea posible (para reducir el uso de leña).
- Suministros de gestión de residuos (papel higiénico, bolsa de basura, palita de plástico para cavar hoyos, desinfectante de manos).
- Almacenamiento de alimentos (consulta las regulaciones locales para averiguar si se requiere un recipiente a prueba de osos).
- Teléfono celular en funcionamiento para emergencias (en manos de un adulto) o un plan de respaldo
- Sombrero o pañuelo.

Ciclismo

Aprobación del concilio: Puede requerirse, sobre todo en recorridos largos

Actividad permitida para: D B J C S A

Sobre el ciclismo

El ciclismo es una actividad divertida que las Girl Scouts pueden disfrutar toda su vida. Como con todas las actividades, el desarrollo progresivo de habilidades y el acondicionamiento son muy importantes. Todo un día de andar en bicicleta, ya sea de montaña o en caminos, puede ser agotador. El terreno puede ser difícil. En recorridos largos, las ciclistas deben llevar más equipo y provisiones que en viajes cortos. Para este tipo de ciclismo, es esencial que tengan la oportunidad de acondicionarse antes. Al entrenar para recorridos largos, establece metas realistas en cuanto al millaje o kilometraje. Ve aumentando gradualmente la distancia. Por ejemplo, una semana fija la meta de andar 10 millas y, la siguiente, intenta lograr 15.

Conoce más

- The League of American Bicyclists
- People for Bikes
- International Mountain Bicycling Association
- NICA Teen Trail Corps
- Adventure Cycling Association
- USA Cycling

Obtén información sobre los senderos para ciclismo de montaña en tu área en MTBproject.com. Consulta con las organizaciones locales de ciclismo y asociaciones de ciclismo de montaña para conocer los eventos que pueden ayudarte a aprender. Ponte en contacto con las tiendas de bicicletas locales y pregunta si pueden organizar una clínica de mantenimiento o un paseo guiado para tu grupo.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Conoce más sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. No se requiere tener bici propia para participar en ciclismo: comunícate con las tiendas y clubes de ciclismo locales para preguntar sobre sus programas de alquiler o préstamo. Hay grupos como Black Girls Do Bike ofrecen información y eventos de apoyo; busca recursos similares que se ajusten a las necesidades de tus ciclistas. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que

pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para ciclismo

Organiza grupos de ciclismo. Las participantes deben viajar en grupos de cinco o seis, a menos que estén en un carril para bicis. Una persona adulta debe viajar a la cabeza y otra a la retaguardia de cada dos grupos. Entre un grupo y otro debe haber al menos 150 pies (aprox. 50 metros: el equivalente a media cancha de fútbol) para que los vehículos puedan pasar. Cada Girl Scout debe tener su propia bicicleta, a menos que vaya en tándem (bici doble). Cada una de las ciclistas que montan bicicletas tándem deben tener su propio asiento.

Selecciona una ruta o un sitio de ciclismo seguro. Un parque de bicicletas comunitario es un excelente lugar para evaluar y practicar las habilidades de manejo de bicicletas. Al seleccionar una ruta de viaje, usa rutas designadas para bicicletas siempre que sea posible. Evita rutas con mucho tráfico y observa todas las reglas de ciclismo estatales y locales.

Haz planes minuciosos para el tipo de camino o sendero a recorrer. Por ejemplo, los caminos laterales son tranquilos, pero pueden tener árboles, curvas y colinas que obstruyan la visibilidad. Cuando planees andar en bicicleta por senderos, verifica que los senderos estén autorizados para ciclismo comunicándote con las autoridades competentes o revisando las web y mapas de la jurisdicción. Notifica a las autoridades jurisdiccionales sobre el viaje del grupo cuando sea necesario.

Conoce el entorno. Averigua dónde se localizan los servicios médicos y de emergencia a lo largo de la ruta.

Toma en cuenta a las ciclistas. Asegúrate de que la longitud y el terreno de la ruta, la hora del día, el clima y el equipo sean apropiados para el nivel de experiencia y la condición física de las ciclistas. Revisen la ruta juntas y practiquen la habilidad de leer mapas.

Revisar aire, frenos y cadena:

- **Aire:** Revisa que la presión de las llantas sea la especificada.
- **Frenos:** Comprueba que las pastillas y los frenos estén ajustados correctamente.
- **Cadena:** Asegúrate de que la cadena esté bien puesta y que no haya problemas con los cambios de engranaje.

Conduce de manera segura. Planea viajar solo durante la luz del día. Circula en el mismo sentido que el tránsito vehicular. Obedece el reglamento de tránsito, las señales, las marcas de los carriles y las disposiciones locales relacionadas con el ciclismo. En senderos de superficie natural, las ciclistas deben ceder el paso a todos los demás, incluidos a los que van a pie y a caballo. Revisa los protocolos del sendero.

Ayuda a las ciclistas a aprender a:

- **Fijarse en el camino.** Que reconozcan y eviten los peligros comunes de las carreteras, como rejillas de drenaje y tapas de alcantarillas o pozos de registro de servicios públicos, arena, grava, vidrio, hojas mojadas, basura y otros peligros de carreteras y senderos.
- **Comunicarse y cooperar con otros usuarios de caminos y senderos.**
- **Conducir a la defensiva, no agresivamente.** Cada persona debe estar atenta a su entorno y ponerse en la mejor posición para su seguridad.
- **Estar preparadas para lo inesperado.**
- **Viajar ligero.** En los paseos de práctica, la carga que lleven las ciclistas deben tener un peso similar al que llevarán en el viaje programado más largo.

- **Practicar a empacar y guardar equipo.** El equipo liviano se guarda en alforjas para bicicletas (bolsas plegables) o en paquetes en la parte posterior de la bicicleta.
- **Practicar las habilidades para andar en bicicleta en la vía pública.** Estas habilidades son: señalización, mirar hacia adelante y hacia atrás (especialmente antes de moverse hacia la izquierda), ceder el paso al tráfico que se aproxima y girar a la izquierda. Las ciclistas deben viajar en una sola fila, excepto brevemente para rebasar a una ciclista más lenta.
- **Guardar una distancia segura del vehículo que va adelante.**
- **Ser consciente de los peligros.** Entiende que el tráfico de vehículos de motor presenta el mayor peligro para las ciclistas. Otros peligros que también causan accidentes ciclistas son el aceite, hojas mojadas, rocas, automóviles estacionados y las puertas de automóviles estacionados que se abren frente a una ciclista.
- **Frenar con anticipación.** Se debe reducir la velocidad gradualmente y frenar antes de tener que hacerlo, especialmente en curvas y en bajadas. Practiquen el frenado bajo condiciones similares antes de empezar el trayecto ciclista.
- **Hacer alto total.** Es importante parar completamente, mirar a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda, especialmente al final de un camino de entrada y antes de entrar en una calle o un camino.
- **Llevar la bicicleta a pie en intersecciones con mucho tráfico.** Señalizar correctamente. Se deben usar señales manuales para informar a otras ciclistas y conductores antes de dar la vuelta y de frenar. Las ciclistas también deben avisarles a los demás ciclistas cuando vayan a rebasar.
- **Usar luces.** Mantén las luces encendidas para aumentar la visibilidad.
- **Hacer reparaciones básicas.** Esto debe basarse en lo que es apropiado para la edad.
- **Vestirse adecuadamente.** Cuando hace frío, hay que ponerse varias capas de ropa e írlas quitando a medida que da calor. De ser posible, se deben evitar las telas de algodón y, en su lugar, usar telas sintéticas ya que absorben el sudor de la piel. Hay que usar ropa reflejante o de colores claros cuando empiece a anochecer, y ropa de colores brillantes o fluorescentes durante el día. En viajes más largos y climas más fríos, se debe llevar ropa adicional y ropa de lluvia. Recuérdales a las ciclistas que no se requiere ropa elegante o fina. No se debe usar aretes, pulseras ni collares que puedan enredarse en el equipo.
- **Hidratarse y energizarse.** Todas necesitan llevar agua (de ser posible, instalar un portabotellas a la bici) y barras energéticas, trail mix (surtido de frutos secos, semillas, frutas deshidratadas, etc.) u otros snacks que sean ligeros, portátiles y fáciles de comer en una parada.
- **Aprender movimientos de emergencia.** Lee sobre el tema y practica frenar rápido, esquivar rocas y hacer el giro instantáneo en Bike League, que también ofrece concilios para principiantes.

El día del paseo ciclista:

- **Estirar los músculos.** Antes de andar en bicicleta, siempre haz ejercicios de calentamiento. Intenta caminar, trotar o pedalear lento antes de ir más rápido. Haz estiramientos suaves de los tendones de la corva, los cuádriceps y las pantorrillas, antes de subirte a la bici y especialmente al acabar de andar.
- **Prepararse en caso de que haya una emergencia.** Dale un itinerario detallado y planea llamarle a alguien para reportarte cada día. Porta una identificación y una lista de teléfonos de emergencia y los datos de contacto de talleres de reparación de bicicletas.
- **Prepararse para el largo recorrido.** Ajusta las bicicletas con frecuencia para estar más cómoda. Revisa el manubrio después de ajustar el asiento a la extensión adecuada de las piernas. Al terminar de andar, camina unos cuantos minutos para enfriarte gradualmente, no pares abruptamente. Observa a las ciclistas para que no se esfuercen más de lo que puedan resistir.

Equipo de Seguridad. El equipo de seguridad necesario dependerá de la duración de tu viaje, la ubicación y el clima.

Las bicicletas deben estar en buen estado de funcionamiento y ser apropiadas para el tipo de paseo ciclista programado. Los asientos deben ajustarse a la altura correcta de cada ciclista. Las ciclistas deben quedar sentadas con las rodillas ligeramente flexionadas. Un asiento demasiado bajo es un problema común y causa bastantes molestias. También fíjate que el asiento no quede demasiado alto: las piernas de una ciclista nunca deben quedar completamente extendidas.

También es importante que las ciclistas tengan los pedales apropiados para su nivel de experiencia. Las principiantes deben usar pedales planos; los ciclistas experimentados pueden elegir pedales con clip. También se requieren cascos protectores para bicicleta, con correas de seguridad bien ajustadas. Los cascos deben quedar cómodos pero bien ajustados a la cabeza y que no se muevan en ninguna dirección cuando la correa de la barbilla esté abrochada.

El casco debe cumplir con las normas F1163-88 de la American Society for Testing and Materials (ASTM). Revisa que el casco porte un sello del Safety Equipment Institute (SEI).

Si no sabes bien qué equipo de seguridad necesitas, reúnete con tu tropa en una tienda de bicicletas para que las personas expertas te lo consigan.

También necesitarás un kit de reparación de bicicletas para cada grupo. Cada kit debe contener:

- una bomba para inflar llantas
- cámaras de repuesto del tamaño apropiado
- un juego para parchar llantas
- herramientas como llaves para ruedas, un destornillador, una llave ajustable, alicates y llaves hexagonales (Allen)
- líquido lubricante

Cada ciclista debe tener:

- luces delanteras y traseras, para visibilidad durante el día y al anochecer
- campanita de bicicleta
- reflectores
- dos botellas de agua o un paquete de hidratación
- mochila de día
- ropa apropiada, como shorts de ciclismo de tela absorbente
- alimentos no perecederos y de alta energía como barras energéticas, frutas y nueces
- guantes de ciclismo (opcional para comodidad)
- zapatos deportivos de suela rígida, como zapatos de piso o tenis de ciclismo para principiantes o zapatos con clips para ciclistas experimentadas que usen pedales con clip
- mapa general o de la ruta ciclista o un smartphone con una app móvil de mapas

Campismo

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Se requiere: Al menos una persona adulta que esté capacitada para acampar según los requisitos de tu concilio.

Qué es el campismo

El campismo es una gran tradición de Girl Scouts y una de las primeras actividades que fomentó la fundadora de Girl Scouts, Juliette Gordon Low. La clave para que la experiencia de un campamento sea agradable es prepararse empacando suficiente equipo, provisiones y ropa apropiada para el clima. Las Girl Scouts abogan por el método de acampar de "no dejar huella" (Leave No Trace), que consiste en dejar el sitio de un campamento tal y como existe en la naturaleza, sin basura y sin impacto humano.

La experiencia puede enriquecerse con una tabla kaper de actividades para dividir las tareas de cocina y ser creativas en la planeación previa de comidas al aire libre. No olvides organizar el entretenimiento para el campamento. Antes de salir a acampar, lee sobre historias, canciones, actividades y juegos de campamento.

Nota: *Al planificar qué actividades hacer durante el campamento, recuerda que a las Girl Scouts nunca se les permite cazar, realizar escaladas de mucha altura ni andar en cuatrimotos o motocicletas.*

En acampadas durante un viaje, ten en cuenta las precauciones de seguridad adicionales que aquí se señalan.

Conoce más

- American Camp Association
- Reserve America
- No dejar huella (Leave no trace)

Campismo con Daisies y Brownies

Las tropas de Daisies pueden participar ocasionalmente en la experiencia de pasar una noche de campamento. Una Daisy que haya terminado kínder puede participar en campamentos de día y en campamentos de instalaciones fijas con duración de hasta tres noches. Una Daisy que haya terminado el primer grado puede participar en campamentos con duración de hasta cuatro noches o más.

No se recomiendan los viajes de campamento para Daisies y Brownies.

Conoce los sitios dónde pueden acampar las Daisies y Brownies: campamentos de Girl Scouts; parques públicos, privados, estatales y nacionales; y sitios considerados apropiados por las autoridades locales y estatales.

Comunícate con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios y te proporcionen información sobre sitios para acampar que no sean propiedad del concilio. Busca lugares donde acampar en Reserve America.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el lugar para asegurarte de que sea apto para personas con discapacidad.

Descubre más sobre campamentos, servicios y equipos accesibles en este artículo de REI: Guide to Adaptive Camping.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para campismo

Sitios seguros para acampar. Estos son campamentos de Girl Scouts; parques públicos, privados, estatales y nacionales; y sitios considerados apropiados por las autoridades locales y estatales. Comunícate con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios y te proporcionen información sobre sitios para acampar que no sean propiedad del concilio. El sitio debe comprobar tener una cobertura de un millón de dólares en su seguro de responsabilidad civil general y las certificaciones del instructor cuando se les solicite.

Verifica que la líder o instructora tenga los conocimientos, experiencia, juicio y madurez que se necesitan. Asegúrate de que haya al menos una persona adulta capacitada o que cuente con conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- Programas de actividades al aire libre y liderazgo.
- Respuestas emocionales a los viajes, incluyendo extrañar la casa.
- Planificación de viajes en un entorno dirigido por niñas.
- Gestión de la seguridad.
- Programa de actividades específicas al viaje.
- Dinámicas de grupo y gestión.
- Cocina al aire libre (si corresponde).

Asegúrate de que entre las personas encargadas de supervisar a las Girl Scouts y a las personas adultas durante el viaje de campamento haya al menos dos personas adultas con capacitación adicional, o experiencia comprobable, en las siguientes áreas:

- Participación en viajes similares.
- Familiaridad con el área en la que se realiza el viaje.
- Condición física y habilidades necesarias para apoyar al grupo.
- Medios de transporte elegidos.
- Orientación en el sitio.
- Procedimientos de emergencia.
- Mantenimiento menor de equipos y vehículos, según corresponda.

Si viajas de campamento (alojándose en un sitio para acampar), verifica las siguientes certificaciones y estándares para personas adultas:

- Revisa El transporte de Girl Scouts:.
- Comparte con anticipación la Lista de Verificación para Conductoras con todas las conductoras.

- Para los viajes en embarcaciones pequeñas, una persona adulta debe tener las certificaciones vigentes que se señalan en las medidas de seguridad para los vehículos o embarcaciones que se vayan a utilizar (canoa o kayak, por ejemplo).
- En viajes donde habrá natación, sigue las *Medidas de seguridad para natación*.
- Si se va a utilizar un remolque, éste debe cumplir con todas las regulaciones estatales, locales y federales para las áreas de viaje. La conductora asignada debe tener experiencia en tirar de un remolque. Nadie puede viajar en el remolque.
- Asegúrate de que las participantes reciban información sobre los procedimientos de primeros auxilios, los procedimientos de emergencia y rescate, la conciencia ambiental y los planes de programas para el modo de viaje y el área geográfica, así como los procedimientos operativos (purificación de agua, preparación de alimentos, equipo de campamento, saneamiento, etc. y procedimientos de almacenamiento de alimentos).

Para sitios sin luz eléctrica ni instalaciones sanitarias (también conocidos como campamentos primitivos):

- Elige el sitio y levanta tu campamento mucho antes de que oscurezca.
- Usa un sitio para acampar previamente establecido si se puede.
- Asegúrate de que el terreno del campamento esté nivelado, debajo de la línea de árboles y ubicado al menos a 200 pies de distancia de todas las fuentes de agua.
- Evita prados frágiles de montaña y áreas con suelo húmedo.
- Evita acampar debajo de ramas de árbol muertas.
- De ser necesario, usa círculos para fogatas existentes.
- Si no hay letrinas, cada persona debe hacer un hoyo donde defecar, el cual debe estar a un mínimo de 200 pies (60 metros) del sendero y de fuentes de agua conocidas. ***Nota:*** *En algunos lugares no se permiten los hoyos para defecar, así que sigue los códigos sanitarios locales o las instrucciones alternativas en esas áreas.*
- Laven los platos y báñense al menos a 200 pies de distancia de las fuentes de agua.
- Guarden los alimentos en un lugar seguro, lejos de las tiendas de campaña y fuera del alcance de los animales.
- Cuando sea necesario, usa un recipiente a prueba de osos para guardar alimentos o, si se permite o es apropiado, cuelga los alimentos al menos a 10 pies (3 metros) del suelo con una cuerda entre dos árboles. Si el lugar está en tierra de osos, consulta con las autoridades locales las precauciones adicionales que deben tomarse.

Preparativos para dormir

Sigue estas normas de Girl Scouts sobre las condiciones para dormir.

- Cada participante debe tener su propia cama y sleeping bag. Se debe obtener el permiso de las mamás, los papás o tutores si las Girl Scouts tienen que compartir cama.
- Las Girl Scouts no pueden compartir cama con ninguna persona adulta; sin embargo, algunos concilios hacen excepciones para madres e hijas.
- No es obligatorio que una persona adulta duerma en el área para dormir (tienda de campaña, cabaña o área designada) con el grupo, pero si una mujer adulta comparte el área de dormir, siempre deben estar presentes dos mujeres adultas que no estén emparentadas.

En los viajes donde haya voluntarios hombres, no es apropiado que estos duerman en el mismo espacio que las Girl Scouts. Los hombres pueden participar solo que tengan dormitorios y baños separados. En algunas circunstancias, como pasar la noche en un sitio público (museo o mall) con cientos de niñas, este tipo de alojamiento puede no ser posible. Si este es el caso, los hombres no podrán supervisar a las niñas en el área de dormir del evento y se deberá ajustar la proporción entre personas adultas del voluntariado y niñas.

Siempre evita que los hombres duerman en el mismo espacio que las niñas y las mujeres. Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. De ser posible, los hombres deben tener su propio baño designado. Si se usa un baño unisex, la puerta debe tener una cerradura que funcione o un sistema para notificar a otros que el baño está ocupado. Este sistema debe ser repasado para que todas las personas participantes lo entiendan.

Los hombres no deberían tener que caminar por el área de dormir de la tropa para llegar al baño. Al acampar en tiendas de campaña o cabañas de habitaciones individuales, los hombres deben permanecer en una tienda de campaña o en una cabaña separada de las niñas y mujeres.

Durante los eventos familiares o "él y yo" (en los que las Girl Scouts comparten alojamiento con los hombres), asegúrate de que los detalles de los preparativos para dormir se expliquen claramente en el permiso que las mamás, los papás o tutores deben firmar.

Una familia puede compartir una tienda de campaña o cabaña con otras familias solamente si todas están de acuerdo.

Si se va a pasar la noche en lugares públicos, como museos o malls, pregunta si hay un área separada para dormir y baños para hombres. Si no existe tal área, designa un área que no esté en el paso o hacia un lado para que los hombres no duerman junto a las niñas.

Equipo de seguridad.

- Ropa, incluido un impermeable o un poncho para la lluvia que se pueda poner encima de la ropa y que sea apropiada para el clima.
- Calcetines con zapatos resistentes, botas de montaña o tenis (no se permite usar sandalias, zuecos, chanclas ni andar descalzo).
- Un sleeping bag adecuado para la temperatura prevista.
- Una linterna y otros tipos de lámparas de pilas para uso en interiores (no se deben usar velas, lámparas de queroseno, estufas portátiles, calentadores ni otros dispositivos de llama abierta dentro de las tiendas de campaña).
- Un botiquín de primeros auxilios.
- Bloqueador solar.
- Repelente de insectos.
- Gorra o pañuelo.
- Gorro, guantes y ropa interior térmica para temperaturas frías.
- Tiendas de campaña o lonas resistentes al fuego (no se permiten tiendas de campaña de plástico).
- Un mapa y una brújula o un GPS.
- Mosquitero, donde sea necesario.
- Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cucharones y palitas, juego de platos y cubiertos, bolsa de malla, etc.).
- Una hielera para guardar alimentos.
- Estufa portátil y combustible, siempre que sea posible (para reducir el uso de leña).
- Una linterna o una lámpara de propano (para uso en exteriores).
- Un kit de purificación de agua.

Escalada y deportes de aventura: tabla de progresión

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Slackline *Consulta las Medidas de seguridad para escalada y rappel.*	D, B, J, C, S, A	• Tenis • Ropa cómoda • Uniforme o vestimenta específica • Slackline • Revisar anclajes	• Slackline U.S.
Elementos de iniciación y de baja altura *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos.*	D, B, J, C, S, A	• Tenis • Ropa cómoda apropiada para el clima • Elementos y suministros de la actividad	• Ultimate Camp Resource Team Building • Team Building and Low Challenge Elements
Elementos altos *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o más.*	B, J, C, S, A Las Brownies solo pueden participar en interiores con elementos altos diseñados específicamente para niños pequeños.	• Cascos de escalada (aprobados por la Union of International Alpine Association) • Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para fines de escalada y del tamaño apropiado para el usuario	• Association Challenge Course Technology. ***Notas:*** • *Si el centro o la instructora indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, sigue sus instrucciones. Es posible que no ofrezcan cascos por este motivo.* • *Cuando el centro o la instructora indique que se requiere un casco, siempre opta por usarlo.*
Escalada en roca *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos.*	D, B, J, C, S, A	• Ropa cómoda • Tenis • Aseguradores	• ¿Qué es la escalada en roca?
Muros de escalada artificiales (en interiores y al aire libre)	B, J, C, S, A No escalar libremente a más de 6 pies. Brownies en paredes interiores diseñadas específicamente	• Aseguramiento automático / cuerdas para interiores con arnés • Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para fines	• Nociones básicas sobre la escalada en interiores (Indoor Climbing Basics)—REI ***Notas:*** • *Si el centro o la instructora indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, sigue sus instrucciones. Es posible*

	para niños pequeños.	de escalada y del tamaño apropiado para el usuario	*que no ofrezcan cascos por este motivo.* • *Cuando el centro o la instructora indique que se requiere un casco, siempre opta por usarlo.*
Escalada recreativa de árboles	J, C, S, A	• Arneses • Cascos si va a escalar más de 6 pies (2 metros) • Cuerda, cinchas y las fijaciones diseñadas para este propósito	• Esta singular actividad que combina la arboricultura, la escalada y diversión la describe The Tree Climbing Planet.
Tirolesa	D*, B*, J, C, S, A	• Arneses • Casco • Cuerda, cinchas y equipo diseñados para este propósito • Ropa ajustada; nada de ropa holgada o joyería colgante • Tenis u otro tipo de calzado atlético	• *Los circuitos de tirolesas no están permitidos para Daisies y Brownies. • *Las Daisies solo pueden participar en las tirolesas de patios de recreo.

Recorrido de obstáculos

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Para slackline, ve las medidas de seguridad de escalada y rappel.

Qué son los recorridos de obstáculos

Un recorrido de obstáculos es un conjunto de estructuras que deben cruzar las participantes y que sirven para mejorar su coordinación física y la seguridad en sí mismas, para aumentar la cooperación entre las integrantes del grupo y para divertirse.

Los juegos de iniciación y los elementos bajos requieren que el grupo trabaje junto para superar pruebas mentales o físicas; los aseguradores protegen los movimientos de cada miembro del grupo. Los recorridos de obstáculos de cuerdas altas involucran componentes para pruebas individuales o grupales que están a 6 pies (2 metros) o más del suelo. Se usa un amarre de seguridad (una cuerda para sujetar a la persona a un punto de anclaje) con un arnés, y las participantes usan cascos a menos que el centro o la instructora indiquen que el uso de cascos es peligroso para el amarre. Los aseguradores (participantes que protegen los movimientos de alguien del grupo) brindan apoyo y protegen la cabeza y la parte superior del cuerpo de una escaladora en caso de que se caigan.

Cada participante debe poseer la fuerza física y las habilidades técnicas para usar el equipo y comprender los procedimientos de seguridad y las consecuencias de sus acciones. Contacta a tu concilio para que te aprueben el sitio y te den sugerencias.

Nota: *Las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada niña. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos para Juniors en adelante.*

Conoce más

- Association for Experiential Education
- Association for Challenge Course Technology (ACCT)

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Obtén más información sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Comunícate con el personal de la pista de obstáculos para hablar sobre cómo incluir a todas las Girl Scouts, tomando en cuenta las diferencias en capacidad física, talla, altura, etc. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad de recorridos con obstáculos

Estos son algunos de los puntos a considerar y evaluar antes de seleccionar un recorrido con obstáculos:

Es indispensable verificar los conocimientos, experiencia y participación de la instructora conforme a los siguientes criterios:

- Los circuitos de cuerdas altas requieren una instructora capacitada y certificada por una agencia verificada, por ejemplo ACCT, y que demuestre competencia en mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado del recorrido y capacitación práctica.
- Los juegos de iniciación y los cursos de cuerdas bajas requieren una instructora capacitada y certificada o una instructora con la capacitación y experiencia comprobable que establezca el concilio.
- Se te deberá proporcionar documentación de la capacitación completada, así como comprobantes de la participación rutinaria de la instructora en evaluaciones y cursos de actualización.
- Las instructoras deben tener la habilidad de seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de observación y aseguramiento, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y los niveles de habilidad del grupo.
- Antes de usarlos, las instructoras deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje.
- Deben estar presentes mínimo dos instructoras.
- El número de instructoras en proporción a las participantes debe ser el que indique el fabricante o instalador del recorrido y debe cumplir las normas de mejores prácticas de la industria.

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Elementos de iniciación y de baja altura *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos.*	D, B, J, C, S, A	• Tenis • Ropa cómoda apropiada para el clima • Elementos y suministros de la actividad	• Ultimate Camp Resource Team Building • Team Building and Low Challenge Elements
Elementos altos *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o más.*	B, J, C, S, A Las Brownies solo pueden participar en interiores con elementos altos diseñados específicamente para niños pequeños.	• Cascos de escalada (aprobados por la Union of International Alpine Association) • Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para	• Association Challenge Course Technology. ***Notas:*** • *Si el centro o la instructora indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, sigue sus instrucciones. Es posible que no ofrezcan cascos por este motivo.*

		fines de escalada y del tamaño apropiado para el usuario	● *Cuando el centro o la instructora indique que se requiere un casco, siempre opta por usarlo.*

Asegúrate de que el equipo tenga buen mantenimiento. Debe haber un calendario de mantenimiento documentado e inspecciones periódicas, por parte de instructores y profesionales independientes, de todas las estructuras y equipos artificiales utilizados en las actividades. Se debe mantener un registro de uso de todos los equipos que puedan desgastarse y deteriorarse. El centro debe establecer por escrito y seguir un proceso de monitoreo y retiro de equipo.

Las participantes aprenden y se preparan para los recorridos de obstáculos. Las instructoras deben enseñar a todas las participantes un conjunto de comandos de preparación y acción para escalar, observar y asegurar. Todas las participantes deben hacer ligeros ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Las instructoras deben explicarles a las participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

Las participantes practican técnicas de seguridad en el recorrido de obstáculos. Se les debe enseñar y demostrar las técnicas del asegurador a las participantes, quienes deberán practicarlas antes de realizar el recorrido de obstáculos. Todas las actividades deben ser aseguradas adecuadamente. En las actividades que se necesitan realizar en parejas, las instructoras deben juntar a las participantes por tamaño y nivel de habilidad, si corresponde. Las instructoras deben supervisar todos los amarres, aseguramientos y ascensos en recorridos de cuerdas altas y realizar el papel de aseguradora en recorridos de baja altura. No debe haber más de tres niveles de participantes subidos encima de otras (en una pirámide, por ejemplo) en ningún momento. Nadie debe pararse en medio de la espalda de otra persona.

Equipo de seguridad.

Cada Girl Scout necesita sus propios:

- Zapatos resistentes.
- Pantalones largos o pantalones de bicicleta para actividades que pueden provocar raspones en las piernas.
- Ropa ajustada (evite usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello).

El proveedor del recorrido debe proporcionar:

- Cascos de escalada (con la etiqueta de aprobación de la Union of International Alpine Association) en todas las actividades de escalada en las que la participante esté a más de 6 pies (2 metros) del suelo; también deberán usarlo las participantes que se encuentren en la "zona de caída" debajo de un elemento de escalada. Los cascos también son necesarios para el aseguramiento, a menos que la instalación de alojamiento o el instructor indiquen que el uso de cascos es peligroso para el aseguramiento.
- Equipo de amarre —cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos— diseñado y probado para este tipo de actividad, y del tamaño apropiado para el usuario.
- Un arnés de pecho con arnés de asiento o arnés de cuerpo completo para niñas de complexión delgada al momento de escalar.

Escalada y Rappel

Incluye escalada en roca y slackline

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Notas:

- *Las Daisies y Brownies pueden participar en escalada en roca, slackline y elementos de bajo desafío.*
- *Las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades que estén diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada niña.*
- *Las cuerdas altas al aire libre, los elementos altos y el rappel solo están permitidos a partir del nivel Junior.*

Qué son la escalada y el rappel

Las Girl Scouts pueden participar en varios tipos de aventuras de escalada, rappel y cuerda.

Escalada en roca. Este deporte consiste en escalar sin cuerda, pero a una altura no mayor a 6 pies del suelo. Los aseguradores (participantes que protegen los movimientos de alguien del grupo) brindan apoyo y protegen la cabeza y la parte superior del cuerpo de una escaladora en caso de que se caigan. El asegurador vigila el ascenso y descenso de la participante en elementos altos y vías de escalada.

Escalada en top rope. En esta modalidad de escalada, la cuerda se ancla desde la parte superior de la vías de escalada, utilizando amarres (cuerdas de seguridad para asegurar a una persona a un punto de anclaje). El asegurador (persona que controla la cuerda de seguridad para evitar caídas largas y peligrosas) se coloca por debajo de la vía con el otro extremo de la cuerda atado a la escaladora.

Escalada multilargos. Solo para escaladores experimentados, se trata de una escalada por una vía larga de varios largos. (Un "largo" se refiere a la distancia entre puntos de amarre y equivale a lo que mide una cuerda comercial o menos). El grupo asciende hasta arriba del primer largo; luego, el líder escala el siguiente largo, se ancla y asegura al ancla a cada escalador, uno por uno.

Escalada libre. Esta modalidad no está aprobada, pues se trata de escalar rocas o muros sin sistema de aseguramiento.

Slackline. Un deporte y arte que se puede utilizar para mejorar el equilibrio, como recreación y como meditación en movimiento. A primera vista, se parece mucho a caminar sobre la cuerda floja y se practica sobre una cincha de nylon o poliéster de 1 a 2 pulgadas de ancho tensada entre dos puntos de anclaje, generalmente entre dos árboles. Es una forma de entretenerse y ayuda a fortalecer la concentración, la condición física, el torso y el equilibrio. Se puede usar como una actividad de “team building” en la que los aseguradores protegen los movimientos de cada miembro del grupo. Las participantes en slackline tienen que tener un amarre de seguridad si la línea está a 6 pies (2 metros) de altura o más.

Las escaladas en muros artificiales y los **circuitos de cuerdas con arnés en interiores** también son excelentes opciones de aprendizaje.

Conoce más

- International Mountaineering and Climbing Federation
- Climbing Magazine
- Nociones básicas sobre la escalada en interiores (Indoor Climbing Basics)—REI

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para obtener más información, visita Adaptive Sports at Move United.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para escalada y rappel

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora.

Para las modalidades de escalada búlder, top rope y multilargos:

- La instructora debe contar con experiencia comprobable, que incluya competencia en el uso del equipo, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de la vía y capacitación práctica (debe presentar certificación) o la experiencia comprobable que especifique el concilio; dicha instructora supervisará directamente al grupo.
- Asegúrate de que haya un proceso regular de revisión y actualización para todas las instructoras.
- Deben estar presentes un mínimo de dos instructoras, las cuales deben tener la habilidad de seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de observación y aseguramiento, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y los niveles de habilidad del grupo.
- Antes de usarlos, las instructoras deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje.

Para las modalidades de escalada en muros artificiales en exteriores y circuitos de cuerdas con arnés en interiores:

- La facilitadora debe tener experiencia, lo cual indica que tiene competencia en el mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado del recorrido y capacitación práctica.
- Como mínimo, deben estar presentes una facilitadora y una persona adulta adicional.
- Las facilitadoras deben tener la habilidad de seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de observación y descenso, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y los niveles de habilidad del grupo.
- Antes de usarlos, las facilitadoras deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje.

Para las modalidades de escalada en muros artificiales en interiores o exteriores y circuitos de cuerdas con arnés en interiores:

- Estas actividades no incorporan elementos de alto riesgo y las pueden realizar desde Brownies hasta Ambassadors. Sin embargo, todas deben ponerse arneses del tamaño que corresponda a su edad.
- Una Girl Scouts no podrá hacer escalada ni rappel si no hay ningún arnés que se ajuste bien a su tamaño.
- Las Daisies no pueden participar en escalada ni en rappel.

La proporción entre instructores y participantes debe ser de:

- **Escalada búlder y top rope:** Una instructora por cada diez participantes.
- **Escalada multilargos:** Una instructora (escaladora líder calificada) por cada tres participantes.

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Slackline *Consulta las Medidas de seguridad para escalada y rappel.*	D, B, J, C, S, A	• Tenis • Ropa cómoda • Uniforme o vestimenta específica • Slackline • Revisar anclajes	• Slackline U.S.
Escalada en roca *Cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos.*	D, B, J, C, S, A	• Ropa cómoda • Tenis • Aseguradores	• ¿Qué es la escalada en roca?
Muros de escalada artificiales (en interiores y al aire libre)	B, J, C, S, A No escalar libremente a más de 6 pies. Brownies en paredes interiores diseñadas específicamente para niños pequeños.	• Aseguramiento automático / cuerdas para interiores con arnés • Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para fines de escalada y del tamaño apropiado para el usuario	• Nociones básicas sobre la escalada en interiores (Indoor Climbing Basics)—REI ***Notas:*** • *Si el centro o la instructora indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, sigue sus instrucciones. Es posible que no ofrezcan cascos por este motivo.* • *Cuando el centro o la instructora indique que se requiere un casco, siempre opta por usarlo.*

Elige un sitio seguro. Se deben tramitar los permisos correspondientes para los sitios e instalaciones de escalada natural al aire libre. Las encargadas de planear y construir las estructuras permanentes y el sistema de aseguramiento deben ser personas experimentadas. Se deben establecer planes y

procedimientos para evitar el uso no autorizado del sitio, las estructuras y el equipo. Asimismo, se deben colocar avisos en el sitio de escalada artificial indicando que el uso no autorizado está prohibido.

Las participantes deben aprender sobre la escalada y el rappel y prepararse para dichas actividades. Las instructoras deben enseñar a todas las participantes un conjunto de comandos de preparación y acción para escalar, observar y asegurar. Todas las participantes deben hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Las instructoras deben explicarles a las participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

Las participantes aplicarán las técnicas de seguridad en escalada y rappel. De ser necesario, se les enseñará y demostrará las técnicas del asegurador a las participantes, quienes deberán practicarlas antes de escalar y rapelear. Todas las actividades deben contar con un asegurador. En las actividades que se necesitan realizar en parejas, las instructoras deben juntar a participantes por tamaño y nivel de habilidad, si corresponde. Las instructoras deben supervisar todos los amarres, aseguramientos y ascensos en sitios de escalada y hacer el papel de aseguradoras en sitios de búlder.

Equipo de seguridad.

- Cascos de escalada con etiqueta de aprobación de la International Climbing and Mountaineering Federation (IAA) deben usarse en todas las situaciones de una escalada en las que la participante esté a más de seis pies del suelo o parados en la "zona de caída" debajo de un elemento de escalada. Los cascos también son necesarios para el aseguramiento, a menos que la instalación de alojamiento o el instructor indiquen que el uso de cascos es peligroso para el aseguramiento.
- Un arnés de pecho con arnés de asiento o arnés de cuerpo completo, requerido para actividades específicas de escalada o cuerdas.
- Zapatos resistentes.
- Ropa ajustada: se debe evitar la ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello.
- Agua potable portátil.
- Ropa de lluvia, según sea necesario.
- Pantalones largos o de ciclismo, recomendados para actividades en las que uno pudiera rasparse las piernas.

Todo el equipo utilizado para el aseguramiento, como cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos, debe ser diseñado y probado, pues debe ser apto para este tipo de actividad y del tamaño apropiado para la usuaria.

Escalada recreativa de árboles

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué es la escalada recreativa de árboles

En la escalada recreativa de árboles, las escaladoras exploran la belleza de los árboles vivos con la guía y el apoyo de una facilitadora. Las escaladoras de árboles usan cuerdas, arneses, asientos y técnicas de escalada para ascender a las copas de los árboles y el dosel arbóreo de los bosques. Se debe tener cuidado para mantener seguros a las escaladoras y a los árboles.

La escalada se puede hacer en ramas que tienen al menos 6 pulgadas de tejido vivo. Se debe hacer una inspección completa de la salud del árbol y el área circundante.

No dejar huella

Al escalar en áreas naturales, es importante respetar el medio ambiente. Lee los tips de Leave No Trace Center for Outdoor Ethics.

Conoce más

- The Tree Climbing Planet ofrece cursos y recursos.
- Global Organization of Tree Climbers tiene un mapa interactivo para ayudarte a encontrar programas de escaladas de árboles.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Échale un vistazo a Move United para informarte sobre la escalada adaptativa.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad de escalada recreativa de árboles

Elige una instructora certificada. La facilitadora debe tener experiencia comprobable en dirigir y enseñar escalada de árboles.

- Asegúrate de que la instructora ascienda por todas las vías antes de que empiecen a hacerlo las participantes.
- Asegúrate de que solo las instructoras abrochen y desabrochen las participantes del sistema de conexión.
- Asegúrate de que exista un proceso para gestionar la seguridad y realizar rescates en el lugar.

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Escalada recreativa de árboles	J, C, S, A	• Arneses • Cascos si va a escalar más de 6 pies (2 metros) • Cuerda, cinchas y las fijaciones diseñadas para este propósito	Esta singular actividad que combina la arboricultura, la escalada y diversión la describe The Tree Climbing Planet.

Asegúrate de que las zonas de casco obligatorio estén claramente designadas para proteger a las participantes y transeúntes de la caída de escombros.

Tramita los permisos requeridos. Comunícate con el guardabosques o la autoridad competente para que te oriente.

Inspecciona el equipo. La instructora inspeccionará todo el equipo antes de cada uso. El equipo debe mantenerse en buen estado. Se debe mantener un registro de uso para llevar un control del desgaste y deterioro. Los árboles y el equipo deben inspeccionarse periódicamente por profesionales independientes. Se debe seguir un control por escrito del monitoreo y retiro del equipo.

Obtén un pronóstico meteorológico. En la mañana en que vayan a realizar la actividad, visita Weather.com para determinar si las condiciones serán las apropiadas. Prepárate para modificar el plan de actividades si cambian las condiciones climáticas. Las participantes no deben subir cuando los árboles o el equipo están mojados. En caso de tormenta, aléjate de los árboles y demás objetos altos. Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Ponte en cuclillas sobre las puntas de tus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

Las participantes deben recibir instrucciones. Las instructoras deben describir los objetivos de la escalada, los procedimientos de seguridad y los peligros a las participantes. Las escaladoras aprenderán:

- Comandos de preparación y acción.
- Técnicas de calentamiento y estiramiento muscular.
- Procedimientos de seguridad y los riesgos específicos del sitio.

Equipo de seguridad.

- Equipo de escalada —cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos— diseñado y probado para este tipo de actividad, y del tamaño apropiado para el usuario.
- Cascos de escalada que deben usar todas las participantes que estén a más de 6 pies del suelo o haciendo de aseguradora; los cascos deben estar aprobados por la International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA).
- Zapatos resistentes.

Tirolesa

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D *B J C S A

*No se permite que las Daisies y Brownies participen en safaris de tirolesas.
*Las Daisies solo pueden participar en las tirolesas de patios de recreo.

Qué es la tirolesa

Una tirolesa consiste en una polea suspendida de un cable, generalmente de acero inoxidable, con cierta inclinación. Está diseñada para que el usuario se impulse por gravedad desde la parte superior del cable hasta la parte inferior sujetándose o colgado de la polea. Los tipos de tirolesas son:

- **Tirolesas de patios de recreo.** Estas son cortas y bajas, destinadas a que los niños jueguen, y se encuentran en algunos parques infantiles y centros recreativos. Todas las Girl Scouts tienen permitido usarlas.
- **Tirolesas.** Estas se lanzan desde una plataforma a la que generalmente se llega por medio de una escalera o muro de escalada. A veces son parte de un recorrido de obstáculos. Las participantes deben poder caminar distancias cortas y subir escalones o escaleras. Consulta el lugar antes de la llegada para conocer sus restricciones de edad, altura y peso. Informa claramente a la tropa estas restricciones con anticipación a la actividad.
- **Safaris de tirolesas.** Son exploraciones guiadas o de tránsito a través de lo alto de las copas de los árboles que, por lo general, se realizan con una serie de tirolesas o pasarelas aéreas con plataformas. Estos recorridos no están permitidos para Daisies ni Brownies. Consulta el lugar antes de la llegada, ya que muchos tienen requisitos de edad mínima, así como restricciones de altura y peso. Informa claramente a la tropa estas restricciones con anticipación. Si alguien no puede participar, considera otro lugar.

Seleccionar el sitio. Contacta con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios. Girl Scouts debe usar un lugar que esté acreditado ya sea por Professional Ropes Course Association (PRCA) o por Association for Challenge Course Technology (ACCT) para asegurarse de que la experiencia sigue las regulaciones. Ambas organizaciones están acreditadas por la American National Standards Institute (ANSI) para desarrollar normas y regulaciones de la industria.

Nota: *Cada lugar establece sus propias reglas sobre la edad y el peso de las participantes, ya que algunos estados regulan las tirolesas como atracciones.*

Conoce más

- Association Challenge Course Technology.
- Specifications Amusement Ride Safety Act

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Algunas instalaciones tienen arneses especializados y una rampa (en lugar de escaleras, una torre o una pared) para personas que usan sillas de ruedas. Asegúrate de que alguien del personal de las instalaciones tenga la capacitación y experiencia para

ayudar a las personas con discapacidad a participar en la tirolesa. ***Nota:*** *Algunos lugares no permiten que participen personas con lesiones recientes o recurrentes, o con trastornos musculares o esqueléticos.*

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para tirolesa

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Se espera que una instructora con certificación de Association of Challenge Course Technology (ACCT), o experiencia comprobable similar, tenga conocimientos y experiencia en colocar cuerdas de freno, hacer los nudos requeridos, ayudar a las usuaris a ajustarse el arnés y el casco adecuados, conocer las técnicas adecuadas de tirolesa, operar la tirolesa, amortiguar la velocidad de la usuaria al acercarse al final del trayecto, recuperar poleas y rescatar usuarias, inspeccionar equipos e informar a las invitadas sobre el lugar. Asegúrate de que la instructora haya proporcionado documentación de su capacitación. Además, asegúrate de que haya un proceso regular de revisión y actualización para todas las instructoras.

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Tirolesa	D*, B*, J, C, S, A	• Arneses • Casco • Cuerda, cinchas y equipo diseñados para este propósito • Ropa ajustada; nada de ropa holgada o joyería colgante • Tenis u otro tipo de calzado atlético	• Los circuitos de tirolesas no están permitidos para Daisies ni Brownies. • Las Daisies solo pueden participar en las tirolesas de patios de recreo.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Usa pantalones largos o shorts de ciclista, zapatos cerrados de atletismo, un casco y un top ajustado con mangas. No uses zapatos de vestir, sandalias, zapatos para el agua, chanclas, faldas, pantalones cortos regulares, ponchos ni joyas colgantes de ningún tipo. Deja mochilas, bolsas y artículos similares en un auto o un casillero: no te subas a la tirolesa con ningún artículo.

A todas las participantes se les puede pesar y medir antes de que se les entregue el equipo para la tirolesa.

Las Girl Scouts aprenden y se preparan para la tirolesa. Las instructoras deben enseñar a todas las participantes un conjunto de comandos de preparación y acción antes de iniciar la actividad. Deben explicarles los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar.

Prepárense para el aterrizaje. A las participantes se les debe dar una demostración para que entiendan lo que sucederá al llegar a toda velocidad a la zona de aterrizaje. El voluntariado debe asistir a la sesión de orientación (incluso las personas que no van a participar) junto con las participantes para saber de qué deben estar pendientes al supervisar a las que están bajo su cuidado.

Las Girl Scouts aplicarán las técnicas de seguridad para la tirolesa. A quienes se vayan a echar por la tirolesa se les debe explicar para qué sirve cada equipo. Los arneses están diseñados para soportar el cuerpo humano por las caderas y no está permitido colgarse boca abajo.

Equipo de seguridad.

- Casco (debe ser proporcionado por el lugar, nadie puede tirarse por la tirolesa sin casco).
- Arnés (será proporcionado por el lugar).

Limpieza de la comunidad

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: Ver *Pautas para los proyectos específicos* más adelante.

Qué son las limpiezas de la comunidad

Las limpiezas comunitarias pueden ser, entre otros, programas Adopt-A-Highway (adoptar una carretera), limpiezas de playas o ríos, limpiezas de parques o áreas naturales. Pueden ser organizadas por la tropa o ser parte de un proyecto más amplio de servicio comunitario. Al realizar este tipo de servicio comunitario, debes ser consciente de los peligros y orientar a todas las personas involucradas.

***Nota**: Las limpiezas que sean parte de un proyecto sostenible más amplio pueden calificar como proyecto de Tomar Acción para que las Girl Scouts completen un Journey.*

Limpieza de la comunidad: Pautas generales

- Siempre verifica si se requiere permiso del propietario del lugar o de la agencia gubernamental.
- Se requieren zapatos de suela dura, punta cerrada y talón cerrado.
- Si la vegetación de donde se realiza la limpieza es más alta que tus zapatos, se requieren pantalones largos y camisas de manga larga para protegerse contra insectos, plantas peligrosas, vegetación, etc.
- Las observadoras adultas deben tener un plan de comunicación con radios a dos vías o teléfonos celulares.
- Todas las observadoras adultas deben llevar un dispositivo de advertencia de emergencia, corneta de aire o silbato.
- Se debe crear un plan de acción ante emergencias para el evento que contenga planes de comunicación, y todas las participantes deben practicar dicho plan antes de la limpieza.
- Las limpiezas se realizan durante el día, nunca de noche. Los reflectores de luz son útiles incluso bajo la luz del día, sobre todo en días nublados.
- Los proyectos de limpieza requieren información adicional incluida en las hojas de permiso. Después de recibir instrucciones específicas sobre la ubicación y las condiciones ambientales, una mamá, un papá o un cuidador debe firmar el permiso para asistir al evento.
- En el caso de la limpieza de carreteras, la hoja de permiso debe indicar qué tan cerca de la carretera estará trabajando el grupo (por ejemplo, no podrán realizar las labores a menos de 10 pies [3 metros] del acotamiento [shoulder] de la carretera) y por cuánto tiempo.

Pautas específicas por tipo de proyecto

Limpieza de playas (para Daisies en adelante)

- No te metas en aguas de más de 6 pulgadas de profundidad sin que haya presente una persona adulta con la capacitación de la Cruz Roja Americana sobre Seguridad en el agua para padres y cuidadores o con experiencia equivalente, o una soccorrista.
- Se pueden usar zapatos de agua con suela dura, de punta y talón cerrados en lugar de zapatos normales.

Limpieza de parques públicos y de la comunidad (para Daisies en adelante)

- Llama con anticipación para ver si se necesita algún permiso.
- Garantiza la seguridad de los terrenos y la seguridad del área eligiendo una ubicación que esté en un espacio público con tránsito de personas (no lugares alejados).
- No te metas en cuerpos de agua, como lagos o estanques grandes, sin que esté presente una socorrista. Ver *Medidas de seguridad para natación*.

Limpieza de ríos y canales de agua (para Brownies en adelante)

- No te metas al agua de ríos o canales sin que esté presente una socorrista, por la posible inestabilidad de la ribera. Ver *Medidas de seguridad para natación*.
- Aléjate de corrientes rápidas de agua.

Limpieza de carreteras y vías públicas (para Cadettes en adelante)

- El límite de velocidad no puede ser superior a 40 mph. Las participantes no pueden realizar labores en o alrededor de áreas de alto riesgo como puentes, pasos elevados, medianas, rotondas, pendientes pronunciadas.
- Solicita el permiso del propietario o la agencia gubernamental (p.ej., el departamento de transporte del estado). Muchos estados y gobiernos locales tienen pautas específicas y reglas de seguridad a seguir. Algunos estados tienen videos sobre la seguridad en la limpieza de carreteras.
- Todas las participantes deben trabajar de cara al tráfico.
- Todas las participantes deben usar ropa brillante o reflectores de luz.
- No te acerques a carreteras y caminos rurales sinuosos de dos carriles.
- Debe haber personas adultas que actúen como observadoras de seguridad del evento. Estas personas no participan en las labores de limpieza, pues se encargan de vigilar la vía y a las participantes para detectar riesgos y activar las alertas de emergencias para evitar peligros.
- Una observadora adulta debe pararse delante del grupo de cara al tráfico para señalar a los carros que reduzcan la velocidad. Debe haber al menos una observadora adulta al frente del grupo y otra al final. Si las dos observadoras adultas no pueden mantenerse a la vista entre ellas, se requieren observadoras adultas adicionales. Las observadoras adultas deben llevar una corneta de aire para sonar la alerta en caso de emergencia.
- Utiliza conos o un letrero brillante grande para indicar que se está realizando una limpieza.

Conoce más

- **Adopt-A-Highway (Adopta una carretera): Comunícate con el departamento de transporte de tu estado.** Muchos tienen vídeos, normas y reglamentos de seguridad. Si tu estado no tiene leyes específicas sobre la adopción de una carretera y las limpiezas en la comunidad, consulta las de otro estado. Por ejemplo, Wisconsin Department of Transportation Adopt-a-Highway Safety.
- **Se consciente de que puede haber desechos peligrosos o venenosos a la orilla de las carreteras y en los parques.** Investiga qué desechos pueden serlo. Para conocer un resumen de las normas de seguridad, incluido el tema de materiales peligrosos, mira este video del Departamento de Transporte de Michigan.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Asegúrate de que se cumplan las leyes estatales específicas a menores con necesidades especiales. Por ejemplo, las personas con impedimentos visuales o auditivos pueden requerir leyes o directrices muy específicas. Conoce más en Inclusion of Persons with Disabilities in Service Days and Events.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con

ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta con anticipación tu plan de acción ante emergencias y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

El plan de acción ante emergencias debe contener:

- Planes de comunicaciones.
- Se debe aplicar la proporción adultos-niñas que corresponda al número de participantes.
- Las observadoras requeridas no están incluidas en la proporción adultos-niñas.
- Se requieren cornetas de aire para sonar la alerta en caso de una emergencia en las vías públicas.
- Se pueden usar silbatos o cornetas de aire para alertar emergencias en playas, parques, canales de agua y otras áreas, sin incluir vías públicas.
- Todas deben saber cómo responder a un dispositivo de alerta de emergencias.

Medidas de seguridad para limpiezas de la comunidad

Las Girl Scouts deben planear la actividad. Anímalas a planear el lugar, los resultados deseados, las precauciones de seguridad y cómo tratar con problemas que pudieran presentarse durante la limpieza como, por ejemplo:

- tráfico
- interferencia pública
- estrés por el calor o el frío
- radiación UV
- clima severo
- animales peligrosos (serpientes, zorros, lagartos, medusas, etc.) según el área donde estarán realizando las labores
- picadura o mordedura de insectos
- plantas venenosas o tóxicas: hiedra venenosa, roble venenoso, zumaque venenoso
- En los lugares en donde se va a desechar la basura recogida se pueden requerir arreglos o permisos

Asegúrate de que las participantes entiendan bien cuáles son los posibles desechos peligrosos que no deben tocar o recoger. Trata el tema con ellas. Explica que, si ven algo, deben contárselo a una persona adulta. La siguiente lista contiene ejemplos de materiales peligrosos:

- barriles abandonados
- anticongelante
- recipientes con la leyenda RADIOACTIVE (RADIOACTIVO)
- recipientes con líquido, incluidas botellas de refresco
- baterías de automóvil descompuestas
- recipientes hinchados o abollados
- recipientes químicos
- recipientes con alguna sustancia desconocida
- recipientes con materiales no identificables
- animales muertos, creaturas marinas
- latas de gas
- agujas hipodérmicas

- líquidos, polvos, químicos no identificados
- estupefacientes
- latas de pintura
- recipientes de pesticida o herbicida
- botes de propano u otros combustibles
- objetos puntiagudos
- recipientes no identificables
- aceite
- armas

Motiva a las Girl Scouts a compartir recursos. Aliéntalas a crear una lista de equipos y provisiones de seguridad, y a determinar qué recursos se pueden compartir.

Elige un área apropiada. Toma en cuenta el terreno, la seguridad de las niñas, el acceso público, al elegir un lugar para limpiar. Colabora con grupos comunitarios locales que pueden ofrecer días de limpieza como parte de un proyecto de embellecimiento comunitario más grande. Los sitios están restringidos a una longitud razonable según la edad, la naturaleza del terreno, la condición física de las participantes, las discapacidades, las condiciones climáticas y la hora del día. El sitio siempre debe ser apto para todas las que quieran participar.

Evalúa la seguridad del área a limpiar. La seguridad es lo más importante durante la limpieza. Ten en cuenta el público que las niñas pueden encontrar al hacer la limpieza, el tráfico y los peligros potenciales arriba mencionados. Considera precauciones de seguridad adicionales para las áreas donde la visión de los conductores está restringida, como en las curvas de las carreteras. Evita áreas con desniveles pronunciados. No trabajen ni se paren a menos de 10 pies (3 metros) del acotamiento de la carretera. Sigan todas las reglas de seguridad de Adopt-A-Highway de tu estado al trabajar a la orilla de las carreteras. Asegúrate de que, durante la etapa de planificación, se contacte al DOT (Departamento de Transporte), una agencia de administración de tierras o similar para conocer cuáles son las áreas restringidas o si se necesitan permisos. Se requiere una socorrista. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Asegúrate de que las personas adultas tengan claro de qué se trata la excursión. A las participantes del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente del área, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres y saber comportarse ante emergencias. Asegúrate de que las Girl Scouts, según su nivel, conozcan las medidas de seguridad.

Permisos. Los proyectos de limpieza requieren información adicional incluida en las hojas de permiso. Una mamá, un papá o un cuidador debe firmar el permiso para asistir al evento, después de recibir instrucciones específicas sobre la ubicación y las condiciones ambientales. En el caso de la limpieza de carreteras, la hoja de permiso debe indicar qué tan cerca de la carretera estará trabajando el grupo (por ejemplo, no podrán realizar las labores a menos de 10 pies [3 metros] del acotamiento [shoulder] de la carretera).

Equipo de Seguridad. El equipo que se necesita depende del proyecto de limpieza, la ubicación y el clima.

- botella de agua o paquete de hidratación con agua suficiente para todo el tiempo que estarán realizando la limpieza
- mascarilla (cubrebocas)
- calzado resistente
- guantes resistentes

- chalecos de seguridad
- ropa brillante
- bolsas de basura
- pinzas para recoger basura
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta designada)
- botiquín de primeros auxilios

Equipo de seguridad adicional: Vías y carreteras

- Conos de seguridad o triángulos para alertar a los conductores que hay personas trabajando junto a la vía o carretera.
- Banderines rojos para las observadoras adultas que están al frente y al final del grupo.
- Corneta de aire para cada observadora adulta.

Uso de computadoras e internet

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Acerca del uso de computadoras e internet

En Girl Scouts se usa internet por una variedad de razones, tales como:

- **Completar los pasos para obtener una insignia u otro premio similar.**
- **Investigar algún tema.** Las Girl Scouts podrían, por ejemplo, investigar sitios de otros concilios o temas de Girl Scouts, realizar la investigación necesaria para ganarse una insignia o conocer más sobre su comunidad.
- **Visitar sitios de Girl Scouts.** Un ejemplo de esto es la web de World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS) o la de sus miembros en otros países.
- **Crear un sitio web.** Las Girl Scouts pueden crear una página web estática en internet (una que se vea igual cada vez que los usuarios la visiten, sin capacidad para comentar o publicar) o un sitio web seguro, protegido por contraseña, que contenga un calendario e información para la tropa y sus familias.
- **Bloguear sobre Girl Scouts.** Al planear un proyecto de Tomar Acción, un viaje en carretera o un campamento, los grupos pueden documentar sus planes y experiencias en un blog del concilio o un blog nacional, y dividirse las tareas de documentación (fotografía, redacción, edición, etc.) entre las integrantes del grupo.
- **Participar en programas de productos.** Las Girl Scouts pueden participar en programas de productos Girl Scout.

Las personas adultas deben monitorear las páginas web que ven las Girl Scouts, asegurándose de que estén seguras y controladas activamente. Nadie que esté actuando en nombre de las Girl Scouts puede realizar actividades en línea para ganar dinero, con una excepción: programas de productos aprobados por GSUSA. Para obtener más información, consulta las *Medidas de seguridad para programas de galletas y productos*.

La mayoría de las Girl Scouts se conectan a internet desde las computadoras de su casa, y las más grandes pueden hacerlo desde sus teléfonos móviles. Para aquellas que no puedan conectarse a internet desde su casa, confirma que puedan usar una computadora en la escuela o en su biblioteca local. Si no tienen esas opciones, consulta con tu concilio Girl Scouts para que te sugieran sitios donde puedan usar una computadora.

Al planear una sesión de aprendizaje en grupo, investiga sobre lugares (bibliotecas, centros Girl Scouts, laboratorios de computación en escuelas o universidades, tiendas de computadoras con servicios de capacitación o museos) que les pueda facilitar computadoras con internet.

Conoce más

- Girl Scouts of the USA
- Stop, Think, Connect

Incluye a todas las Girl Scouts.

Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades y las acomodaciones que requieren como, por ejemplo, lectores de pantalla para las Girl

Scouts que tienen un impedimento visual. Algunas Girl Scouts pueden necesitar una persona adulta o una compañera que les ayude a navegar por internet.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para el uso de computadoras e internet

Hacer copias de la *Promesa Girl Scout de Seguridad en internet* y distribuirlas. Todas las Girl Scouts, así como sus mamás, papás y cuidadores deben leer, aceptar y cumplir la *Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet* al conectarse.

Procura la seguridad de las Girl Scouts en el diseño de webs. Deben comprender que el internet es un medio de comunicación abierto a cualquiera. Por eso, muchas veces las webs atraen a personas que no pertenecen al público o a los usuarios al que están dirigidas. Por lo tanto, es imperativo que no se publique en las webs ninguna información que pueda poner en peligro la seguridad de las Girl Scouts. Las siguientes medidas ayudan a garantizar su seguridad mientras están en línea:

- Utilizar solo nombres y nunca apellidos.
- Nunca publicar direcciones, teléfonos ni emails de las Girl Scouts.
- Siempre obtener anticipadamente el permiso de las mamás, los papás o cuidadores al usar imágenes de las Girl Scouts en un sitio web. Esto es importante para todas las Girl Scouts, y se aplican regulaciones especiales para las menores de 13 años.
- No publicar la dirección de donde se vaya a reunir un grupo ni las fechas ni horarios de reuniones, eventos y/o viajes. Las personas adultas que deseen informar a las familias de Girl Scouts sobre los próximos eventos lo deberán hacer por email o utilizar un sitio web protegido con contraseña.
- No permitir la publicación automática de mensajes en sitios web. Todos los posts en tableros de mensajes o libros de visitas deben ser supervisados y revisados por un adulto antes de publicarse en vivo.
- Procurar que las webs no muestren la dirección electrónica personal de ninguna Girl Scout, sino solo publicar la dirección electrónica de la tropa o del grupo, o de una persona adulta.

Se consciente del contenido que se comparte. Al poner links de otros sitios en su web, asegúrate de que el contenido de estos se ajuste a los principios y actividades de Girl Scouts. No pongas links a sitios comerciales que venden mercancías para no dar la impresión de que Girl Scouts promociona los productos que ahí se ofrecen. En cambio, busca sitios que fomenten la participación en Girl Scouts. Estos sitios deben ser de buen gusto y apropiados para el programa del que se trate. Deben mostrar diversidad; ser beneficiosos para las Girl Scouts, personas adultas y familias; y ser congruentes con la misión de Girl Scouts. Como cortesía, considera enviar un email al webmaster del sitio para pedirle permiso de poner un link a dicho sitio. Aplica los mismos criterios para determinar a qué sitios permitir que pongan links al sitio web de tu grupo.

Respeta contenido con copyright (derechos de autor). El principio es muy sencillo: si no es tuyo, no lo uses. El sitio web de un grupo no puede contener diseños, textos, gráficos ni símbolos de marcas

registradas con copyright sin el permiso específico del titular de dichos derechos de autor o marcas registradas.

Las Girl Scouts sí pueden usar marcas registradas propiedad de GSUSA, entre las cuales se encuentran la figura del trébol; los pins de Girl Scout Daisy y Girl Scout Brownie; pines contemporáneos y tradicionales de Girl Scouts; las palabras Girl Scout Daisy, Girl Scout Brownie, Girl Scout Junior, Girl Scout Cadette, Girl Scout Senior, Girl Scout Ambassador, Girl Scout, Girl Scouts y Girl Scout Cookies; Girl Scout Brownie Try-Its, insignias de Girl Scout Junior y todos los premios, nombres y símbolos de proyectos de interés de Girl Scouts Cadettes y Ambassadors; y todas las insignias de Girl Scout Journey. La información sobre el uso de marcas comerciales de GSUSA se encuentra en los Términos y condiciones al pie de todas las páginas del sitio web nacional.

Ten en cuenta que las marcas registradas de Girl Scouts solo pueden usarse de acuerdo con las pautas para su uso. El trébol Girl Scout, por ejemplo, no puede animarse ni usarse como fondo de pantalla de un sitio web. Consulta las directrices sobre el uso de gráficos y la información de cómo obtener aprobaciones en el web de tu concilio.

Asimismo, has de saber que algunos nombres (como el de productos comerciales y de personajes de dibujos animados) son marcas registradas y no se pueden usar en la mayoría de los sitios web. También se requiere permiso del autor o del editor para usar videos y música en webs, así que, no publiques letras de canciones ni textos de poemas ni libros con derechos de autor, ya que las licencias correspondientes deben ser otorgadas por el sello discográfico, editor, artista, poeta o autor.

Las redes sociales de una tropa o grupo pueden ser creadas por grupos de Girl Scouts mayores de 13 años con permiso de sus padres o tutores. Además, todos los sitios de redes sociales (como Facebook, Snapchat, TikTok e Instagram) deben ser aprobados por el concilio y se debe tener la edad mínima que establezca el proveedor, la cual es de 13 años en la mayoría de los casos, en cumplimiento con la ley United States Child Online Privacy and Protection Act (COPPA) y la ley Child Online Protection Act (COPA).

Para aparecer en un video o fotografía en línea relacionada con Girl Scouts, cada Girl Scout necesita el permiso por escrito de su mamá, papá o tutor; para otorgar dicho permiso se utiliza el formulario de permiso o de divulgación a medios que proporciona tu concilio. La persona adulta y/o el concilio deberá estar en posesión de cada formulario completado.

Para obtener información sobre los programas de productos en línea, consulta *Medidas de seguridad para la venta de galletas y productos*.

Otros programas de Girl Scouts

Las Girl Scouts pueden crear sus propios sitios web para mostrar las actividades del programa. Los links al sitio web de las actividades solo deben compartirse con familiares, amistades y otras personas que las Girl Scouts conozcan de primera mano.

Para garantizar la seguridad de las Girl Scouts al usar sus sitios web, toma en cuenta que:

- Las mamás, los papás y cuidadores deben revisar y aprobar el sitio web de las Girl Scouts antes de que se publique.
- En el caso de menores de 13 años, la mamá, el papá o el cuidador debe administrar el sitio web y hacerse responsable de todo el contenido, la comunicación y la información publicada.
- Las mamás, los papás y cuidadores deben revisar y aprobar las fotos y videos antes de que se publiquen en el sitio web. Si la Girl Scout tiene menos de 13 años, su mamá, papá o cuidador debe publicar personalmente las fotos y los videos en el sitio web; las menores de 13 años no tienen permitido hacerlo.

Promesa Girl Scout de seguridad en internet

Promesa Girl Scout de seguridad en internet para todas las Girl Scouts Por mi honor, prometo que no le daré a nadie mis datos personales, como mi dirección y teléfono, ni la dirección del trabajo y teléfono de mis padres o tutores, ni el nombre y ubicación de mi escuela sin su permiso.

Le avisaré de inmediato a un adulto si encuentro o recibo información que me haga sentir incómoda.

Siempre seguiré las reglas de los sitios de internet, entre ellas las reglas sobre la edad de uso, la aprobación y conocimiento de los padres y las leyes públicas.

Nunca aceptaré reunirme con nadie que haya conocido por internet sin antes decírselo a mis padres o tutores. Si mis padres o tutores me dan permiso de reunirme, lo haré en un lugar público y llevaré a uno de mis padres o tutores.

Nunca le enviaré a nadie una foto mía ni nada más sin el permiso de mis padres o tutores.

Hablaré con mis padres o tutores para que pongamos reglas sobre mi uso de internet. Decidiremos a qué hora puedo conectarme a internet, por cuánto tiempo y qué tipo de páginas puedo visitar. No visitaré otras páginas sin permiso ni desobedeceré las reglas.

No utilizaré internet para recaudar dinero con productos Girl Scouts, más que de las maneras que están expresamente permitidas de acuerdo con las normas de seguridad sobre la venta de productos Girl Scouts.

Seguiré la "netiqueta" (buenos modales) en todo momento cuando esté en línea.

No enviaré spam ni hackearé a otros.

No molestaré a nadie ni toleraré el bullying (y siempre le avisaré a un adulto de confianza si alguien lo hace).

No usaré palabras ofensivas .

Me guiaré por la Promesa y la Ley de Girl Scouts en todo lo que hago en línea.

Reuniones virtuales de tropas

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Acerca de las reuniones virtuales de tropas

Llevar a cabo reuniones de tropa de manera virtual representa una serie de desafíos, pero también es una muy buena ocasión para brindarles a las Girl Scouts una experiencia Girl Scouts que influirá mucho en sus vidas. Al igual que con todas las experiencias especiales que ofrece Girl Scouts, las reuniones virtuales le da a cada Girl Scout la oportunidad de participar independientemente de sus capacidades físicas y a pesar de varios obstáculos como la distancia y no tener quién las cuide.

Hay muchas maneras de alentar a las Girl Scouts a aprender, crecer y experimentar la vida de manera virtual. Por cada aventura que se puede hacer en persona, hay otra que se puede compartir, enseñar y experimentar virtualmente. Para las voluntarias adultas, será un desafío emocionante buscar nuevas experiencias que ofrecerles a las niñas a través de reuniones de tropa por videoconferencia. Ya sea que se trate de servicio comunitario, aventuras al aire libre, venta de galletas, obras para ganar insignias o proyectos STEM, las niñas Girl Scouts pueden mantenerse en contacto y reunirse desde donde quiera que estén.

Privacidad y seguridad

Al igual que con todo lo relacionado a la tecnología, es importante saber que las reuniones virtuales de las tropas pueden ser el objetivo de intrusos no deseados. Esto significa que hay gente que puede interrumpir o estar al acecho de una reunión virtual en vivo o manipular los datos de ésta sin autorización y sin que nadie se dé cuenta. Aprende todo lo que puedas sobre las plataformas para hacer reuniones virtuales de tropas. Elige plataformas que se conozca son favorables o transparentes sobre los problemas que hayan podido experimentar y sobre los pasos de la empresa para proteger a los usuarios. Infórmate sobre los términos de uso y no elijas una empresa de la que, por cualquier motivo, no te dé confianza sin consultar a tu concilio.

Es imperativo proteger al voluntariado y las jovencitas durante las reuniones virtuales y comunicaciones en línea.

- Mantén el control de las reuniones virtuales de tropas. Ten todo listo para bloquear a los intrusos.
- Configura las reuniones en modo privado. No hagas públicos los enlaces y contraseñas para unirse a la reunión.
- Enséñale a la tropa a usar solo sus nombres y no sus apellidos, y pon el fondo invisible u oscurecido y que no salgan en pantalla las fotos e imágenes de las Girl Scouts.
- Actúa con prudencia en todas las decisiones que tomes, a sabiendas de que todo lo que se grabe, fotografíe o guarde en un sitio puede dársele un mal uso en el futuro. Toma las decisiones pertinentes para evitar este tipo de situaciones. Más adelante se detallan más pasos de seguridad.

Tips para una buena reunión de tropa

Asegúrate de que todas puedan participar. En tu tropa o grupo puede haber personas que vivan en áreas remotas sin acceso a internet, tengan acceso limitado a la tecnología, compartan dispositivos con varias personas de su familia o experimenten otras circunstancias. Asegúrate de incluir a todas y aplicar las acomodaciones pertinentes, independientemente de acceso a internet, antes de seguir adelante con los planes de virtualizarse.

Asegúrate de que el servicio de videoconferencia que use su tropa sirva en todo tipo de dispositivos. Por ejemplo, tal vez tengas que evitar usar FaceTime porque esta app es solo para dispositivos de la marca Apple. Además, el programa de video debe funcionar igual en un teléfono celular que en una laptop o tablet, pues puede que no todas las participantes tengan el mismo tipo de dispositivo.

A las personas adultas y al voluntariado se les anima a preparar los protocolos para que reine la diversión y el respeto en las reuniones virtuales. Por ejemplo, pueden ponerse de acuerdo en tomar turnos para hablar y no interrumpirse o silenciar el micrófono cuando hay ruido de fondo. También puedes considerar si el grupo va a utilizar el chat. Prepara bien la agenda anotando lo que quieres lograr durante la reunión; toma en cuenta que las reuniones virtuales fluyen diferente que las reuniones en persona. Piensa también en otras cosas que suceden normalmente en las reuniones en persona (la presentación del grupo al inicio, los descansos para tomar snacks, etc.) y cómo puedes recrearlo en un ambiente virtual.

Piensa si a tus Girl Scouts les gustaría vestirse de cierta manera para fortalecer su sentido de pertenencia. Algunas tropas se ponen uniforme para sus reuniones y otras no. Es recomendable sugerirles que se pongan su chaleco para reforzar su camaradería o que voten cómo les gustaría mostrar su orgullo de ser Girl Scout durante reuniones por internet.

Toma en cuenta el nivel y el rango de edades de las Girl Scouts de tu tropa al planificar reuniones virtuales. Fíjate bien en los horarios de las reuniones y en las diferencias de contexto entre reuniones de Girl Scouts de menor y mayor edad.

Conoce más

Hay muchas opciones de servicios de videoconferencia gratuitos e innumerables habilidades que uno puede aprender en línea, desde cómo proteger sus reuniones de tropa hasta cómo crear formas divertidas de interactuar con las Girl Scouts. Actualízate leyendo blogs y artículos para que sus reuniones virtuales sean mejores y más seguras. Si tienes dudas sobre algo, siempre consulta a tu concilio. Si quieres más ideas sobre cómo realizar reuniones virtuales, visita:

- Protege de los hackers tus reuniones por Zoom (en inglés)
- The 7 Best Free Video Conferencing Platforms
- Tips for Chatting with Young Children Online

Incluye a todas las Girl Scouts. Las reuniones virtuales son una oportunidad única de ser más incluyentes. Pero también pueden presentar nuevos desafíos en lo que se refiere al acceso. Toma en cuenta que todas necesitan ciertas cosas para poder participar en una reunión en línea: un dispositivo, acceso a internet o datos, micrófono, cámara y un espacio sin ruido. Algunas podrían necesitar subtitulaje, audífonos o un lector de pantalla para enterarse de lo que las demás dicen durante la reunión. Hay quienes podrían necesitar una pausa alejadas de las pantallas o tener la posibilidad de moverse alrededor para permanecer presentes.

Habla con las Girl Scouts y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. La meta es que todas puedan participar tal y como son.

Las reuniones virtuales pueden ser un medio para que todas tengan voz y voto en la reunión, y posiblemente atraigan a aquellas que dudan en asistir o en hablar en persona en una reunión o tengan

menor probabilidad de hacerlo. Algunas niñas disfrutan de la función de chat porque, por ejemplo, se sienten más cómodas para expresarse.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para reuniones virtuales de tropas

Haz que las Girl Scouts hagan la *Promesa de Seguridad en Internet* para enseñar y fomentar la seguridad en la red y la netiqueta en línea. Repasa las *Medidas de seguridad para computadoras e internet* y compártelas con las participantes.

Asegúrate de que las líderes de la tropa y personas adultas del voluntariado, sigan siendo colíderes de la reunión virtual y se encarguen de enviar la invitación e iniciar la reunión. Esto es especialmente importante para las Girl Scouts menores de 13 años. Sin embargo, es lo que se debe hacer siempre con todas las Girl Scouts.

Como anfitriona de las reuniones, no olvides investigar el servicio de videoconferencia que piensas usar antes de seleccionarlo e implementarlo. Lee y comprende los términos de uso de la plataforma seleccionada. También infórmate sobre las pautas de privacidad y las precauciones disponibles sobre la plataforma antes de implementar tu reunión de tropa virtual.

Cerciórate de que cada sesión virtual esté configurada en modo privado para que solo puedan asistir las personas invitadas (no abierta a todo el público). No compartas los links con las instrucciones para que cualquiera pueda unirse. En cambio, invita a cada persona individualmente.

Asegúrate de que no haya nada en la transmisión virtual que identifique a alguien personalmente ni reveles una dirección personal, la dirección de su casa o la ubicación física de una persona. Para proteger aún más la privacidad del espacio personal, generalmente hay una opción para ocultar el fondo de la habitación. Las participantes también pueden elegir apodos divertidos para identificarse en la lista de asistentes a la reunión o usar solo su nombre (sin apellidos). Avísale al grupo sobre estas opciones para que puedan aprender a usarlas.

Sigue cumpliendo la regla de que haya dos personas adultas del voluntariado no emparentadas presentes en las reuniones virtuales. Es importante que todas entiendan que están en un espacio seguro de Girl Scouts al estar en una reunión virtual, igual que lo están al asistir a reuniones en persona. Se les cuida y siguen teniendo dos personas adultas no emparentadas en las que pueden confiar.

Manten el control de las imágenes compartidas. Configura la reunión de modo que pueda silenciar o deshabilitar la función de compartir pantalla de cada una de las participantes. Asegúrate de que tu co-líder sepa cómo hacer lo mismo. Si una persona no autorizada ingresa a tu reunión, sácala de inmediato.

No grabes las reuniones de la tropa y pide a las asistentes que tampoco las graben. Algunas plataformas de reuniones virtuales tienen la opción de que todas las asistentes den su consentimiento antes de activar la función de grabación. Sin embargo, la mayoría de Girl Scouts son menores de edad y, por lo tanto, legalmente no pueden dar su consentimiento. Por eso, no se permite grabar las reuniones

regulares de tropas. Si el grupo quiere hacer una sesión de grabación, no olvides obtener las hojas de permiso de las mamás, los papás y tutores legales, al igual que con todas las actividades especiales, y obtener la aprobación del concilio. Asimismo, sé consciente de que algunas plataformas virtuales tienen la capacidad de guardar, almacenar y potencialmente reutilizar grabaciones.

Las capturas de pantalla del grupo no son nada recomendables, sobre todo cuando las participantes no saben que se están tomando. A las Girl Scouts les encanta tomar fotos y compartirlas en redes sociales. Cuando se hace de la manera correcta, es algo divertido y seguro. Sin embargo, las mamás, los papás, tutores y cuidadores tienen sus propias opiniones y reglas en sus casas en lo que respecta a fotografías y redes sociales, particularmente con las participantes más pequeñas, por lo que es muy importante respetar sus decisiones. También ten en cuenta que, al igual que con la grabación de reuniones, algunas aplicaciones de conferencias virtuales guardan y podrían últimamente reutilizar fotografías tomadas con su tecnología.

Al compartir material desarrollado por terceros, ten en cuenta que sus productos y servicios pueden tener sus propios términos de uso y política de privacidad. El usuario siempre debe leer, comprender y cumplir con los términos de uso de terceros.

Asegúrate de que los emails de las Girl Scouts no estén disponibles para nadie más que la líder de la tropa. Es importante protegerse contra personas no autorizadas para que no tengan acceso al email de alguna Girl Scout ni puedan comunicarse con ella fuera de la reunión.

Actualízate constantemente sobre el tema de la seguridad en reuniones en línea informándote con tu concilio y la plataforma que elijas utilizar.

Programa de galletas y productos

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es el programa de galletas

El Girl Scout Cookie Program (Programa de Galletas Girl Scout) es el negocio dirigido por niñas más grande de los Estados Unidos. A través de este programa, las Girl Scouts desarrollan cinco habilidades esenciales: fijación de objetivos, toma de decisiones, manejo del dinero, relaciones interpersonales y ética de negocios. Las ventas de productos patrocinadas por el concilio Girl Scout —de proveedores oficiales de galletas, revistas y frutos secos— son una oportunidad comprobada para que las Girl Scouts ganen dinero o créditos para sus actividades de Girl Scouts y representan una aportación significativa a los concilios y comunidades a través de proyectos Take Action (Tomar Acción).

Conoce más

- Acerca de las galletas Girl Scout: Girl Scouts of the USA.
- Hay compañías selectas con licencia de Girl Scouts of the USA para producir productos oficiales de Girl Scouts con el fin de que las Girl Scouts las vendan. Estas compañías son seleccionadas por los concilios y contratadas de uno a tres años. Entre estas se encuentran: Little Brownie Bakers y ABC Bakers, para galletas, y Ashdon Farms y Trophy Nut para productos de otoño.
- La compañía aprobada por GSUSA para ofrecer programas de suscripciones a revistas es M2 Media Group. M2 Media Group ofrece herramientas y actividades en línea. La selección y venta de revistas se puede hacer por internet; consulta los detalles con tu concilio.

Equidad. Los programas de productos a menudo implican más participación de la familia porque las Girl Scouts no pueden comercializar los productos por su cuenta. Sé consciente de que las cuidadoras de tu tropa pueden tener diferente capacidad para participar. ¿Cómo puedes tú ayudar a que todas las Girl Scouts tengan éxito y una experiencia gratificante? ¿Pueden las Girl Scouts ponerse a vender en equipos? ¿O pueden las personas adultas turnarse para ser chaperones en los puestos? Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para el programa de galletas y productos

Vende en áreas designadas. Las Girl Scouts no deben promocionar ni vender productos en persona o en puestos de galletas fuera de los códigos postales (zip codes) de la jurisdicción del concilio. En cambio, con la plataforma Digital Cookie®, las Girl Scouts sí pueden promocionar y vendérselas entre familiares y amigos fuera de la jurisdicción de tu concilio. Los clientes potenciales fuera de dicha jurisdicción deberán ser dirigidos al buscador de galletas de GSUSA. Se deben respetar las jurisdicciones de los concilios Girl Scout al vender galletas en el lugar de trabajo de las mamás, los papás y cuidadores, a menos que se llegue a un acuerdo para que todas las familias de Girl Scouts relacionadas a dicho lugar de trabajo tengan las mismas oportunidades.

En cuanto a puestos de ventas de galletas, el concilio (o quien éste elija) es el encargado de designar y aprobar la ubicación de los puestos. Asimismo, se deben seguir todas las pautas del concilio sobre la instalación, los encargados y la desinstalación de puestos.

Organiza la supervisión por personas adultas. En todos los niveles del programa se debe contar con la supervisión y orientación de personas adultas, las cuales deben acompañar a Daisies, Brownies y Juniors al hacer ventas, tomar pedidos y entregar productos. Las personas adultas deben supervisar a las Cadettes, Seniors y Ambassadors y saber cómo, cuándo y dónde están promoviendo los productos. Además, una persona adulta debe estar disponible de inmediato cuando estén participando en programas de productos, ya se que esté la persona adulta presente con ellas o que esta persona y las Girl Scouts intercambien números telefónicos. Las Girl Scouts nunca deben vender o entregar solas galletas. Las mamás, los papás y cuidadores deben aprobar los pedidos a entregarse por las Girl Scouts y supervisar todas las comunicaciones y la entrega del producto.

En los puestos de ventas, deberá haber personas adultas en todos los niveles del programa.

- Por cada puesto de galletas de la tropa, deben estar presentes, en todo momento, un mínimo de dos personas adultas (al menos una registrada en el voluntariado Girl Scout con antecedentes verificados) y una Girl Scout.
- Algunos sitios no son aptos para las Girl Scouts más pequeñas de acuerdo con los estándares de tu comunidad, pueden tener un impacto negativo en las Girl Scouts sobre la experiencia del programa de galletas o un impacto negativo sobre la marca en la comunidad. Que quede muy claro: las Girl Scouts no deben vender dentro de o frente a establecimientos de los que puedan legalmente ser clientes.
- Asimismo, con respecto a los dispensarios de mariguana, estamos combatiendo firmemente el uso no autorizado de la marca Girl Scout por parte de la comunidad cannábica, la cual se ha estado aprovechando ilegalmente de nuestra marca, atractiva para la juventud, para comercializar ciertos productos de cannabis. Seguimos combatiendo agresivamente estos usos no autorizados de la marca Girl Scout y esperamos que nuestros concilios y voluntariados se unan a los esfuerzos de GSUSA evitando puestos de galletas en dichos sitios.
- GSUSA no aprueba las ventas realizadas sin la presencia de Girl Scouts. Los concilios, las tropas y Girl Scouts tienen prohibido vender galletas en establecimientos donde las Girl Scouts no puedan estar presentes para comercializar, administrar inventarios, cobrar y procesar pagos. Ni los empleados de tiendas ni otras personas adultas pueden vender galletas a nombre de una Girl Scout o una tropa.

Las Girl Scouts aprenderán y practicarán habilidades de protección personal como:

- Trabajar con personas adultas, ya que el programa Girl Scout Cookie es una colaboración entre jóvenes y personas adultas y que las personas adultas supervisan las comunicaciones con la clientela.
- A no compartir información personal como su dirección, el nombre de su escuela, su apellido.

- A proteger su identidad personal al nunca usar mensajes directos, en línea o redes social, con gente que no conocen.
- A nunca compartir sus datos personales, incluyendo la ubicación de los puestos.
- A no darle a nadie su teléfono o email personal.
- A siempre usar para sus pedidos los links seguros de ventas de los proveedores del programa de productos.
- Asegurarse de que haya un botiquín de primeros auxilios en el puesto o en el recorrido de ventas.
- Asegurarse de que haya acceso inmediato a un teléfono para llamar a una persona adulta o al 911 como parte del plan de emergencias para Cadettes, Seniors y Ambassadors.

Prepara la venta de galletas y productos con Daisies. Las Daisies participarán en los programas de productos, pero siempre bajo la supervisión directa de una persona adulta. Los materiales proporcionados por GSUSA para Daisies se enfocan en que las Girl Scouts se pongan a vender entre su círculo de amistades: solo personas que conocen, como vecinos, grupos sociales y familiares.

Respeta las marcas registradas de Girl Scouts. "Girl Scout Cookies" y "Girl Scouts" son marcas registradas propiedad de Girl Scouts of the USA y no se pueden utilizar para promocionar productos y servicios ajenos. Las preguntas sobre el uso de estos nombres deberán dirigirse al concilio o a trademarks@girlscouts.org.

Recuerda que Girl Scouts y demás nombres comerciales que están registrados por GSUSA, así como las imágenes de las cajas o galletas de Girl Scouts, solo pueden ser utilizados por los concilios Girl Scout y por las Girl Scouts en relación con programas de Girl Scouts (por ejemplo, un programa de productos). Estos derechos no son transferibles a los clientes o empresas que compran galletas para usarlas como regalos o en actividades promocionales. Los concilios, las tropas y las participantes no pueden utilizar propiedad intelectual de GSUSA como parte de una URL (dirección electrónica de internet).

Conoce qué tienen las galletas. Lee la información nutricional y de salud indicada en las fichas de descripción de productos que proporcionan los proveedores cada año o consulta sus sitios web. Las Girl Scouts deben ser capaces de hablar sobre el tamaño de las porciones, la composición nutricional y la información sobre alérgenos. Lee información adicional sobre nutrición en Girl Scout Cookies. Además, los empaques de productos contienen información sobre reciclaje.

En el día de una venta

- Las participantes deben usar un pin, uniforme o ropa de Girl Scouts (por ejemplo, una camiseta de Girl Scouts) para identificarse claramente como Girl Scouts.
- Las Girl Scouts y las personas adultas que las acompañen deben estar familiarizadas con las áreas y vecindarios donde se realizan las ventas de productos. Evita callejones.
- Participa en venta de puerta en puerta únicamente bajo la luz del día, a menos que te acompañe una persona adulta.
- Cuando las Girl Scouts operen un puesto en una tienda, mall o lugar público, debe estar presente una persona adulta en todo momento, independientemente de la edad de las Girl Scouts. Al organizar puestos, sigue las pautas del concilio para conocer información adicional sobre cómo instalar puestos y sugerencias sobre seguridad.
- Sigue las prácticas de seguridad peatonal, sobre todo al cruzar intersecciones de mucho tráfico. Fíjate en el tránsito vehicular al bajar productos y pasajeras de los vehículos.
- Nunca entres a la casa o vehículo de nadie. Solo acércate a vehículos en los puestos de galletas “drive-thru”.
- No portes grandes sumas de dinero y anticipa tomar precauciones para proteger el dinero.

En el tema de puestos de venta, asegúrate de que:

- Haya suficiente espacio para las mesas y los productos y que las Girl Scouts no bloqueen la circulación de peatones, bicicletas y automóviles.
- **Te mantengas a una sana distancia de los autos;** de ser posible, coloca una barrera de seguridad entre los carros y el puesto.
- **El puesto no bloquee entradas ni salidas de una tienda.**
- **Cuando las Girl Scouts reciban efectivo y necesiten dar cambio, le entreguen el dinero a la persona adulta voluntaria para que lo cuiden.** Es importante poner el efectivo en un lugar seguro y no dejarlo a la vista. Esto se puede lograr así:
    - poniendo la caja de dinero contra una pared o detrás de una barrera de cajas de galletas,
    - pidiéndole a una persona adulta que guarde el dinero, por ejemplo, en una cangurera (bolsa ajustada alrededor de la cintura) puesta al frente de dicha persona,
    - depositando el dinero en el banco lo antes posible para prevenir que se lo roben (por ejemplo, que entren a un auto a robárselo).

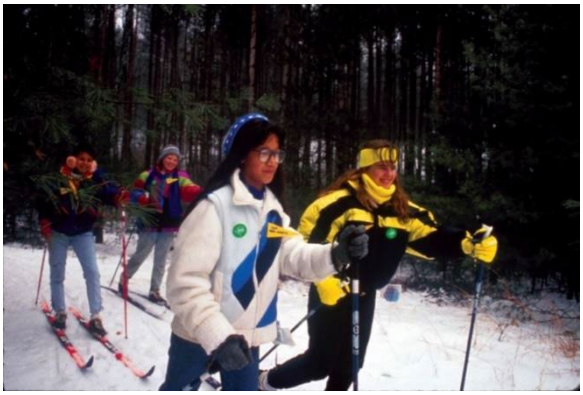
Seguridad en publicidad en línea. Las Girl Scouts pueden usar internet para compartir los links de ventas del programa de galletas, así como su historias y aprendizajes si siguen las siguientes pautas.

- Las Girl Scouts deben aprender junto con su tropa y sus familias a administrar de manera segura su negocio en línea. Deben participar activamente en la comercialización de sus negocios del programa de productos.
- Juntas, deben revisar los Tips de Marketing Digital para Emprendedoras con Negocio de Galletas y sus Familias.
- Las Girl Scouts, el voluntariado y los cuidadores deben revisar y cumplir con la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet y las Medidas de Seguridad para el Uso de Computadoras e Internet.
- Las Girl Scouts que participen en los programas de productos pueden llamar por teléfono, enviar mensajes de texto y enviar emails a sus amistades y familiares para avisarles de los programas de productos; y aceptar los compromisos de compra de la clientela por email, texto o teléfono.
- Se prohíbe publicar los links de ventas en sitios web de reventa (eBay, Facebook Marketplace, Craigslist). Haz de saber que las publicaciones en Facebook que contienen el signo de dólares ($) automáticamente se publican en Facebook Marketplace. Para prevenir que esto suceda, la persona que haga la publicación debe deshabilitar la función automatizada.
- No se permiten los anuncios comprados o donados en redes sociales.
- Las Girl Scouts no pueden utilizar internet para compartir sus links de productos de otoño más que con amistades y familiares.
- Las mamás, los papás y cuidadores deben realizar las publicaciones por las menores de 13 años. Las Girl Scouts menores de 13 años pueden utilizar las redes sociales para comercializar productos si siguen las pautas de su concilio y de GSUSA.
- Las mamás, los papás y cuidadores deben revisar y aprobar el sitio web de las Girl Scouts antes de que se publique.
- Las mamás, los papás y cuidadores deben revisar y aprobar las fotos y videos antes de que se publiquen en el sitio web. Si la Girl Scout tiene menos de 13 años, su mamá, papá o cuidador debe publicar personalmente las fotos y los videos en el sitio web; las menores de 13 años no tienen permitido hacerlo.
- Al promocionar los productos en línea, solo puede utilizar su primer nombre (¡sin apellido!), el número y nombre de su tropa o grupo y el nombre de su concilio.
- Las niñas que participan en la venta tradicional de galletas pueden ofrecerles los productos a sus amistades y familiares, y aceptar los compromisos de sus clientes, por email y por teléfono. Las niñas mayores de 13 años pueden usar las redes sociales para comercializar productos, pero deberán seguir las pautas del concilio y de GSUSA. En lugar de ello, se debe utilizar lo siguiente:

    - una cuenta de un sitio seguro con remitente oculto, como el que proporcionan los proveedores de los programas de productos, de modo que los clientes no puedan ver los nombres ni las direcciones electrónicas de las Girl Scouts,
    - una cuenta grupal monitoreada por una persona adulta,
    - la cuenta de email de una persona adulta, bajo su supervisión.
- Las mamás, los papás y cuidadores, las Girl Scouts y el voluntariado deben contactar y colaborar con sus concilios y con GSUSA antes de aprovechar la oportunidad de aparecer en medios noticiosos nacionales para hablar sobre la promoción y venta en línea de productos Girl Scouts.

La plataforma Digital Cookie®. También se debe tomar en cuenta lo siguiente al vender galletas en línea.

- GSUSA se reserva el derecho de eliminar o deshabilitar links por cualquier motivo; por ejemplo, por violar las pautas, por problemas de inventarios, por cuestiones de seguridad, o si la actividad de ventas y marketing se hace viral u crea algún otro problema no previsto.
- Las Girl Scouts deben tener el permiso de sus cuidadores para participar en actividades en línea.
- Lee y cumple la Promesa Girl Scout de Digital Cookie y la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet.
- Lee, comprende y cumple con las *medidas de seguridad para el "Uso de computadoras e internet"*.



Esquí de fondo

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: B J C S A

No se recomienda la actividad para: Daisies

Qué es el esquí de fondo

El también llamado esquí nórdico, a campo traviesa o XC, es una modalidad en la que las esquiadoras se desplazan por el terreno nevado por su propia locomoción, sin telesillas ni ninguna otra asistencia. A diferencia del esquí alpino en el que toda la bota está unida al esquí, en el esquí de fondo solo la punta de la bota lo está.

*No se recomienda el esquí de fondo para Daisies por su complejidad y porque las personas de corta edad generalmente no aprenden con bastones de esquí, por lo que podría ser mucho más difícil para una persona adulta del voluntariado controlar y mantener unido a un grupo de Daisies en esta actividad. Tampoco se recomienda para Daisies porque puede ser demasiado laborioso y poco agradable para ellas. Sin embargo, aunque el esquí de fondo no se recomienda para Daisies, sí está permitido. Por lo tanto, los concilios en regiones donde el esquí de fondo es común entre niños pequeños sí pueden optar por permitir esta actividad.

Entérate dónde practicar el esquí de fondo: Se recomiendan las pistas designadas para esquí de fondo. Contacta a tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios y te den la aprobación. Además, la Cross Country Ski Areas Association proporciona información sobre pistas de esquí de fondo.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el instructor de esquí y el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Aquí encontrarás tips e inspiración de una esquiadora con discapacidad y, para conocer más, visita Move United.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para el esquí de fondo

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las clases deben ser impartidas por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión del esquí de fondo a personas de las edades de las que se trate, o la experiencia comprobable que establezca tu concilio.

Elige un sitio seguro. A las Girl Scouts se les anima a planificar los detalles del viaje, incluyendo los descansos adecuados y los tiempos para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Todas las personas del grupo deben conocer el tipo de terreno, los posibles peligros (tales como una avalancha o un lago congelado), las millas a recorrer y el tiempo aproximado que pasarán esquiando. Si no hay letrinas, cada persona debe hacer un hoyo donde defecar, el cual debe estar a un mínimo de 200 pies (60 metros) de las fuentes de agua.

Haz un croquis del recorrido. La ruta debe marcarse en un mapa.

Designa un punto de reunión. Antes de esquiar, designa un lugar de reunión donde las esquiadoras puedan encontrarse con una persona adulta encargada de supervisar.

Recuperarse de una caída. Volverse a poner de pie con los esquís puestos puede ser bastante complicado. Enséñeles a las participantes cómo hacerlo.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia, esguinces, fracturas y mal de altura. Debe haber disponible transporte para emergencias. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. Las participantes deben ser entrenadas en supervivencia invernal (aprender a construir cuevas de nieve, a evitar avalanchas y qué hacer en caso de nevasca), según sea necesario. Se deben escribir de antemano los procedimientos de búsqueda y rescate de personas desaparecidas y hacer preparativos para los procedimientos de evacuación y emergencias médicas.

Sigue las normas de seguridad para el esquí de fondo. Se deben explicar y obedecer las reglas de las áreas de esquí.

- Las participantes deben mantener el control para esquivar objetos y otros esquiadores.
- Cede el paso a los que ya están en la pendiente. Se deben hacer a un lado para dejar pasar a esquiadores que vayan más rápido. Los esquiadores que vayan de bajada tienen el derecho de paso.
- Una esquiadora que quiera rebasar debe avisar gritando “track, please.”
- Nunca se debe caminar con raquetas cerca del borde de un dique o un barranco.
- No se debe caminar en las pistas de esquí.

Equipo requerido y de seguridad

- esquís y bastones de esquí
- botas
- guantes a prueba de agua
- calcetas térmicas gruesas
- gorro de invierno
- ropa interior térmica o calzoncillos largos (según se necesite)
- lentes de sol o goggles de esquí para protegerse del brillo del sol
- una botella de agua
- alimentos con alto contenido energético (como frutas o frutos secos)
- una mochila para llevar artículos personales

Esquí alpino y snowboard

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

*Con las instructoras, equipos y colinas o niveles adecuados, las Daisies sí tienen permitido participar en esquí y snowboard.

Qué es el esquí alpino y el snowboard

Ya sea snowboard o el tradicional descenso, slalom, súper G u otras modalidades de esquí, las Girl Scouts participantes usan pistas y pendientes conforme a sus habilidades.

Nota: *Ni siquiera las esquiadoras experimentadas tienen permitido realizar trucos aéreos con esquís o snowboards al participar en una actividad de Girl Scouts.*

Conoce más

- Professional Ski Instructors of America (PSIA) y American Association of Snowboard Instructors (AASI): The Snow Pros
- National Ski Patrol
- U.S. Ski and Snowboard
- Localizador de centros de esquí por región: ABC of Snowboarding

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. No olvides a llamar al resort de esquí y snowboard con anticipación para asegurarte de que puedan realizar las acomodaciones que necesitan las participantes con discapacidad (la mayoría lo hacen muy bien y ofrecen instructores especializados y pistas para atletas con ceguera, con sordera o impedimento auditivo, parapléjicos o que tienen alguna otra condición. Pide hablar con la instructora de antemano, si corresponde. Échales un vistazo a estos artículos de Move United sobre Esquí y Snowboard.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para esquí alpino y snowboard

Prepárate para tener actividad física. El esquí y el snowboard pareciera que solo es cuestión de ir parada quieta, pero requiere de fuerza muscular, equilibrio y capacidad aeróbica (o sea, hay que tener buena resistencia física para durar varias horas en la montaña. Anima a las participantes a ponerse en forma haciendo estiramientos y ejercicios antes del viaje de esquí o snowboard.

Aprende a subirse a las telesillas. Esto incluye la cortesía en la línea, el ascenso y descenso, y los procedimientos de emergencia.

Observa los conceptos básicos. Se debe mantener el control al practicar el esquí y el snowboard. Las participantes deben esquiar con responsabilidad y no sobrepasar su nivel de habilidad. Se deben explicar, aprender y obedecer todas las reglas para el área de esquiar.

No salirse de las pistas. No se debe esquiar fuera de las pistas, en áreas que no estén marcadas ni en áreas cerradas.

Estate al pendiente del terreno. Evita objetos y obstáculos, como árboles, rocas y cualquier cosa que pudiera haber bajo capas finas de nieve derretida o charcos en primavera o durante climas fluctuantes.

Entender el protocolo de ceder el paso. Avísele a los demás cuando vayas a dar vuelta. Cede el paso a los que ya están en la pendiente. No te cruces por el camino de los esquiadores.

Prepararse para las caídas. Si te caes, muévete rápidamente a un lado de la pista o pendiente, a menos que te hayas lastimado. Ten un plan de cómo las personas adultas van a acompañar a las Girl Scouts (por ejemplo, una por delante y otra por detrás), de modo que si se cae una Girl Scout, reciba el apoyo necesario para volverse a poner los esquís, de ser necesario, y que no se quede atrás.

Llama a la socorrista de esquí si alguien se lastima. Normalmente se visten de rojo.

Conoce las pistas. Ski Slope Ratings Explained tiene información sobre la clasificación de pistas: las de círculo verde son las más fáciles, las de cuadro azul son de nivel intermedio y las de diamante negro, para expertos de esquí y snowboard. Revisa el mapa de las pistas antes de ponerte a esquiar.

Conoce la ubicación del centro médico de la estación de esquí (montaña).

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de Professional Ski Instructors of America (PSIA), de American Association of Snowboard Instructors (AASI) o certificación equivalente, o tener la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Las clases deben ser impartidas por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión del esquí alpino o snowboard a personas de las edades de las que se trate.

Selecciona un lugar seguro para el esquí alpino o snowboard. Asegúrate de que todas las participantes conozcan el terreno y los peligros potenciales.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia, esguinces, fracturas y mal de altura.

Consigue transporte para emergencias. Asegúrate de que haya transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, asegúrate de que los acompañe una socorrista con experiencia en primeros auxilios en climas fríos.

Equipo requerido y de seguridad

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas RS-98 o S-98 de Snell Memorial Foundation o los requisitos F2040 de American Society (ASTM) (o ambos) y que contenga el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- botas para esquí o snowboard
- esquís o snowboard con ataduras
- bastones de esquí (no se necesitan para snowboard)
- lentes de sol o goggles de esquí para protegerse del brillo del sol
- guantes impermeables
- calcetines impermeables y ropa interior térmica

- protector solar con un SPF (factor de protección) de al menos 15 y protector labial para protegerse del reflejo de la nieve
- chaqueta y pantalones de esquí impermeables y a prueba de viento

Esgrima

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: B J C S A

Qué es la esgrima

Es un deporte y arte de defensa en el que se usan floretes (espadas de práctica), sables y espadas deportivas (con protector de mano en forma de tazón). El objetivo de la esgrima es tocar al oponente con la punta de la espada sin ser tocada por la espada de la oponente. Un combate o asalto de esgrima suele ser de tres minutos: gana la primera tiradora (o esgrimista) que consiga cinco tocados. Si ninguna alcanza los cinco tocados dentro del tiempo designado, gana la que haya realizado la mayor cantidad de tocados. Si se realiza correctamente y con el equipo adecuado, la esgrima es una actividad segura con un índice muy bajo de lesiones. La mayoría de los clubes de esgrima proporcionan a las estudiantes el equipo completo.

Las Daisies pueden aprender las reglas y a practicar este deporte, pero solo utilizando espadas de hule espuma, ya que a su edad todavía no se desarrolla el equilibrio y la coordinación visomotora (ojos-manos) que se necesita para la esgrima.

Para conocer más

- USA Fencing
- U.S. Fencing Coaches Association: USFCA
- International Fencing Federation

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás más información.

Equidad. En algunos lugares, la esgrima no es muy conocida, así que busca un club o un programa escolar que apoyen a nuevas participantes y ajústate al nivel del grupo. Cerciórate que el proveedor tenga disponible el equipo adecuado y del tamaño correcto. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para esgrima

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe de haber una persona adulta con certificación en esgrima, con certificación equivalente o con la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Deberá haber una instructora por cada diez Girl Scouts. La esgrima debe supervisarse bien y ser adecuada a la edad, el nivel de habilidad y el rendimiento de las participantes.

***Nota**: La proporción instructoras-participantes es distinta a las de personas adultas-jóvenes que se indica en la Introducción: Normas de seguridad. Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación en esgrima.*

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para entender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo de modo que no sea un peligro para ellas mismas y las demás. Asegúrate de que las espadas sean apropiadas para la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad del grupo.

Elige un sitio seguro. Consulta con tu concilio para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el concilio no tiene una lista de proveedores aprobada, busca empresas u organizaciones de esgrima. Llama al establecimiento con anticipación para conocer qué adaptaciones tienen para niñas y con qué edades tienen experiencia.

Siempre apuntar la espada hacia una dirección segura. Esta es una regla importante de la esgrima. Una dirección segura significa no apuntar la espada hacia usted ni hacia otras personas, apuntarla hacia abajo al caminar o descansar y siempre que no se esté combatiendo. Siempre mantén el control de la espada.

Asegúrate de que el equipo que se va a utilizar se encuentre en buen estado. Revise que el equipo esté limpio, que funcione bien y que no esté roto o aflojado. Revise que los mangos de la espada o florete, así como los protectores de muñeca y brazos estén en buen estado.

Viste ropa apropiada para la actividad. Asegúrate de que ninguna participante use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Asimismo, el cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados.

Revisa las reglas y expectativas. La instructora debe revisar las reglas y los procedimientos operativos con anterioridad.

Equipo requerido y de seguridad

- floretes, sables o espadas
- guante de esgrima
- peto (protector que se usa por debajo del brazo con el que asalta)
- chaquetilla
- pantalones que cubran hasta las rodillas
- calcetas que lleguen hasta las rodillas (se recomiendan las de fútbol)
- zapatos tenis o de piso

Pesca y pesca en hielo

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es la pesca y la pesca en hielo

La pesca es un deporte, un pasatiempo o toda una industria alimenticia, según a quién le preguntes. En Estados Unidos, la pesca en agua dulce es más popular que la pesca en agua salada, y entre las variedades que existen están la pesca con mosca, la pesca en hielo y la pesca competitiva. La mejor hora del día para pescar depende de varios factores: la cantidad de luz del sol, la temperatura, la profundidad del agua y el viento. Pero, por lo general, la mejor hora es temprano en la mañana o a media tarde.

La pesca en hielo, que se practica perforando un agujero en la capa de agua congelada, es una actividad relajante de invierno, particularmente en los estados del norte de Estados Unidos. Para ello, las pescadoras se sientan en banquitos dentro de unos refugios portátiles para protegerse de las bajas temperaturas. Los refugios están hechos normalmente de madera o plástico y se pueden rentar en tiendas de pesca deportiva o hacerse en casa. Generalmente, lo mejor es pescar en lagos y estanques. Contacta con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios. Consulta a las asociaciones estatales de pescadores de hielo para informarte de eventos y recursos de pesca en hielo.

La pesca nos enseña a respetar los peces y la demás vida silvestre. Siempre que sea posible, use anzuelos sin púas y devuelva los peces vivos al agua.

Conoce más

- De todo para pescar: Take Me Fishing
- American Sportfishing Association
- U.S. Fish and Wildlife Service
- International Game Fish Association
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division
- No dejar huella (Leave no trace)
- Video sobre pesca en hielo: YouTube
- Cómo minimizar el impacto ambiental de la pesca: Seafood Watch

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para obtener más información y recursos, visita Fishing Has No Boundaries y conoce más sobre seguridad acuática para niños con necesidades especiales.

Equidad. Ten en cuenta lo seguras que se sienten las Girl Scouts de tu tropa de estar sobre o alrededor del agua. La capacidad de nadar puede tener un gran impacto en la seguridad que siente la participante en ambientes acuáticos. Habla con las familias y ayuda a desarrollar la progresión de experiencias u opciones para fomentar la participación de las Girl Scouts. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar

plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para pesca y pesca en hielo

Vea las *medidas de seguridad para embarcaciones* si vas a salir a pescar en alta mar o realizar un viaje en bote pesquero fletado.

Consigue los chalecos salvavidas adecuados. Si van a meterse en aguas que les llegue arriba de las rodillas o van a pescar desde un bote, asegúrate de que lleven puesto un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (se recomienda el Tipo III) que se ajuste a las especificaciones según su peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras. Lee la publicación de la Guardia Costera de EE.UU* sobre el Uso de chalecos salvavidas para conocer más.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrate que la persona adulta encargada o la instructora de pesca haya cursado Seguridad acuática para padres de familia y cuidadores de la Cruz Roja Americana o cuente con certificación equivalente o experiencia comprobable (competencias); debe haber una instructora por cada diez participantes. Considera observadoras adultas adicionales para grupos que estén más dispersos o que no estén a la vista en todo momento.

Obedece las normas pesqueras y medioambientales. Al seleccionar un lugar para pescar, sigue las regulaciones de pesca locales, estatales y federales, y obtén las licencias de pesca que se requieran. Utiliza el tipo de cebo y el equipo de pesca adecuados que se permiten en el área e infórmate sobre los límites en la cantidad, el tamaño y el tipo de pescados que se pueden pescar.

Verifica la seguridad del sitio de pesca en hielo. Asegúrate de que el hielo esté sólido y tenga el grosor suficiente para aguantar el peso de todas las personas que vayan a pescar. No toda la gente está de acuerdo con cuál debe ser el grosor del hielo para pescar. Por lo general, debe ser entre 4 y 6 pulgadas (inches) (10 a 15 centímetros). Tu departamento local de recursos naturales puede ayudarte con este tema. El Departamento de Recursos Naturales del Estado de Minnesota también proporciona pautas sobre el grosor del hielo. Una vez que lleguen a un lago, verifica el grosor del hielo, teniendo en cuenta que la temperatura, la capa de nieve, las corrientes, los manantiales y los peces bruscos afectan la seguridad relativa del hielo. Además, el hielo rara vez tiene el mismo grosor en todo un cuerpo de agua, o sea que puede tener 2 pies de grosor en una parte y solo una pulgada a pocas yardas de distancia. Evalúa el grosor de la capa de hielo por lo menos cada 150 pies (45 metros). Conoce más sobre la seguridad en la pesca de hielo.

Conoce dónde obtener primeros auxilios. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. Se deben practicar técnicas básicas de rescate en hielo. Se debe tener a la mano el equipo de rescate apropiado (por ejemplo, aro salvavidas, cuerda, bolsa de rescate, percha, escalera y—donde sea necesario—un bote).

Requisitos de seguridad según el sitio donde se pesque:

- **Desde un muelle.** Si se va a pescar desde un muelle, debe estar presente una socorrista que cuente con la capacitación en seguridad acuática de la Cruz Roja Americana. La proporción de

observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.

- **En aguas por arriba de la rodilla.** Al pescar desde dentro del agua, cuyo nivel esté por arriba de las rodillas, se debe contar la supervisión de personas adultas que hayan completado la capacitación de la Cruz Roja Americana en Seguridad Acuática para Padres y Cuidadores o que cuenten con experiencia equivalente. Asegúrate de que todas usen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (Tipo III). La proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.
- **En aguas por debajo de la rodilla.** Al pescar desde la orilla o a poca profundidad (máximo hasta las rodillas), se recomienda que esté presente una socorrista que haya cursado la capacitación en seguridad acuática de la Cruz Roja Americana, pero no es obligatorio. Sin embargo, se debe contar con flotadores personales aprobados por la Guarda Costera y demás equipo de rescate acuático. La proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.
- **Pesca desde pequeñas embarcaciones.** Se debe completar la capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas; la proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista. Ver las Medidas de seguridad que correspondan al tipo de embarcación que se usará.

Selecciona los botes adecuados según el agua y los pasajeros. Asegúrate de que no se exceda el peso y la capacidad de la embarcación (algunas embarcaciones tienen marcada claramente su capacidad máxima). Considera las condiciones del clima y del agua, el peso de los pasajeros y el equipo.

Comparte itinerario en navegaciones largas. Si vas a realizar un viaje de pesca largo en una embarcación, entrégale su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese en el tiempo programado. El itinerario debe contener el nombre de cada persona a bordo, el destino, la descripción de la embarcación, las horas de salida y de llegada y detalles adicionales sobre las rutas y comunicaciones marítimas. La Guardia Costera proporciona un formulario electrónico que se puede imprimir.

Retire el equipo de pesca, el cebo y los peces muertos que haya al terminar de pescar.

Equipo de seguridad para la pesca en general

- caña de pescar apropiada para el tipo de pesca
- aparejos de pesca (y caja de aparejos) apropiados para el tamaño y el nivel de habilidad de las participantes y el tipo de pescado que se capturará
- si van a meterse en aguas que les lleguen arriba de las rodillas o van a pescar desde un bote, asegúrate de que todas las Girl Scouts y personas adultas lleven puesto un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (tipo III)
- herramienta para quitar ganchos y cortar el sedal (hilo)
- varias capas de ropa sin algodón que se puede poner y quitar fácilmente según la temperatura (se recomienda un impermeable)
- zapatos náuticos, sandalias deportivas cerradas con suela antideslizante y correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no)
- hielera con hielo para mantener fresco el pescado y evitar que se eche a perder (si es para consumo)

- si van a pescar desde un bote, mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- red de pesca

Equipo de seguridad para pesca en hielo

- traje para nieve, abrigo caliente, gorro y guantes
- guantes de goma livianos o guantes de caza/pesca
- botas impermeables que protejan contra las bajas temperaturas
- caña de pescar (las cañas de 1 a 3 pies son las más comunes)
- aparejos de pesca (y caja de aparejos) apropiados para el tamaño y el nivel de habilidad de las participantes y el tipo de pescado que se capturará
- herramienta para quitar ganchos y cortar el sedal (hilo)
- barrena para hielo (sierra o cincel para hielo); lee sobre las barrenas y otros equipos
- caña o tip-up para atrapar peces
- cubeta y cucharón para hielo
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- linterna y lámpara
- hielera para guardar pescado (si es para consumo)
- refugio (opcional)
- trineo para transportar el equipo (opcional)
- botiquín de primeros auxilios

Prueba sobre la seguridad en el hielo

Lee la información del sitio web de los departamentos de Recursos Naturales de Minnesota y Wisconsin sobre la seguridad en el hielo. Luego toma el siguiente test con tu tropa... ¡a ver cuánto saben!

- Ice Safety - MN Department of Natural Resources
- Ice Safety - WI Department of Natural Resources

Cierto o falso:

1. El hielo que hace ruido o está agrietado es muy peligroso.
2. El hielo se congela uniformemente. Si el grosor del hielo de una parte de un lago es de 12 pulgadas, quiere decir que todo el hielo del lago tiene un grosor de 12 pulgadas.
3. El hielo nuevo y transparente es el más seguro y resistente.
4. Si te caes al agua a través del hielo, debes quitarte la ropa de invierno inmediatamente para que puedas flotar mejor.
5. El hielo con un grosor de 6 pulgadas (15 cm) puede aguantar una camioneta pickup.
6. Una escalera puede servir para ayudar a alguien que ha caído al agua a través del hielo.
7. Las garras de hielo son una herramienta fácil de hacer en casa y sirven muy bien para ayudarse a salir del agua.
8. Si te caes al agua, debes nadar en sentido opuesto a donde te caíste, pues el hielo ha de estar delgado.
9. Es recomendable usar un chaleco salvavidas debajo del abrigo de invierno al estar sobre hielo.
10. La sangre fría puede tardar en circular por brazos y piernas, y de pronto precipitarse hacia el corazón y producir problemas cardiacos.

Responder con pocas palabras:

1. ¿Dónde se puede encontrar información sobre las condiciones de los lagos?
2. ¿Cuáles son algunas maneras de medir el grosor del hielo?
3. ¿Cuáles son algunos artículos que siempre debes llevar contigo al hielo?
4. ¿Cuáles son las cinco maneras de ayudar a alguien a salir de un lago al romperse el hielo?
5. ¿Cómo tratarías la hipotermia de alguien que logró salir del agua helada?

Geocaching (geoescondite)

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

*Las Daisies pueden participar solo si lo hacen junto con Girl Scouts mayores o personas adultas y como parte de otra actividad al aire libre.

Qué es el geocaching

El geoescondite (o geocaching, en inglés) es una actividad recreativa al aire libre en el que se usan dispositivos con sistema de posicionamiento global (GPS) y mapas para encontrar tesoros. Los paseos son una actividad tradicional de Estados Unidos y Canadá que consiste en subirse a un vagón o carreta, al que se le han puesto pacas de paja o de heno para sentarse cómodamente, y ser remolcado por un tractor, caballo o camión. Los originaron los trabajadores de granjas, incluidos niños, que eran transportados junto con el heno para descargarlo en las granjas.

Comunícate con tu concilio para averiguar si hay caches en sitios del concilio. En propiedad privada o del gobierno, obedece todos los reglamentos, pautas y etiqueta que se señalen. En las rutas de geocaching se debe indicar los lugares donde está prohibido colocar caches, así que estate al pendiente de estos.

Bajo el lema «cache in, trash out» (entra el cache, sale la basura), las geocachers cumplen su filosofía de no dejar huella (Leave No Trace), pues se les anima a dejar los lugares de los escondites más limpios que como los encontraron, recogiendo la basura que hayan dejado otras personas. A las geocachers se les invita a participar en los eventos internacionales de Cache In Trash Out, que son iniciativas de limpieza a nivel mundial.

Las Girl Scouts desarrollan las habilidades para el uso del GPS, la latitud y la longitud, y leer mapas según su nivel. Lo ideal es que cada Girl Scout tenga su propio dispositivo GPS, o que dos o tres participantes compartan uno. Si hay más de tres niñas compartiendo un mismo dispositivo GPS, es más difícil que todas participen activamente en la actividad de geoescondite. Ten en cuenta que los dispositivos GPS miden la distancia entre un punto de partida y un punto de destino en línea recta, es decir no indican la distancia que hay que recorrer al bordear, por ejemplo, un cuerpo de agua u otros obstáculos.

Encontrar un punto de referencia es clave para el geoescondite. Visita Geocaching.com para conocer más. Por medio de un smartphone, dispositivo GPS o direcciones proporcionadas por National Oceanic and Atmospheric Administration's National Geodetic Survey (NGS), se pueden buscar referencias topográficas de NGS y otros puntos de referencia que han sido marcados en Estados Unidos.

Conoce más

- Join Geocaching.com
- Terracaching

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer

acomodaciones para personas con discapacidad. Visite HandiCaching.com para obtener información sobre geoescondite para personas con todo tipo de discapacidades.

Equidad. Para practicar el geocaching se necesita un smartphone o un dispositivo GPS. Piensa en maneras de hacerlo más accesible. Anima a las Girl Scouts a compartir recursos como, por ejemplo, trabajando en pequeños grupos, alquilando artículos de una biblioteca, etc. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para el geocaching

Las participantes deben aprender y comprender la clasificación de terrenos en base a su dificultad. Las Girl Scouts pueden ayudar, a su nivel, a planificar o dar su opinión sobre dónde esconder los caches y qué caches buscar leyendo las descripciones de los caches y las clasificaciones de dificultad y del terreno. Explícales cómo es el terreno de geoescondite donde van a estar después de informarse sobre la clasificación Dificultad/Terreno (D/T). Las clasificaciones, cuyo rango es de 1/1 a 5/5, miden el nivel de dificultad para encontrar un cache y para recorrer el terreno hasta el escondite. Un terreno de clasificación uno quiere decir, por lo general, que es apto para personas con discapacidad.

Vestir ropa apropiada para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en la maleza en zonas con vegetación. Asegúrate de usar el calzado apropiado para los lugares en los que va a realizar geoescondite; se requieren zapatos cerrados.

Fíjate que no haya objetos afilados, ramas, barrancos, insectos y otros tipos de animales, o cualquier cosa que represente un peligro para la seguridad del grupo o que los pueda desviar. Recuerda la filosofía de no dejar huella durante tu búsqueda, es decir no perturbas la vida silvestre, ni dañes la vegetación, ni entres a terrenos de propiedad privada. Recoge toda la basura que encuentres y deposítala en donde corresponda.

Practica geoescondite de manera segura. Para prevenir al buscar caches, inspecciona las áreas con cuidado antes de caminar por donde pueda ser peligroso y antes de meter la mano en recovecos o grietas que no conozca, o en hoyos en el suelo, en estanques, arroyos o en edificios y estructuras urbanas.

Equipo de Seguridad. El equipo que necesitarás depende de la duración de tu viaje, la ubicación y el clima.

- smartphone con app de geocaching app o un dispositivo GPS
- brújula (para casos de emergencia si va a adentrarse a áreas desconocidas o silvestres)
- mapa (para casos de emergencia si va a adentrarse a áreas desconocidas o silvestres)
- las coordenadas y detalles del cache, cargadas al dispositivo GPS o anotadas en papel
- botiquín de primeros auxilios
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta) o un plan de respaldo

- silbato para áreas silvestres
- ropa apropiada para la actividad y el clima
- botella de agua reutilizable
- el swag (acrónimo de “stuff we all get”), que son las baratijas que las geocachers colocan en los caches (juguetitos de plástico, llaveros, lentes de sol) como premio para las otras geocachers que los encuentren
- mapa topográfico o mapa común del área de donde realizará el geoescondite si esta va a ser un área que no conocen
- una mochila para llevar artículos personales
- botas de senderismo para áreas silvestres o zapatos cómodos y resistentes para caminar en entornos urbanos

Go-Karts

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Nota: *No se permiten los go-karts de propiedad privada ni los que son para carreras.*

Qué son los go-karts

Este control de seguridad se aplica a go-karts de "concesión", que son los que se encuentran en parques de diversiones y otras instalaciones públicas y con cupo para un piloto y no más de un pasajero. Las Girl Scouts pueden subirse a go-karts en lugares donde haya un sistema de rieles (como las que hay en los parques de diversiones). Se deben obedecer las restricciones de peso y de altura que establezca el lugar. No se permiten los go-karts de propiedad privada ni los que son para carreras.

Actualmente, los parques de atracciones están regulados por el gobierno en 44 de los 50 estados del país. Los seis sin supervisión estatal son Alabama, Mississippi, Montana, Nevada, Wyoming y Utah. Estos estados tienen pocos parques de atracciones.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Investiga las restricciones de altura y peso y pásales la información a las familias de la tropa. Si alguien no va a poder participar por lo anterior, busca otro proveedor que dé acceso a todas. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad de Go-Karts

Elige un sitio seguro. Elige lugares que las autoridades estatales consideren legales y seguros y que cumplan con los requisitos de Aprobación del concilio.

Verifica que todos los go-karts para dos personas tengan asientos uno al lado del otro, y que cada asiento tenga su propio cinturón de seguridad; además, que todos los go-karts estén construidos y reciban el mantenimiento de acuerdo con las especificaciones del fabricante.

Todos los go-karts deben tener:

- el relleno en el asiento de pasajero puesto, con todo en buen estado (fondo del asiento, respaldo, volante, reposacabezas, columna de dirección)
- un limitador de velocidad para que no se pueda ir a más de 25 millas por hora (40 km/h)
- protección antivuelco
- cubiertas para las cadenas
- cubiertas para partes calientes o en movimiento
- tapones de gasolina y todas sus partes bien puestas y en buen estado
- tanque de gasolina bien sujeto y sin fugas
- no tener nada en la fibra de vidrio con lo que alguien se pueda cortar

Las señalizaciones de seguridad, precaución e información deben estar bien colocadas en puntos muy visibles, sin presentar signos de desgaste. Además, debe haber un programa de mantenimiento para los go-karts, un mínimo de dos asistentes en la pista durante su operación; y no deben permitirse los choques ni la conducción temeraria.

Las pistas deben tener:

- un sistema de contención continua alrededor de toda la pista, excepto en la entrada y salida del pit
- un extinguidor de incendios de un mínimo de 10 libras, clase B y C, debidamente instalado, etiquetado, cargado y de fácil acceso para los asistentes del pit
- a 70 pies de cualquier punto de la pista, un extinguidor de incendios de un mínimo de 10 libras, clase B y C, debidamente instalado, etiquetado, cargado y de fácil acceso
- restringido el acceso sin autorización a todo el perímetro del área de la pista
- control de frenos y gasolina con regreso automático y debidamente etiquetados o con código de colores

Equipo de seguridad.

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas F2416 y F1492 de American Society for Testing and Materials (ASTM) y que porte el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- tenis o zapatos resistentes
- las prendas de vestir sueltas deben estar bien amarradas
- el cabello largo debe llevarse recogido

En el día de los go-karts:

- **Vestir con ropa adecuada.** No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo.
- **Seguir los procedimientos de seguridad para go-karts.** No se debe chocar con otros go-karts.

Paseos en carros de heno

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son los paseos en carros de heno

Los paseos es una actividad tradicional de Estados Unidos y Canadá que consiste en subirse a un vagón o carreta, al que se le han puesto pacas de paja o de heno para sentarse cómodamente, y ser remolcado por un tractor, caballo o camión. Los originaron los trabajadores de granjas, incluidos niños, que eran transportados junto con el heno para descargarlo en las granjas. Era una de las pocas veces durante los ajetreados días de la cosecha de heno en las que los trabajadores podían descansar un rato.

Los paseos en heno son una actividad divertida para personas de todas las edades que visitan una granja. En Halloween, a veces se les llama «paseos embrujados» e incorporan efectos especiales y actores que hacen el papel de fantasmas, monstruos y otras criaturas de espanto aprovechando el entusiasmo de la temporada.

Si bien los paseos en carros de heno se consideran normalmente una actividad segura y ligera, ha habido incidentes de carros que se voltean o se salen del camino provocando terribles consecuencias. Por lo tanto, es muy importante tomar precauciones y aprender de antemano todo lo que se pueda sobre la seguridad en los paseos.

Conoce más

- Consulta la lista de medidas de seguridad para visitas a una granja y paseos en carros de heno: Safe Agritourism

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para paseos en carros de heno

Considera el lugar. El paseo en carro de heno debe realizarse en una propiedad delimitada (como un campo) destinado para tal fin y a una velocidad máxima de 10 millas por hora (15 km/hr). No se debe realizar en carreteras ni en otras vías públicas.

Asegúrate de que la granja tenga un seguro comercial de responsabilidad civil para autos con cobertura mínima de un millón de dólares.

Evalúa el carro. Asegúrate de que tenga escalones y agarraderas resistentes para que las pasajeras puedan subirse y bajarse con facilidad. El carro debe tener redilas (rejas de madera) y asientos. La altura de las redilas debe ser de 3 a 4 pies (90-120 cm).

El carro remolcado debe estar en buen estado y en funcionamiento. Debe cumplir con todas las normas de seguridad estatales y locales y mostrar comprobantes de su cumplimiento. El carro remolcado debe tener redilas de protección a los lados y en la parte trasera, así como luces traseras en funcionamiento y en buen estado. El acoplamiento del remolque al tractor debe tener la capacidad de aguantar el peso de la carga y contar con una cadena de seguridad.

Evalúa al conductor. Debe ser una persona cualificada con licencia para conducir un vehículo en la jurisdicción y ser mayor de 21 años de edad. Legalmente, la mayoría de edad se alcanza a los 18 años, pero por la experiencia y el nivel de madurez que se necesitan para esta actividad, la persona que conduzca debe ser mayor de 21 años (preferiblemente mayor de 25) , de modo que tenga suficientes años de experiencia de manejo, de controlar el vehículo con pasajeros infantiles y de llevar un remolque.

Evalúa la seguridad en el sitio del paseo. Antes de realizar un paseo de carro de heno, revisa que el equipo (tractor/camión, pacas de heno) sea seguro, que no se excedan los límites de peso y de cupo, y que no haya obstáculos en el camino. Además, asegúrate de que las pasajeras sean responsables, que permanezcan sentadas durante todo el paseo.

Enseña las medidas de seguridad para los paseos en carro de heno. Por ejemplo, no subirse al vehículo que esté remolcando el carro. El vehículo que remolca el carro debe cumplir con todas las normas de seguridad estatales y locales y mostrar comprobantes de su cumplimiento. El heno o la paja deben estar colocados correctamente, de modo que no se resbalen. Debe haber suficiente espacio para que se siente cada persona. Las pasajeras deberán permanecer sentadas y sujetarse durante todo el paseo, sin inclinarse por los bordes ni asomar las piernas y brazos.

No subirse al tractor. El peso del tractor o del vehículo que remolque los carros debe ser mayor que el peso bruto del carro más pesado, de modo que tenga la tracción adecuada y la capacidad de frenar bien.

La proporción de Girl Scouts por cada persona adulta debe ser la que corresponda al grado escolar.

Senderismo

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es el senderismo

A diferencia de una corta caminata, el senderismo implica largas caminatas por el campo, en las que a menudo se requieren botas firmes con buena tracción para andar por rocas y terreno irregular. Nuestra filosofía de no dejar huella (Leave No Trace) significa dejar los senderos tal y como los encontramos o incluso mejor. Aunque los actos de una sola senderista tal vez no afecten mucho el medio ambiente, un grupo grande de senderistas pueden causar efectos que degradan los senderos.

El senderismo es la oportunidad ideal para aprender a usar mapas y brújulas. Antes de salir a una caminata larga, aprendan a hacerlo. Observen un mapa para entender el punto de salida y a dónde quieren llegar. No está de más consultar con su parque local, estatal o nacional para ver qué senderos interesantes sugieren.

Nota: *Si piensas pasar la noche durante un recorrido de senderismo, sigue las Medidas de seguridad para excursionismo con mochila, Medidas de seguridad para viajes, y Medidas de seguridad para campamentos.*

Conoce más

- Qué poner en un botiquín de supervivencia: REI—The Ten Essentials
- Localizador de áreas para senderismo en zonas metropolitanas de Estados Unidos: All Trails
- American Hiking Society
- No dejar huella (Leave no trace)

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás más información sobre senderismo para personas con todo tipo de capacidades.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para senderismo

Empodera a las Girl Scouts a dirigir: deja que planeen la actividad. Anímalas a planear rutas, actividades y pautas para tratar los problemas que puedan surgir con otros grupos de senderistas.

Motiva a las Girl Scouts a compartir recursos. Alienta a las senderistas a que distribuyan una lista de equipos y provisiones para senderismo con el fin de determinar qué recursos se pueden compartir. El equipo no tiene que ser de alta tecnología. Lo más importante a considerar son la seguridad y el confort. Asegúrate de que todas las participantes comprendan bien cómo practicar los principios de no dejar huella (Leave No Trace) durante el recorrido.

Elige una ruta de senderismo adecuada. Las senderistas deben conocer con anticipación el terreno, las millas y el tiempo del recorrido. Los recorridos están restringidos a una longitud razonable según la edad, el nivel de experiencia, la naturaleza del terreno, la condición física de las senderistas, las discapacidades, las condiciones climáticas y la hora del día. El ritmo de caminata debe ajustarse siempre a la senderista más lenta.

Evalúa la seguridad en la ruta de senderismo. Por lo menos una persona adulta debe ya conocer la ruta o debe obtenerse con anticipación un reporte para evaluar los riesgos, tales como plantas ponzoñosas, animales peligrosos, agua no potable, barrancos y desniveles. No olvides contactar a una agencia de administración de tierras o similar durante la etapa de planificación del viaje para que le informen sobre las rutas disponibles, el tamaño recomendado del grupo, la información sobre la cantidad y calidad del agua, y qué permisos se necesitan.

Asegúrate de que las senderistas tengan claro de qué se trata la excursión. A las integrantes del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente de la ruta, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad en senderismo como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres, no dejar huella y saber comportarse ante emergencias. Asegúrate de que las Girl Scouts sepan, a su nivel, cómo leer mapas, usar la brújula, navegar por una ruta y calcular distancias.

Respeta el medio ambiente y manten limpios los senderos. Aplica los principios de no dejar huella (Leave No Trace). No dejes comida ni basura. Camina por senderos establecidos. No retires objetos naturales, tales como hojas o ramas. Además, no consumas alimentos silvestres, no camines sobre plantas ni las arranques, no molestes a animales silvestres ni les des de comer y no tires basura.

Practica el senderismo de manera segura. Se deben enseñar las reglas de seguridad para el senderismo, entre las cuales están no salirse de los senderos ni salir a caminar después de que anochezca. No te salgas de la vereda para no provocar erosión al pisar las plantas. Además, asegúrate de que haya los descansos adecuados, con tiempo para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Toma las debidas precauciones en áreas donde sean prevalentes las plantas ponzoñosas, las serpientes o las garrapatas.

Equipo de Seguridad. El equipo que necesitarás dependerá de la duración del viaje, la ubicación y el clima.

- botella de agua o paquete de hidratación con agua suficiente para todo el recorrido
- calzado resistente según el tipo de senderos y la duración de la caminata
- mapa y brújula o dispositivo GPS
- linterna, silbato y navaja de bolsillo
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta)
- un botiquín de supervivencia para emergencias

Equitación

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

*A las Daisies solo se les permiten paseos en pony o caballo guiados a mano.

Qué es la equitación

Al montar a caballo se aprende sobre responsabilidad, paciencia, disciplina, comprensión, empatía, compasión, resolución de problemas y autocontrol. Les permite a las Girl Scouts ver el mundo desde una perspectiva diferente (¡desde el lomo de un caballo!) y les ayuda a fortalecer la seguridad en sí mismas y su autoestima. Entre los aspectos importantes de la equitación están el mostrar respeto a los caballos y aprender a comprender mejor la comunicación entre humanos y animales.

Las medidas de seguridad que se detallan más adelante tienen el propósito de servir como tips al cabalgar en veredas, ruedos y corrales. Algunas actividades ecuestres, tales como el salto, las cabalgatas, la conducción de carretas y los juegos a caballo, requieren equipos especiales, así como caballos con adiestramiento especial e instructores con capacitación especial.

Conoce más

- American Camp Association
- Certified Horsemanship Association
- Horse Illustrated

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás más información sobre equipo, adaptaciones y programas cerca de ti.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para la equitación

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Instructoras de equitación adultas (mayores de 18) con certificación actual de una organización acreditada como Certified Horsemanship Association American o Association of Horsemanship Safety, o experiencia mínima comprobable de tres años como instructora en un programa general de equitación. Las asistentes de la instructora deben ser mayores de 16 años y tener certificación actual de una organización acreditada o experiencia mínima comprobable de un año, con buenos resultados, como instructora en un programa general de equitación.

Las participantes deben estar bajo la supervisión de las instructoras o instructoras asistentes al estar cerca de caballos, ya sea que estén montadas o no. Para cabalgar en un ruedo, corral o un sendero, se debe contar con la supervisión de al menos una instructora y una instructora asistente por cada grupo de diez jinetes o menos. Para cabalgar en un ruedo o corral, se requiere un instructor adicional por cada cinco jinetes adicionales. En el caso de principiantes o participantes de corta edad, o en senderos difíciles, se pueden necesitar más instructoras.

Pídele a tu concilio Girl Scout que te sugieran sitios aprobados. La persona encargada del establo debe comprobar una cobertura de un millón de dólares en su seguro de responsabilidad civil general y las certificaciones de los instructores cuando se les solicite. Se recomienda solicitar el certificado de seguro para documentar que sí se cuenta con la cobertura; la mayoría de los centros ecuestres mostrarán dicho certificado bajo solicitud si tienen la capacidad administrativa para hacerlo.

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las jinetes deberán tener la coordinación motriz y el equilibrio necesario para montar a caballo. Deben tener la edad suficiente para entender y poner en práctica los procedimientos de seguridad, para saber cómo reaccionar ante distintas situaciones y para asumir la responsabilidad de sí mismas y de sus caballos. Hay establos que establecen límites de peso para poder cabalgar, así que pregunta al hacer la reservación.

Elige un sitio seguro. Consulta con tu concilio para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el concilio no tiene una lista de proveedores aprobados, llama al centro ecuestre para pedir informes sobre los temas de seguridad que se detallan a continuación.

- **Revisa el estado de las instalaciones.** Tanto en instalaciones que sean propiedad del concilio Girl Scout como en instalaciones ajenas, el área para cabalgar debe estar libre de distracciones y de escombros; el establo y las áreas de cabalgar no deben tener rejas con alambres de púas expuestos; los ruedos de instrucción, los corrales, potreros y área de cabalgar deben tener letreros a la vista que contengan el reglamento; y los caballos deben recibir el cuidado adecuado y sus establos y corrales deben mantenerse limpios y ordenados. Los arreos (p.ej. monturas, bridas, estribos, cinchas.) deben estar limpios y en buen estado.
- **Habla con el personal.** Comunícate con la organización de equitación sobre requisitos en lo que se refiere a experiencia, edad, altura y peso. Haz preguntas para que la administración del establo te pueda ayudar a escoger los mejores caballos para tu grupo.

Viste ropa apropiada para la actividad. No te pongas pendientes, brazaletes ni collares. No se permite cabalgar descalza ni en sandalias. Se deben usar botas o zapatos cerrados de suela lisa y con un tacón de mínimo media pulgada (1.30 cm) para evitar que los pies se resbalen de los estribos. No se permite montar con mochilas ni cangureras.

Aprende a montar de manera segura. Antes de que se suban al caballo, se les debe dar una demostración a las primerizas de cómo montarse y desmontarse, de cómo hacer andar y frenar al caballo, de cómo dar vuelta y de cómo ponerse para mantener el equilibrio. No se deben poner ni quitar prendas, por ejemplo un impermeable, estando montadas porque el caballo puede asustarse, sino que se deben desmontar si necesitan cambiarse o ajustarse la ropa.

Evalúa a las jinetes y clasifícalas según su nivel de equitación. El caballo y el área de equitación se asignan de acuerdo con la habilidad de la jinete. Las principiantes deben asistir a una clase de introducción sobre seguridad donde se traten los temas de la psicología y comportamiento de los caballos, y cómo acercarse a ellos, manejarlos y dirigirlos. Antes de salir a andar en un sendero, todas las jinetes deben calar su caballo en un ruedo o corral para ver si podrán mantener el control durante todo el recorrido. Asegúrate de que las jinetes se sientan seguras y demuestren lo básico para controlar el caballo (frenarlo, hacerlo andar, dirigirlo) y guardar la distancia adecuada.

Sigue las normas básicas de seguridad al cabalgar. Para garantizar que el equipo esté bien ajustado, la instructora debe hacer una inspección de seguridad a la ropa, calzado, casco y silla de montar de cada jinete. Tiene que revisar que los estribos estén ajustados de modo que la jinete pueda levantar el trasero más o menos a la distancia de la palma de la mano. Se deben revisar que las cinchas delanteras y traseras estén bien ajustadas, sin dobleces. La instructora también deberá realizar una inspección de seguridad al área de cabalgar antes de cada sesión. Solo puede montarse al caballo una persona a la vez y no se permite beber ni comer andando a caballo. Las jinetes deben bajarse del caballo para pasar por puertas angostas.

Respeta las normas de ruedos y corrales. La entrenadora debe observar a cada caballo y cada jinete en todo momento. El suelo ruedo debe ser firme, donde el caballo pueda pisar bien y no tener obstrucciones peligrosas. La cerca debe tener una altura mínima de 42 pulgadas, ser visible y mantenerse en buen estado. Las rejas del ruedo deben permanecer cerradas.

Inspecciona a los caballos y no los asustes.. Si un caballo muestra un comportamiento extraño, hay que desmontar y revisar que no esté lastimado y que no tenga los arreos mal puestos; tal vez tenga que ser llevado a pie a los establos. Si un caballo se suelta, no hay que perseguirlo, sino pedirle a una persona adulta que intente recuperarlo con calma.

Respeta las normas para cabalgar en senderos. La distancia del paseo y el paso de los caballos debe ajustarse a la habilidad de la jinete que tenga menos experiencia. Los senderos deben tener terreno firme y estar libres de obstáculos, tales como ramas bajas. Los senderos deben estar marcados, trazados en un mapa, inspeccionados regularmente y mantenidos. Se debe cabalgar en una sola fila, guardando la distancia entre un caballo y otro, y con una instructora al frente del grupo y otra instructora a la retaguardia. Las jinetes deben tener el control de los caballos, guardar distancia entre los caballos; y guardar mayor distancia al cabalgar más rápido. A los caballos se les debe llevar a pie al subir y bajar colinas, y durante los últimos diez minutos de los periodos de cabalgar para que se enfríen.

De ser posible, no cabalgues en carreteras y otras vías públicas.. Si un grupo va a tener que cruzar una vía pública, la instructora deberá primero detener la fila de caballos mucho antes de llegar al camino, fijarse que no venga tráfico y luego dar la señal al grupo cuando esté libre el paso. Al darse la señal, todos los caballos deben voltearse hacia el camino y cruzar al mismo tiempo.

Equipo de seguridad.

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas F1163-88 de American Society for Testing and Materials (ASTM) y que porte el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- pantalones largos y ropa protectora adecuada, no muy holgada para que no se atore con la silla de montar
- botas o zapatos cerrados de suela lisa y con un tacón de mínimo media pulgada (1.30 cm) para evitar que los pies se resbalen de los estribos (no usar zapatos con punta de acero porque pueden doblar los estribos)
- silla de montar (del tamaño apropiado para cada jinete) que proporcionará el centro ecuestre
- cuerdas extra (freno o para dirigir al caballo) que llevará el instructor, que proporcionará el centro ecuestre

- teléfono o walkie-talkies para llamar a los servicios de emergencias en caso de necesitarse
- tapaderos (pedazos de piel gruesa al frente de los estribos para proteger los pies y evitar que se resbalen). Si la silla no tiene tapaderos, la jinete debe ponerse botas para montar, con un talón de al menos una pulgada para que no se le resbalen los pies
- guantes bien ajustados para proteger las manos contra ampollas, raspones y cortadas
- alforja (bolsa) en paseos largos, para cargar artículos como botellas de agua, ropa y alimentos

Patinaje sobre hielo y sobre ruedas

Aprobación del concilio:
No se requiere si se realiza en interiores o en pistas de patinaje
Puede requerirse para patinar en lagos congelados

Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Qué es el patinaje

Ya sea sobre ruedas o sobre hielo, el patinaje es una actividad que gusta muchísimo en Girl Scouts. También es una actividad en la que son muy comunes las lesiones y reclamos de seguros, así que hay que siempre planear bien por adelantado haciendo énfasis en la importancia de la seguridad. En pistas techadas, lo más probable es que no se requiera usar casco. Si en la pista ofrecen equipo de seguridad, como cascos o muñequeras, siempre opta por usarlo. Siempre solicita previamente la aprobación de tu concilio si planeas patinar en lagos congelados.

Saber dónde patinar. Contacta a tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios. Si vas a patinar de noche, hazlo únicamente en lugares con buena iluminación. Para patinar en lagos congelados, siempre selecciona sitios designados y revisa que la temperatura y las condiciones de hielo permitan hacerlo de manera segura. Se requiere aprobación previa de tu concilio para patinar en lagos congelados.

Conoce más

- Recreational Ice Skating
- Roller Skating Association International
- Minnesota Department of Natural Resources' Ice Thickness Guide

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para conocer más, visita Inclusive Skating.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para patinaje sobre hielo y sobre ruedas

Elige un sitio seguro. Solicita a tu concilio que te oriente para seleccionar un sitio para patinar. Asegúrate de que la pista tenga una superficie lisa sin basura. Avísale con anticipación a la gerencia de la pista para reservarla para grupos grandes o para sesiones de práctica. La pista debe tener el personal adecuado para supervisar a todo el grupo. Se deben consultar las reglas locales o preguntar en las oficinas de los parques si se permite patinar en carriles para bicis o en los parques de la ciudad.

Selecciona patines de la talla correcta. Se les debe enseñar a las participantes cómo escoger la talla correcta de patines. Los patines deben quedar bien ajustados, con las agujetas bien amarradas. Hay que inspeccionar que las ruedas, el botín y la plantilla de los patines estén limpios y en buen estado. Nunca se debe patinar con agujetas rotas o sin agujetas. Las agujetas no deben tener adornos colgantes.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y con preparación para manejar casos de lesiones por caídas, especialmente abrasiones. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Practica el patinaje al aire libre de manera segura. Al aire libre, se debe patinar en áreas donde no interfieran con el paso de vehículos y de personas. Consulta las reglas locales para ver si existen restricciones. Solo se permite patinar en la calle o un estacionamiento solo si están cerrados a la circulación. Al patinar en caminos peatonales, hay que ceder el paso a los peatones. Se debe patinar por la derecha y rebasar por la izquierda.

Sigue las normas básicas de seguridad para patines en línea y de ruedas. Respeta las reglas de seguridad, tales como:

- Siempre patinar en la misma dirección que las demás personas.
- No detenerse en la zona principal de patinaje de una pista.
- Ceder el paso a las personas que ya están en la pista.
- No cruzarse por el paso de otros patinadores.
- No empujar, dar empujones ni echar carreras.
- No agarrarse de otros patinadores al caerse.
- Levantarse rápido al caerse, excepto si te lesionas.
- No patinar más rápido de lo que puedas frenar.
- No usar audífonos al patinar.
- No entrar a la pista con artículos sueltos o puntiagudos, tales como bolsas, peines, llaves, etc.
- Mantener los patines en perfecto estado. No patinar por agua, arena o basura, pues se pueden dañar los rodamientos.
- Aprender a frenar y detenerte por completo. Antes de patinar, lee sobre las maneras más seguras de frenar, tales como el frenado de pared, con el freno de goma y el frenado en cuña.

Equipo de seguridad (para patinar al aire libre y con patines en línea)

- casco para ciclismo, o de otro tipo, con el sello de American National Standards Institute o de SNELL Memorial Foundation (debe ponerse lo más ajustado posible cubriendo la frente, como a una pulgada de las cejas)
- muñequeras estilo guantes
- ropa que permita el libre movimiento
- camisa de manga larga para prevenir raspones
- coderas y rodilleras bien ajustadas

Para patinar en lagos congelados, toma el siguiente test sobre la seguridad en el hielo (usada también para pesca en hielo):Prueba sobre la seguridad en el hielo

Lee la información del sitio web de los departamentos de Recursos Naturales de Minnesota y Wisconsin sobre la seguridad en el hielo. Luego toma el siguiente test con tu tropa... ¡a ver cuánto saben!

- Ice Safety - MN Department of Natural Resources
- Ice Safety - WI Department of Natural Resources

Cierto o falso:

1. El hielo que hace ruido o está agrietado es muy peligroso.
2. El hielo se congela uniformemente. Si el grosor del hielo de una parte de un lago es de 12 pulgadas, quiere decir que todo el hielo del lago tiene un grosor de 12 pulgadas.
3. El hielo nuevo y transparente es el más seguro y resistente.
4. Si te caes al agua a través del hielo, debes quitarte la ropa de invierno inmediatamente para que puedas flotar mejor.
5. El hielo con un grosor de 6 pulgadas (15 cm) puede aguantar una camioneta pickup.
6. Una escalera puede servir para ayudar a alguien que ha caído al agua a través del hielo.
7. Las garras de hielo son una herramienta fácil de hacer en casa y sirven muy bien para ayudarse a salir del agua.
8. Si te caes al agua, debes nadar en sentido opuesto a donde te caíste, pues el hielo ha de estar delgado.
9. Es recomendable usar un chaleco salvavidas debajo del abrigo de invierno al estar sobre hielo.
10. La sangre fría puede tardar en circular por brazos y piernas, y de pronto precipitarse hacia el corazón y producir problemas cardiacos.

Responder con pocas palabras:

1. ¿Dónde se puede encontrar información sobre las condiciones de los lagos?
2. ¿Cuáles son algunas maneras de medir el grosor del hielo?
3. ¿Cuáles son algunos artículos que siempre debes llevar contigo al hielo?
4. ¿Cuáles son las cinco maneras de ayudar a alguien a salir de un lago al romperse el hielo?
5. ¿Cómo tratarías la hipotermia de alguien que logró salir del agua helada?

Túnel de viento

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es el túnel de viento

Es un túnel vertical que arroja aire hacia arriba en el que una persona se mete para simular la experiencia del paracaidismo, sin aviones ni paracaídas. La fuerza del viento que se genera en el túnel se basa en la altura y peso, nivel de habilidad y las necesidades del «paracaidista». Cada participante «vuela» dentro de una columna de viento a una altura de 3 a 6 pies sobre una red tipo trampolín, por lo que si el ventilador falla, el participante cae en la red. En los Estados Unidos existen varios túneles de viento verticales para fines de recreación y entrenamiento. Girl Scouts solo permite los túneles instalados en interiores, no al aire libre.

Con esta actividad, las Girl Scouts pueden vivir la experiencia de lo que sería aventarse en paracaídas, con todo y traje, gafas, casco, protección para los ojos y tapones para los oídos (por el ruido).

Conoce más

- Explicación sobre el túnel de viento: iFLY
- Indoor Skydiving World

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Toma en cuenta que aun sin discapacidad, el túnel de viento no es seguro para algunos cuerpos; consulta las restricciones físicas que se detallan en la siguiente página. Habla sobre estas restricciones con las Girl Scouts y las personas que las cuidan. Considera planes alternativos si no todas pueden participar.

Equidad. Informa a las familias, con anterioridad, sobre las restricciones de altura, peso y de otro tipo. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para el túnel de viento

Aprende antes de hacerlo. Asegúrate de que a las primerizas se les enseñe cómo ponerse y ajustarse bien el equipo y a cómo flotar y moverse en el túnel de viento vertical. Todos los centros legítimos ofrecen instrucción.

Practica antes de volar. Bajo la orientación de tu instructora, practica previamente las posiciones corporales.

Déjate caer con estilo. Hay varias maniobras que los paracaidistas pueden hacer mientras están en el túnel de viento, como volteretas, giros y vueltas. Es probable que las primerizas no lleguen a hacer ni aprender estas maniobras, pues dependen del nivel de habilidad, la instructora y las pautas del concilio.

El equipo a la medida. Asegúrate de que haya cascos, trajes de paracaidistas y gafas de la talla correcta disponibles y que les queden cómodos y bien ajustados. Asegúrate de que las participantes que usen anteojos o lentes de contacto se pongan gafas que les queden bien.

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. La mayoría de las instalaciones de túneles de viento cuentan con casilleros para guardar objetos personales. Pregunta con anticipación si hay y cuánto cuestan.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de la International Bodyflight Association o equivalente aprobada por el concilio, o experiencia y habilidad comprobables en la enseñanza o supervisión de la simulación de paracaidismo en interiores. Si tienes preguntas sobre la certificación o los conocimientos de la instructora, comunícate con International Bodyflight Association.

Asegúrate que las Girl Scouts siempre estén con una persona adulta. Confirma que la instructora llevará a las participantes a la cámara de vuelo, estará con ellas durante la experiencia de vuelo y las supervisará todo el tiempo. La instructora también se encargará de ayudarlas a salir de la cámara de vuelo.

Restricciones físicas

- Esta actividad no se recomienda para personas con antecedentes de problemas del corazón.
- Como el cuerpo debe arquearse con las caderas hacia adelante, no deben volar las personas con problemas de espalda que les impida adoptar esta postura.
- No es recomendable que vuelen personas que hayan tenido luxaciones de hombros, por el viento significativo que se ejerce sobre los hombros.
- Las embarazadas no deben volar.
- Las participantes deben pesar menos de 250 libras (136 kilos).
- Se debe verificar las restricciones de altura y peso de cada túnel.
- Las personas con problemas graves de salud deben obtener el visto bueno de un médico para volar. Consulta las restricciones específicas del túnel antes de reservar un vuelo.

Equipo de Seguridad Estos artículos serán proporcionados por la empresa del túnel de viento:

- casco (con o sin careta)
- gafas
- traje de paracaidista

Trampolín de interiores

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: *D B J C S A

No se permite la actividad para: *Daisies menores de seis años de edad

Qué son los trampolines de interiores

Brincar en trampolines en interiores es una actividad divertida y emocionante. Normalmente, los trampolines se ubican en espacios cerrados tipo gimnasio y los hay de diferentes formas y tamaños. Algunos centros tienen los trampolines interconectados de modo que todo el salón es un inmenso trampolín. Las secciones de trampolines están cerradas, son de bajo impacto y se pueden ajustar según el tamaño y el nivel de habilidad de las participantes.

Los salones de trampolines tienen albercas o zonas de aterrizaje con paredes acolchonadas y llenas de hule espuma, así como enormes trampolines divididos en secciones para que solo brinque una persona en cada una. La mayoría tienen zonas para otras actividades, tales como saltar a albercas llenas de cubos de hule espuma y canchas de trampolines para básquetbol.

Siempre debe haber alguien capacitado del personal supervisando que el tamaño y las edades del grupo sea el apropiado conforme al nivel de las niñas. También el personal capacitado vigilará la buena conducta y el bienestar de las participantes. De ser posible, visita con anticipación el lugar para ver que se mantenga la limpieza y las condiciones sanitarias de las instalaciones, sobre todo del equipo usado regularmente y frecuentemente por niños y niñas de corta edad.

De acuerdo con la American Academy of Orthopedic Surgeons, el salto en trampolín es inseguro para el esqueleto de niños menores de seis años. Por este motivo, las Daisies no tienen permitido participar en actividades en trampolines de interiores si no cumplen aún esta edad. Asimismo, hay una gran cantidad de incidentes y lesiones significativas asociadas con trampolines al aire libre o improvisados que se instalan sobre pilotes temporales o un marco de metal. Por eso, no se permite brincar en trampolines al aire libre ni en trampolines de propiedad personal.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para trampolines de interiores

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Pregunta con anticipación si hay casilleros o dónde guardar pertenencias y cuánto cuesta.

Asegúrate de que las Girl Scouts sepan cómo usar los trampolines de manera segura. A todas las participantes se les debe enseñar las reglas de seguridad y de cómo brincar. Todos los centros legítimos ofrecen este tipo de clases; le corresponde a la persona adulta encargada de organizar la actividad asegurarse de que se realice. El operador debe asegurarse de que cada participante reciba una clase (en persona o en video) sobre los riesgos y las normas de seguridad. Las participantes o sus tutores deberán firmar un descargo de responsabilidad en el que indiquen que recibieron la clase.

Obedece las reglas. El reglamento debe estar colocado a la vista e incluir reglas que prohíban jugar rudo; el doble rebote (saltar al mismo tiempo cerca de otros); ropa y artículos peligrosos, como hebillas y broches; y objetos sueltos, como llaveros.

Revisa el equipo. Debe haber almohadillas de protección que cubran todos los resortes de los trampolines. Debe haber un sistema de redes debajo de los trampolines. Si el salón tiene una alberca de hule espuma, debe haber una lona de trampolín en el fondo.

Conoce y sigue las reglas comunes de seguridad para salones de trampolines:

- No tener nada en la boca (incluyendo chicles o dulces) en la zona de trampolines.
- Entrar con los bolsillos vacíos.
- No sentarse ni acostarse en la zona de trampolines. Para descansar, hay que salirse de esta zona.
- No empujar, correr, echar carrera ni jugar bruscamente.
- No tocar ni colgarse de las almohadillas superiores de los trampolines.
- Mantener el control del cuerpo en todo momento.
- Separar a las participantes por tamaños en la medida de lo posible.
- Fijarse en las personas de alrededor y brincar con personas de tamaño similar.

Inflables

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: *D *B J C S A

Incluye:
- inflables acuáticos
- casas inflables e inflables terrestres
- fútbol burbuja
- troncos sintéticos para rodar
- parques temáticos o de diversiones con inflables

*Las Daisies no pueden meterse a casas inflables acuáticas.
*Ni Daisies ni Brownies pueden participar en muros de escalada acuáticos.
*Las Daisies solo pueden participar en casas inflables aptas para su edad, altura y peso.
*Ni Daisies ni Brownies pueden participar en fútbol burbuja.

Qué son los inflables

La mayoría de los inflables se encuentran en eventos y en instalaciones públicas, parques y también hay algunos comerciales que se pueden alquilar. Consulta con tu concilio la información de lo que se necesita para rentar inflables comerciales. Pregunta si se necesitan aprobaciones adicionales, además de consultar con las agencias gubernamentales locales, para garantizar que se sigan las normas de seguridad.

> **Los inflables acuáticos, tales como muros de escalada, resbaladillas, plataformas de rebote y pistas de obstáculos**, están hechos de una variedad de materiales y se colocan en el extremo profundo de la piscina o lago.
>
> **Los inflables terrestres (trampolines inflables cerrados, castillos, «moon walks», etc.)** son estructuras temporales que se llenan de aire para fines recreativos, especialmente para niños.
>
> El **fútbol burbuja** es una divertida variante del tradicional balompié. Las jugadoras se meten en una suave bola inflable gigante que tiene arneses para los hombros y agarraderas en el interior.
>
> El **rodamiento de troncos** sintéticos lo pueden practicar en una piscina o lago personas de todas las edades.

Conoce más

- International Association of Amusement Parks and Attractions

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. La información sobre las acomodaciones para parques de inflables es similar a la de los parques de atracciones. Infórmate sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado,

experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para inflables

Pregunta al concilio Girl Scout cuáles son los sitios aprobados o sugeridos que ya han sido investigados. Dales tiempo suficiente para que investiguen el sitio.

Elige un sitio seguro. Asegúrate de que en los sitios o los inflables rentados se sigan las siguientes precauciones:

- **Los inflables acuáticos, tales como muros de escalada, resbaladillas, plataformas de rebote, pistas de obstáculos** deben estar colocados en el extremo profundo de la piscina o lago. Las participantes deben saber nadar bien en zonas de más de cinco pies de hondo. Las que no sepan nadar bien deben ponerse chaleco salvavidas, bien ajustado y apropiado a su peso. Debe haber suficientes socorristas con una vista clara de todas las áreas.
- **Las casas inflables y otros tipos de inflables terrestres** deben estar bien anclados al suelo, sobre todo cuando haga viento. Asegúrate de que el cupo máximo de una casa de rebote no exceda las recomendaciones de seguridad del fabricante. Las resbaladillas, pistas de obstáculos e inflables similares se deben usar por turnos esperando a que salga la persona anterior del inflable antes de entrar.
- El **fútbol burbuja** se debe jugar en un área plana libre de obstáculos, pilares, árboles, tocones, rocas y raíces. Solo puede haber una persona en la pelota a la vez. No se permite rodarse por colinas en la pelota. La burbuja debe cubrir por completo la cabeza, con al menos 8 pulgadas de protección, para permitir rodamientos con la cabeza protegida. Las jugadoras no deben correr a toda velocidad y solo deben chocar con otras a velocidad a leve o moderada. Las jugadoras no deben inclinarse para chocar con otras, es decir no chocar con la parte superior de la burbuja sino con los lados. Las jugadoras no deben levantar la burbuja por las agarraderas, excepto para ponerse de pie.
- El **rodamiento de troncos sintéticos** debe realizarse en aguas con un mínimo de 2 pies (60 cm) de profundidad. El tronco debe estar a un mínimo de 10 pies (3 metros) de cualquier obstrucción, tales como paredes, rocas, árboles, la playa, etc. El tronco debe estar perpendicular (como una T) al muelle, el borde de la piscina, objetos duros, etc. En el caso de principiantes, alguien debe sostener el tronco para que suban. Las participantes que no sepan nadar bien deben llevar chaleco salvavidas puesto, bien ajustado y apropiado a su peso si el agua les llega más arriba de las rodillas. Con principiantes, se deben usar los aditamentos para que el tronco ruede más lento.

Investiga si tienen la cobertura de seguro adecuada. Puede ser que el parque no pueda o no esté dispuesto a mostrar el comprobante de cobertura de un millón de dólares del seguro de responsabilidad civil ni las certificaciones de los instructores cuando se les solicite debido al tamaño del grupo. Pero nunca está de más preguntarles y conversar con la administración del parque para verificar su credibilidad.

En parques acuáticos, sigue las *Medidas de seguridad para natación*. Presta especial atención a las reglas de seguridad del parque acuático. Asegúrate de que haya socorristas certificados en cada actividad. Se recomienda encarecidamente hacer una evaluación de natación antes de la excursión o antes de usar inflables. Las participantes que no sepan nadar bien deben ponerse chaleco salvavidas.

Asegúrate de saber dónde están las participantes en todo momento. Mantente al tanto de dónde se encuentran las Girl Scouts. Cuéntelas antes y después de las actividades. Asegúrate de que las participantes sepan a dónde ir y cómo actuar si se les acerca un desconocido o un intruso.

Repasa los planes al llegar al lugar. Las personas adultas deben obtener una copia de la guía del parque para facilitar la visita y obtener información importante sobre las políticas del parque, así como la ubicación de los baños y de la estación de primeros auxilios.

Determina anticipadamente un punto de reunión. Las personas adultas deben repasar los planes de la visita con las Girl Scouts y establecer un punto en donde reunirse si se separan del grupo.

Ubica la estación de primeros auxilios. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y con preparación para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas.

Actividades misceláneas

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividades permitidas para: Ver el *Diagrama de actividades* para conocer los permisos que se necesitan para cada nivel.

Incluye:

- STEM, artes y manualidades
  (STEM, por sus siglas en inglés, significa ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)
- deportes terrestres
- patineta
- laser tag
- Segway

Qué son las actividades misceláneas

STEM, artes y manualidades. Desde manualidades, artesanías y obras de artes, hasta proyectos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas, las Girl Scouts pueden crear, desarrollar y participar en una variedad de proyectos. Esta variedad es muy amplia: pintura, alfarería, joyería, costura, exploración astronómica, diseño e investigación de ingeniería, por nombrar algunos ejemplos.

Deportes terrestres. Dependiendo del lugar, estos deportes se pueden practicar durante todo el año o solo durante una época específica del año, en salones o al aire libre. Esta categoría incluye todo tipo de deportes terrestres: fútbol, básquetbol, tochito (flag football), softbol, hockey, tenis y más.

Laser Tag. Esta actividad popular generalmente se realiza en salones cerrados, pero también se puede practicar al aire libre. Se juega con pistolas con rayos infrarrojos. Se pueden utilizar chalecos con sensores y otros tipos de prendas específicas si se ofrecen en el centro. ¡Se trata de una manera emocionante y divertida de aprender a trabajar en equipo, fomentar el espíritu deportivo y la camaradería sana!

Segway. El Segway es un medio de transporte personal que se ha hecho muy popular en áreas turísticas. Es una especie de patín automático para ir de pie y que cuenta con dos ruedas y un manubrio. No es lo mismo que conducir, pero casi. Para subirse a un Segway hay que ponerse casco y la actividad solo es recomendable para Seniors y Ambassadors.

Patinetas. Se trata de una tabla para patinar, en la que se puede ir de pie o agachada; se usan varios tipos de tablas y ruedas, y para impulsarse, se empuja una contra el piso con un pie. Se requiere el uso de casco y muñequeras.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Embarcaciones

Aprobación del concilio: Sí se requiere
**No se requiere previa aprobación del concilio si se trata de servicios de transporte comercial como, por ejemplo, ferries.*

Actividad permitida para: D B J C S A

Entre las embarcaciones grandes de pasajeros se encuentran:

- ferries y cruceros
- botes de pesca fletados
- aerodeslizadores
- pontones
- botes de turismo y observación de ballenas

Qué son las embarcaciones grandes de pasajeros

Entre las embarcaciones grandes están los ferries; cruceros; botes de turismo, de pesca deportiva, y de observación de ballenas; aerodeslizadores, pontones, lanchas y yates de propiedad privada. Pueden ser embarcaciones comerciales o recreacionales.

Los botes anfibios (conocidos como duck boats) no se recomiendan porque como son híbridos (para tierra y agua), no existen regulaciones sobre los protocolos de seguridad y evacuación, y por la gravedad de algunos accidentes recientes.

Nota: *Las embarcaciones pequeñas, como canoas, kayaks, botes de remos, veleros pequeños y lanchas de esquiar no se consideran grandes embarcaciones de pasajeros. Si planeas utilizar este tipo de embarcaciones pequeñas, consulta las medidas de seguridad correspondientes al tipo de pequeña embarcación que vayan a utilizar.*

Conoce más

- Cursos básicos gratuitos sobre seguridad en la navegación para cada estado y dónde conseguir chalecos salvavidas prestados en todos los 50 estados Boat U.S. Foundation
- Recursos, regulaciones y estadísticas: Guardia Costera de EE. UU.*

*La app de The United States Coast Guard (iOS y Android) proporciona información estatal sobre navegación, una lista del equipo de seguridad requerido, y cómo reportar peligros, contaminación y situaciones sospechosas.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Comunícate con el operador de la embarcación para determinar los pasos de acceso o seguridad que deben organizarse por adelantado. Infórmate sobre las pautas de accesibilidad de la ley ADA para embarcaciones de pasajeros en United States Access Board.

Equidad. Ten en cuenta lo seguras que se sienten las integrantes de tu tropa de estar sobre o alrededor del agua. La capacidad de nadar puede tener un gran impacto en la seguridad que siente la participante en ambientes acuáticos. Habla con las familias y ayuda a desarrollar la progresión de experiencias u opciones para fomentar la participación de las Girl Scouts. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar

plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Embarcaciones grandes de pasajeros

Enséñeles a las Girl Scouts estas reglas generales de seguridad:

- Nunca correr al estar en una embarcación, un muelle o cerca del agua.
- Poner atención a la orientación y seguir las reglas indicadas.
- Utilizar el sistema de amigas.
- Seguir las instrucciones en caso de emergencia.
- Investigar qué hacer si alguien se cae por la borda o si ocurren otros accidentes.

Selecciona una operadora cualificada. Los operadores de embarcaciones comerciales deben tener una licencia emitida por la Guardia Costera de los Estados Unidos. En aguas extranjeras, la "bandera de la embarcación" (el país en el que está registrada) dicta la capacitación y la licencia que se requieren. Las normas varían mucho entre un país y otro. En Estados Unidos, las embarcaciones de pasajeros (ferries, cruceros, naves de observación de ballenas y aerodeslizadores) con más de seis pasajeros deben tener licencia de la Guardia Costera de los Estados Unidos. La Guardia Costera inspecciona la capacitación y certificación del operador, el estado de la embarcación y el equipo de seguridad. Las leyes y regulaciones federales se complementan con las leyes estatales y los estándares internacionales de navegación.

Para todo tipo de embarcación: Advertencia de monóxido de carbono. No permitas que nadie se deje arrastrar sosteniéndose de la plataforma de nado o se deslice detrás de un bote. No se debe operar un motor o generador si hay alguien sosteniéndose de la plataforma de nado, cubierta, escalón de baño o escala de baño, excepto si es solo brevemente al atracar o para entrar o salir del bote. El monóxido de carbono que se emite de la popa (la parte trasera) de la lancha puede provocar la muerte en estas situaciones.

Embarcación de pasajeros con licencia comercial En los Estados Unidos, se puede esperar lo siguiente de una embarcación de pasajeros con licencia comercial:

- Que proporcione una orientación básica de seguridad, tal vez a través de un altavoz. La orientación debe cubrir la ubicación de los chalecos salvavidas y demás información crítica. En los cruceros, se realizará un simulacro de evacuación.
- Que tenga una tripulación profesional y con licencia, con la capacitación y experiencia para manejar emergencias.
- Que cuente con seguro de responsabilidad civil vigente.
- Que esté bien mantenida y se utilice para lo que fue diseñada.
- Que conozca las regulaciones estatales y federales sobre chalecos salvavidas. Si se te indica que uses un chaleco salvavidas, debes hacerlo.

Embarcaciones recreativas de propiedad privada. En los Estados Unidos, las embarcaciones recreativas de propiedad privada (yates) se rigen por los requisitos de la Guía de la Costa y por los requisitos estatales de capacitación y licencia, que varían según el estado. En caso de duda, sigue las pautas más estrictas. Revisa que el propietario cuente con lo siguiente:

- Que el operador tenga suficiente capacitación y la licencia para operar ese tipo de embarcación. Solicita orientación a tu concilio o al U.S. Coast Guard Auxiliary. La capacitación incluye operación segura, condiciones climáticas, respuesta a emergencias, navegación y reglas de la vía

fluvial. Que el operador entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts y acepte cumplir las medidas de seguridad.
- Que el yate tenga registro vigente del estado o esté "documentado" (un tipo de registro federal) por la Guardia Costera de los Estados Unidos.
- Que cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales.
- Que cuente con el seguro que se requiere por ley en la jurisdicción.
- Que haya suficientes chalecos salvavidas o dispositivos de flotación personal (PFD, en inglés) aprobados por la Guardia Costera para la cantidad y las tallas de los pasajeros a bordo. Que todos los pasajeros lleven puesto su chaleco salvavidas mientras el yate esté en movimiento, excepto si se encuentran en una cabina cerrada.
- Que el yate esté en buen estado y tenga todo el equipo de seguridad requerido para su tipo y propósito.
- Que haya un dispositivo de flotación arrojable (por ejemplo, un cojín Tipo IV, boya de herradura o anillo salvavidas) colocado en un sitio de acceso fácil y rápido. Pregunta cuáles son los procedimientos a seguir si alguien cae por la borda.
- Que se haya presentado un plan de navegación para comunicar tu ruta.

Si la embarcación es de más de 30 pies, además se debes verificar:
- Que la embarcación haya sido inspeccionada por la Guardia Costera en el último año.
- Que tenga seguro vigente de responsabilidad civil marítima o de embarcaciones con la cobertura adecuada (de un millón de dólares o más).

Embarcaciones fletadas o rentadas Una embarcación fletada es aquella que se le renta a un grupo por un determinado plazo de tiempo. La renta puede incluir o no el capitán y la tripulación. Si se renta con todo y tripulación, sigue las pautas señaladas arriba sobre embarcaciones recreativas de propiedad privada. Si se renta sin tripulación, tú deberás conseguir tu propio capitán y tripulación. Todos deben tener la capacitación y las licencias que establezca la Guardia Costera de los Estados Unidos, las cuales dependen del tamaño y tipo de embarcación. Revisa este artículo y comunícate con tu concilio para solicitar orientación y aprobación.

Cruceros. Antes de hacer una reservación, revisa las calificaciones de Saneamiento de Embarcaciones de los Centros para el Control de Enfermedades, los cuales inspeccionan rutinariamente la limpieza, las reparaciones, la preparación de alimentos y el almacenamiento de los barcos.

- Reserva camarotes que estén juntos o enfrente en el mismo pasillo para que tu grupo permanezca junto. Enseña y aplica el sistema de amigas, y ten un plan de cómo avisar si alguien se separa del grupo. Ten en cuenta que tal vez los teléfonos celulares no funcionen a bordo. Guarda tus objetos de valor en la caja fuerte del barco.
- Sigue las normas y pautas de Girl Scouts establecidas en las medidas de seguridad para la actividad en el tema del uso de piscinas, muros de escalada, esnórquel y otras actividades de alto riesgo. Escoge las excursiones a tierra con cuidado, tomando en cuenta que los cruceros y proveedores distribuidores desconocen las normas de Girl Scouts. Trata de cubrir hasta el último detalle al hacer preguntas sobre seguridad.
- Ten en cuenta que no todos los países tienen leyes de navegación tan estrictas como las de Estados Unidos. Investiga las normas del país que planeas visitar; si las normas parecen deficientes, averigüa cómo garantizar mejor la seguridad o evita situaciones inseguras por completo. Solicita la orientación de tu concilio.

Prevé los mareos. Sugiéreles a las personas propensas a marearse que consideren tomar previamente algún remedio. Algunas opciones son Dramamine, Bonine o algún remedio homeopático. Deja que las familias de la tropa decidan si usarlos, y si lo hacen, avísales que los remedios son más eficaces cuando se toman por adelantado. Otros tips:

- Lleva mentas, caramelos o galletas de jengibre, galletas saladas para calmar las náuseas.
- Haz que las personas mareadas permanezcan en la cubierta al aire libre, de ser posible. Haz que fijen la vista hacia el horizonte. Los síntomas pueden empeorar en los interiores del barco. La popa (parte trasera) suele ser la parte más tranquila de las embarcaciones, pero evítala si los gases del escape son molestos.

Respeta el medio ambiente. Consigue operadores responsables que obedezcan las leyes medioambientales. Los botes de observación de ballenas deben respetar la vida silvestre y no perseguir ni acosar a las ballenas.

Revisa el estado del tiempo con la persona que opera la embarcación. Si se esperan relámpagos o vientos fuertes, considera posponer la navegación.

Infórmate a dónde salir a navegar. Busca puertos con acceso a océanos, lagos, ríos y vías fluviales costeras.

Equipo de Seguridad. El equipo que se necesita depende del tipo de embarcación, de la duración del viaje, la ubicación y el clima.

- Escoge chalecos salvavidas o dispositivos de flotación personal (PFD, en inglés) aprobados por la Guardia Costera. Solo se pueden utilizar los tipos de chalecos y dispositivos aprobados por la Guardia Costera. Busca la etiqueta de aprobación en la parte de atrás del chaleco.
- Asegúrate de que los chalecos salvavidas estén bien ajustados. Revisa el "peso del usuario" que indica la etiqueta para asegurarte de que el chaleco sea del tamaño adecuado para la niña. Si no es legible la etiqueta, no uses el chaleco; y tampoco uses chalecos inflables para jóvenes o adultos. Una vez que se tenga el chaleco de la talla adecuada, se deben cerrar todos los broches, cierres y correas, y ajustar las correas de los hombros. El chaleco debe quedar ajustado de modo que no pueda resbalarse ni por la barbilla ni por las orejas. Continuamente aprieta las correas si se aflojan; deben quedar bien ajustadas.

Estate atenta. Revisa que todos los chalecos salvavidas estén en buen estado, que no tengan broches, correas o cierres rotos. Asegúrate que los chalecos salvavidas no estén empapados ni rasgados.

Asegúrate de que todas las Girl Scouts y personas adultas lleven puesto su chaleco salvavidas todo el tiempo que estén en una embarcación recreativa. También deberán usarlo cada vez que la operadora de una embarcación comercial les indique.

Obedece las leyes de tu estado sobre el uso de chalecos salvavidas. Las leyes varían dependiendo de la edad de la participante, el tipo de embarcación y el tipo de operación.

Usa el equipo de seguridad que requiera la Guardia Costera de los Estados Unidos o las regulaciones de navegación de tu estado. Todo respetable operador de embarcaciones cumplirá con estas leyes. El equipo específico que se necesita varía según el tamaño y el uso de la embarcación. De ser necesario, solicita orientación sobre cómo usar el equipo de seguridad. Ten cuidado al contratar operadores de barcos fuera de los Estados Unidos.

Equipo y artículos adicionales:

- ropa para protegerse del viento, del agua de mar y demás
- zapatos cerrados antideslizantes
- remedios para el mareo (ver *Prepárate para los mareos*), de ser necesario
- agua embotellada y snacks saludables
- binoculares
- sombrero, gorra o visera

Orientación

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: *D *B J C S A

*Para que las Daisies y Brownies participen, cada una debe estar acompañada por una persona adulta (proporción 1:1) y hacerlo en parques establecidos.

Qué es la orientación

La orientación es una actividad en la que se utiliza un mapa y una brújula para encontrar cómo llegar a un lugar o atravesar un área desconocida. Esta actividad también se puede incorporar al campismo, a excursiones con mochila, a la navegación, al senderismo, al esquí de fondo y a la equitación.

La orientación a menudo se lleva a cabo en senderos en la naturaleza, aunque se puede realizar en casi cualquier terreno, como una playa, área urbana o parque. En las competencias de orientación se utilizan marcadores para indicar varios puntos geográficos que se encuentran en el mapa y que sirven como puntos de control a lo largo del recorrido. Recuerda la filosofía de “no dejar huella” durante la orientación. Nunca se debe salir de los senderos.

La orientación no se recomienda para Daisies ni para Brownies, pero pueden estar listas para aprender actividades como la lectura de mapas, la navegación y el dibujo de mapas. Las Brownies también pueden disfrutar del geoescondite; ver *Medidas de seguridad para geoescondite*.

Conoce más

- Orienteering USA
- Ética y reglas de orientación generalmente aceptadas: Orienteering Association of British Columbia

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el lugar para asegurarte de que sea apto para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para orientación

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las participantes deben recibir la explicación de una persona con experiencia en orientación antes de empezar la carrera. Las primerizas

deben participar en una carrera de nivel principiante. Las niñas con experiencia previa en lectura de mapas topográficos pueden ser elegibles para intentar una carrera avanzada para principiantes.

Selecciona un lugar seguro para orientación. Se puede seleccionar un parque, un campamento u otra área con una buena red de senderos; se necesita conseguir el permiso del propietario para usar el sitio.

Nunca practiques la actividad de orientación durante la temporada de cacería.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA); si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Sigue las normas básicas de seguridad para orientación. Se debe participar en grupos o con el sistema de amigas. A cada participante se le da un plazo de tiempo específico para realizar el recorrido y debe reportarse en la meta aunque no lo haya completado. Se debe anotar las horas en que iniciaron y terminaron la carrera para cerciorarte de que todas las participantes hayan regresado.

Toma las debidas precauciones en áreas donde sean prevalentes las plantas ponzoñosas, las serpientes o las garrapatas.

Traza el recorrido en un mapa. Apréndete los símbolos de mapas y cómo se indican cosas como la elevación y los relieves.

Aprende técnicas de orientación. Antes de practicar orientación, aprende a contar pasos, usar el pulgar en el mapa y el uso de referentes lineares como cercas, arroyos, etc.

Planifica la actividad según las edades del grupo. Las Juniors deben practicar orientación en grupos pequeños en compañía de una persona adulta con conocimientos básicos en este deporte. Las Cadettes, Seniors y Ambassadors que hayan recibido capacitación en orientación pueden practicarlo en grupos de al menos dos.

Las carreras de orientación a veces requieren que las participantes compitan de manera independiente; no se recomienda que las Juniors ni Girl Scouts inexpertas compitan solas. Sin embargo, las Cadettes, Seniors y Ambassadors sí pueden competir cada una por su cuenta si cuentan con las habilidades requeridas.

Planifica con anticipación. Al participar en una carrera, debe haber un área despejada de seguridad (un carril de seguridad), especificar la hora y lugar de finalización, y tener un procedimiento de búsqueda y rescate diseñado por el organizador de la competencia y por la persona adulta del voluntariado de Girl Scouts.

Recuerda poner en práctica la filosofía de "no dejar huella" durante la carrera de orientación. Recoge la basura que encuentres en el camino, no pisotees la vegetación y mantente al pendiente de la naturaleza.

Equipo de seguridad.

- mapa de orientación
- brújula y reloj
- silbato para avisar emergencias
- pantalones largos, botas de montaña, tenis
- una mochila para llevar artículos personales

Cocina al aire libre

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Se requiere: Al menos una persona adulta capacitada por el concilio para cocinar al aire libre

Qué es la cocina al aire libre

A lo largo de la historia, las fogatas eran la fuente principal de calor para cocinar en campamentos, pero ya no se recomienda quemar grandes cantidades de leña por sus efectos perjudiciales para el medio ambiente y la vegetación de alrededor. En su lugar, usa una fosa o un contenedor de fuego existente para hacer una fogata pequeña o usa métodos de cocción alternativos, como una estufa portátil de combustible o un horno solar o de caja.

No se recomienda que las Daisies cocinen cosas muy elaboradas al aire libre, pero sí pueden participar en actividades afines más sencillas, como asar malvaviscos o preparar una olla de algo. Busca campamentos y parques con áreas designadas para fogatas.

A medida que las Girl Scouts progresen, pueden aprender varios métodos de cocción, como leña, propano, estufas de gas, carbón, quemadores de lata (¡ideales para sándwiches de queso a la parrilla!) e incluso energía solar.

Al irse convirtiendo en chefs al aire libre, pueden desarrollar nuevas habilidades con nuevos tipos y técnicas de cocina: aprender a encender un fuego sin cerillos, a cocinar con energía solar o a degustar platillos de campamento. Piensa en recetas que se puedan preparar al aire libre. Voten por sus platillos favoritos y hagan un plan de cómo cocinarlas al aire libre.

Conoce más

- No dejar huella (Leave no trace)
- Revista Outside: The Absolute Beginner's Guide to Camp Cooking
- Descubre tips aptos para niñas y niños para cocinar en campamentos en Run Wild My Child.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para cocina al aire libre

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora o líder. Asegúrate de que al menos una persona adulta esté capacitada o tenga conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- actividades de cocina al aire libre y liderazgo, que incluyen lavado de platos, almacenamiento de alimentos, saneamiento, planificación de menús y métodos de cocina aptos para el nivel de las niñas
- habilidades al aire libre necesarias para liderar el grupo
- Gestión de la seguridad
- madurez y buen juicio
- dinámicas de grupo y gestión
- supervisión de Girl Scouts y personas adultas

Pregunta a tu concilio Girl Scout sobre los permisos que se deben conseguir con el distrito de bomberos, la agencia de gestión de tierras y las oficinas locales de conservación.. La persona adulta del voluntariado también se encarga de averiguar el índice de incendios con las autoridades locales y de que se cumplan las regulaciones locales sobre la contaminación del aire.

Fomenta el compartir recursos. Ayuda al grupo a crear una lista de los equipos que se necesitan a nivel grupal y personal, y distribúye las entre las integrantes del grupo. Vuelve a empacar todos los alimentos para minimizar el desperdicio y la cantidad de basura que debe eliminarse del campamento.

¡Nunca cocines dentro de una tienda de campaña!

Prepárate para campamentos primitivos. Si vas a cocinar en áreas primitivas con pocas o nada de comodidades modernas, cumple las siguientes normas:

- Usa círculos para fogatas existentes, de ser necesario.
- Asegúrate de que el terreno del campamento esté ubicado al menos a 200 pies (60 m) de distancia de todas las fuentes de agua.
- Evita prados frágiles de montaña y áreas con suelo húmedo.
- Evita acampar debajo de ramas de árbol muertas.
- Lava los platos y báñate al menos a 200 pies de distancia de las fuentes de agua.
- Ten a mano una cubeta o alguna otra cosa para apagar incendios.

Guarda los alimentos lejos de las tiendas de campaña o cabañas y no los dejes al alcance de los animales. Consulta las regulaciones locales para averiguar si se requiere un recipiente a prueba de osos. Si el lugar está en tierra de osos, consulta con las autoridades locales las precauciones que deben tomarse. Cuida que nadie deje basura, artículos sanitarios y papel higiénico en el lugar.

Toma precauciones de seguridad. Las reglas para prevenir incendios, los procedimientos de emergencia y los primeros auxilios para quemaduras deben repasarse con el grupo hasta que se entiendan bien. Se deben establecer y conocer de antemano los procedimientos de cómo avisar a los bomberos o a la agencia de gestión de tierras en caso de un incendio. Se deben realizar simulacros de incendio en cada sitio.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA), y que tenga la preparación para tratar quemaduras y manejar incidentes relacionados con el lugar, tales como temperaturas extremas, agotamiento por calor, golpe de calor, congelación, exposición al frío, hipotermia, así como esguinces, fracturas y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. De ser posible, debe haber un vehículo disponible para transportar personas enfermas o lesionadas.

En el día de cocinar al aire libre

Pon la basura en contenedores a prueba de insectos y otros animales y con bolsas de plástico dentro y tápalos bien, eso si hay servicio de recolección de basura en el campamento. En caso de que no haya servicio de recolección, retira la basura del campamento en bolsas de plástico para luego desecharla como debe ser. Recicla siempre que se pueda. No entierres comida. Saca la comida, basura, grasa y latas de combustible del lugar. No retires objetos naturales, tales como hojas o ramas.

Prepárate para usar estufas portátiles de manera segura. Las hay de muchos tamaños y de diferentes combustibles. Sigue cuidadosamente las instrucciones del fabricante y supervisa atentamente el uso de estufas. Toma la cantidad adecuada de combustible y guarda el resto del combustible apartado de la llama. No sobrecalientes el tanque de combustible.

Manten limpias todas las partes de la estufa. Revisa que la tubería y los quemadores no estén obstruidos. No rellenes el tanque ni cambies de latas de combustible cerca de ninguna llama. Ten cuidado de no derramar combustible; si derramas combustible, cambia la estufa de lugar antes de encenderla.

Ten cuidado con la estabilidad. Coloca las estufas portátiles en un lugar seguro de modo que estén niveladas y estables, protegidas del viento y donde no pase gente caminando. No estabilices las estufas por medio de rocas u otros objetos. Usa ollas del tamaño apropiado, de modo que no sean demasiado altas para que no se pueda voltear la estufa.

No arrojes latas presurizadas al fuego, ni las dejes bajo los rayos del sol ni en lugares cerrados con alta temperatura. Sigue las indicaciones del fabricante en la etiqueta. Guarda y desecha los botes de combustible de la manera recomendada.

Considera la seguridad contra incendios. Consulta con las autoridades locales si se permite el uso de estufas durante temporadas de peligro extremo de incendios.

Cocina de forma segura con estufas solares. Si usas utensilios de cocina solares, recuerda que las ollas y los alimentos dentro de un horno solar están calientes incluso si la estufa no se siente caliente. Usa guantes aislantes al sacar las ollas y destaparlas. Asegúrate de que el tiempo de cocción sea el adecuado para la región donde estés.

Toma precauciones al cocinar a fuego abierto. Si vas a cocinar a llama abierta:

- Utiliza las áreas designadas para hacer fogatas, para no establecer nuevos sitios. Las fogatas no se deben hacer debajo de ramas, ni en pendientes marcadas; ni donde haya tocones o troncos podridos, pasto seco, hojas ni nada que pueda quemarse, como basura u hojas de pino secas.
- Ten a mano una cubeta o alguna otra cosa para apagar incendios.
- El cabello largo debe recogerse o cubrirse con pañoletas.
- No se pueden usar prendas de plástico como ponchos cerca de una llama abierta.
- Donde se permita la recolección de leña, solo recoge leña muerta del suelo y solo prende fogatas pequeñas para cocinar. Guarda la leña lejos del área del fuego. Mantente al pendiente de las chispas que salten y apágalas de inmediato.
- Consigue leña de fuentes locales para no acarrear plagas y enfermedades de un lugar a otro.
- Antes de irse del sitio, revisa que la fogata se extinga completamente, que no queden brasas: rocíala con agua o sofócala con tierra o arena, revuelve y vuelve a rociarla o sofocarla. No apagues el fuego con chorros de agua, ya que el vapor que se produce puede causar quemaduras graves.
- Pon la mano sobre el carbón o la leña a medio quemar durante un minuto para confirmar que se hayan enfriado.

- Haz un plan para deshacerse de las cenizas frías y la madera parcialmente quemada. Una opción es esparcir las cenizas y la leña quemada en un lugar del bosque alejado del campamento. No pongas cenizas ni madera quemada en una cubeta de plástico; tampoco dejes cubetas con cenizas o madera quemada al costado de edificios ni en terrazas de madera.
- Toma precauciones al cocinar con carbón. Si vas a usar carbón, este debe encenderse con un combustible que sea específico, según lo indique la etiqueta, para encender carbón. Nunca utilices gasolina para prender un fuego. Nunca eches más líquido encendedor una vez que esté prendido el fuego.

Tips para preparar y almacenar alimentos de manera segura

Empaca la cantidad adecuada de comida. Para no tener que desechar los alimentos que no se consuman, asegúrate de llevar la cantidad adecuada de alimentos para el grupo. Para calcular bien las provisiones, piensa en las actividades que realizarán, teniendo en cuenta que las participantes quemarán más calorías y, por lo tanto, necesitarán comer más si realizan actividades intensas. También, necesitarán más calorías durante el clima frío.

Prepara comidas nutritivas. Las comidas deben prepararse tomando en cuenta las alergias alimentarias, las creencias religiosas y las restricciones dietéticas (como el vegetarianismo y el veganismo). Siempre que sea posible, compra alimentos y provisiones sin un exceso de envases, y compra a granel. Revisa los temas de salud, tales como la importancia de mantener desinfectados los utensilios y las superficies de preparación de alimentos, limpiarse las manos, cocinar bien las carnes (revisar la temperatura de cocción con un termómetro para carnes), refrigerar los productos perecederos y usar agua limpia al preparar alimentos. No uses tazas ni platos cuarteados o astillados.

Cocina con precaución. Las Girl Scouts deben aprender sobre la manera segura de usar utensilios y equipos de cocina, sobre todo cuchillos. Mantén la disciplina en el área de cocina para evitar accidentes con alimentos calientes y utensilios afilados. No llenes las ollas de más y no uses latas presurizadas, estufas de latas de refresco, ni tampoco recipientes, botellas o utensilios de cocina de plástico cerca de una llama abierta.

Prevén el contagio de gérmenes. Cada persona debe tener su propia taza para beber individual. Lávense las manos antes de preparar alimentos y de comer. No permitas que ninguna persona que tenga una infección en la piel, un resfriado o una enfermedad contagiosa participe en la preparación de alimentos.

Asegúrate de que todas las personas que cocinen y cuiden el fuego se suban las mangas y se recojan el cabello si lo tienen largo.

Manten frescos los alimentos perecederos. Guarda los productos perecederos, como platillos con crema, productos lácteos, carnes y ensaladas, a 40 grados Fahrenheit (4.4°C) o menos en un refrigerador o hielera con hielo. Si esto no fuera posible, usa alimentos en polvo, deshidratados, liofilizados o enlatados. En viajes largos, no uses alimentos que requieran refrigeración.

Usa agua potable (ver «Tips para purificar agua») para reconstituir alimentos en polvo, deshidratados o liofilizados. Una vez reconstituidos, consuman los productos perecederos en el transcurso de una hora o refrigéralos.

Desecha los restos de comida para prevenir la intoxicación alimentaria.

Tips para purificar agua

Utilizar agua potable para cocinar, beber y para uso personal. Agua potable se define como el agua del grifo (agua de la llave) que ha sido probada y aprobada por el departamento de salud local. Todas las demás fuentes se consideran potencialmente contaminadas y deben purificarse antes de usarse. Se debe sospechar la presencia de Giardia lamblia (un parásito) en todos los suministros de agua superficial.

Usa alguno de los siguientes tres métodos para purificar agua:

Colar el agua a través de un paño limpio en un recipiente limpio para eliminar los sedimentos, luego ...

- hervir el agua bien durante todo un minuto y dejar que se enfríe (si te encuentras a más de 6,500 pies [2,000 m] de altura sobre el nivel del mar, hiervela por tres minutos);
- desinfectar el agua con tabletas purificadoras*, según las indicaciones del fabricante (revise que el producto no haya caducado); o
- procesar el agua a través de un purificador de agua o un dispositivo de filtración de agua especialmente diseñado para eliminar Giardia lamblia (el método también eliminará muchos otros contaminantes; siga cuidadosamente las indicaciones del fabricante).

  *Puede ser que las tabletas purificadoras no eliminen la Giardia lamblia del agua, por lo que lo mejor es hervirla o utilizar un sistema de filtración.

Lava los platos en un área prescrita de acuerdo con el siguiente procedimiento:

- Quita las partículas de comida de los utensilios y platos y desecharlos en bolsas de basura.
- Lava los platos con agua jabonosa tibia.
- Enjuaga los platos en agua caliente..
- Desinfecta los platos sumergiéndolos en agua hirviendo o sumergiéndolos durante al menos dos minutos en una solución desinfectante aprobada por el departamento de salud local. Pon los platos a sumergir en una bolsa de malla o usa utensilios de mango o pinzas largas para quitar los platos desinfectados.
- Seca los platos al aire y guardalos en un área limpia y cubierta.
- Desecha el agua para lavar y enjuagar conforme a las regulaciones del campamento. Si estás en el campo, esparce las aguas residuales libres de partículas en el suelo a una distancia mínima de 200 pies (60 m) de la fuente de agua o sendero más cercano.

Equipo de seguridad.

- agua potable para beber, cocinar y limpiar o una fuente de agua fresca con suministros de purificación
- algo para mantener fríos los alimentos perecederos, como una hielera térmica con hielo
- combustible (según como vayan a cocinar)
- guantes aislantes resistentes al fuego
- equipo para extinguir incendios: extintores, baldes de agua, tierra o arena suelta, y una pala y un rastrillo
- desinfectante de manos o jabón y toallas de papel
- cuchillos y tablas de cortar
- ligas, pasadores o pañuelos para recogerse el cabello
- tres palanganas para lavar platos y jabón lavaplatos biodegradable
- estropajo para fregar ollas
- juego de platos, tazones, tazas y cubiertos no rompibles en una bolsa de malla
- cuerda para colgar bolsas de malla
- estufa portátil y combustible (según el tipo de cocina que vayan a realizar)
- utensilios de cocina de mango largo, como cucharones (según lo que vayan a cocinar)

Deportes de remo: Tabla de progresión

ATA=American Canoe Association: ARC=Cruz Roja Americana

Tipos de embarcación y de aguas	Grados	Proporción participantes-instructora	Certificación de la instructora/experta *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Remo	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Bote de remo: Aguas protegidas del viento, las olas y el tránsito de botes, tranquilas, sin corriente	D, B, J, C, S, A *Daisies, solo con una persona adulta en el bote*	12:1 más 1 observadora/ayudante	• capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo para el tipo de bote • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Bote de remo olímpico (scull o shell): Aguas protegidas del viento, las olas y el tránsito de botes, tranquilas, sin corriente	C, S, A *que sepan nadar bien*	varía; consultar a la instructora o coach	• coach de U.S. Rowing, nivel 1 o superior • o experiencia equivalente comprobable
Corcl	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas protegidas del viento, las olas y el tránsito de botes, tranquilas, sin corriente	B, J, C, S, A	12:1 más 1 observadora/ayudante	• cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo para el tipo de bote • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Canotaje	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	D, B, J, C, S, A Se les permite a las Daisies solo si en su canoa va una persona adulta, a menos que se realice en camps acreditados por ACA y que cumplan con	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2 *Los camps acreditados por ACA cumplen con todas las*	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en canotaje y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate en aguas tranquilas • o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al Canotaje • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua

	las normas de ACA.	*normas para el canotaje con Daisies.*	• o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para canotaje en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de canotaje de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en canotaje en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• cert de ACA como instructora nivel 3 o superior en canotaje en ríos • o evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de canotaje de día • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje preciso en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de canotaje de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de canotaje en ríos rápidos Y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora en canotaje en rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Recorridos en ríos clase II–III	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	• guía o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo • se requieren cascos
Kayak	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito pesado de botes externos, con corrientes de menos	B, J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en kayak y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate para kayak en aguas tranquilas

de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando		adicional, proporción 10:2	• o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al kayak • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo (en kayak) y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para kayak en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de kayak de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en kayak en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o evaluación de nivel 3 en habilidades de kayak en ríos y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de lo esencial en kayak en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de kayak en ríos rápidos y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de lo esencial en kayak en rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos

Recorridos en ríos clase II–III	C, S, A	Varía; lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo • se requieren cascos
Tours por la costa en kayak: Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de media milla de la costa; vientos inferiores a 10 nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin olas picadas	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA nivel 2 o superior en lo esencial para el liderazgo de recorridos en kayak • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora en recorridos en kayak • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Mar/Surf: Aguas con acceso constante y seguro a tierra, a menos de 1.5 millas de la costa; vientos de 10 a 15 nudos, olas picadas de 1 a 2 pies, oleaje de 1 a 2 pies, corrientes de 0 a 2 nudos	C, S, A	Varía; lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo
Ríos, Clase IV–V	No se permite	N/A	N/A
Mar/Surf	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• cert. de ACA como instructora nivel 2 o superior en kayak o surf en la costa • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Packrafting	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** ***(si se indican varias, solo se requiere una)***
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	B, J, C, S, A *No se permite para Daisies*	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en kayak y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate para kayak en aguas tranquilas • o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al Packrafting • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua

			• o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo (en kayak) y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para packrafting en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de kayak de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o evaluación de nivel 3 en habilidades de packrafting en ríos y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de packrafting en ríos rápidos y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos

Recorridos en packraft: Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de media milla náutica de la costa; vientos inferiores a 10 nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin olas picadas (de menos de 1 pie); no aplicable a zona de choque de olas	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA nivel 2 o superior en lo esencial para el liderazgo de recorridos en kayak • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora en recorridos en kayak • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Recorridos en aguas costeras/mar/olas: Lagos y costas con áreas con posible exposición a viento ligero y oleaje, con acceso constante y seguro a tierra y a menos de 1.5 millas náuticas de la costa; vientos de 10 a 15 nudos; olas picadas de 1 a 2 pies; corrientes de 1 a 2 nudos	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo
Tabla de remo a pie	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** ***(si se indican varias, solo se requiere <u>una</u>)***
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito pesado de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo, modalidad de remo a pie, a pie y curso completo de nivel 1 sobre introducción a las habilidades para remo a pie • o evaluación de OR sobre liderazgo en recorridos de remo a pie de día • o cert. como instructora nivel 1 o superior en introducción al remo a pie • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • curso sobre deportes de remo, educación sobre embarcaciones, de tu estado

			• o una instructora con experiencia equivalente comprobable • o Cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de remo a pie de día y curso nivel 3 sobre habilidades de remo a pie en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de remo a pie en ríos, • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados. • no se requieren correas, pero si se usan, se deben usar en un cinturón de desenganche rápido
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA nivel 4 o superior en habilidades de remo a pie en ríos rápidos Y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de remo a pie en ríos rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos y correas de desenganche rápido
Recorridos por la costa en remo de a pie Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de media milla de la costa; vientos inferiores a 10 nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin olas picadas	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de sobre liderazgo en recorridos de remo a pie de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en remo a pie en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • no se requieren cascos • se requieren correas (rectas o en espiral)
Recorridos en aguas costeras/mar/olas:	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo

Lagos y costas con áreas con posibles exposición a viento ligero y oleaje, con acceso constante y seguro a tierra y a menos de 1.5 millas náuticas de la costa; vientos de 10 a 15 nudos; olas picadas de 1 a 2 pies; oleaje de 1 a 2 pies; corrientes de 1 a 2 nudos			
Ríos, Clase III–V	No se permite	N/A	N/A
Descenso en ríos rápidos	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	B, J, C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	Según el tipo de barca que se usará: ● curso de ACA nivel 2 o superior en habilidades básicas en balsas con zagual (paddle) ● o curso de ACA nivel 2 o superior en habilidades básicas en balsas con remo (oar) ● o cert. de nivel 2 o superior como guía en lo esencial para balsas con zagual (paddle) ● o cert. de nivel 2 o superior como guía en lo esencial para balsas con remo (oar) ● o cert. de nivel 2 o superior como instructora en lo esencial para balsas con zagual (paddle) ● o cert. de nivel 2 o superior como instructora en lo esencial para balsas con remo (oar) ● o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	B, J, C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	Según el tipo de barca que se usará: ● evaluación de ACA nivel 3 o superior en habilidades en balsas con zagual (paddle) ● o curso de ACA nivel 3 o superior en habilidades en balsas con remo (oar) ● o cert. de nivel 3 o superior como guía en balsas con zagual (paddle) ● o cert. de nivel 3 o superior como guía en balsas con remo (oar) ● o cert. de nivel 3 o superior como instructora en balsas con zagual (paddle)

			• o cert. de nivel 3 o superior como instructora en balsas con remo (oar) • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje preciso en la corriente para esquivar obstáculos	J, C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	Según el tipo de barca que se usará: • curso de ACA nivel 4 o superior en habilidades en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o curso de ACA nivel 4 o superior en habilidades en balsas sobre ríos rápidos con remo (oar) • o cert. de nivel 4 o superior como guía en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o cert. de nivel 4 o superior como guía en balsas sobre rápidos con remo (oar) • o cert. de nivel 4 o superior como instructora en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o cert. de nivel 4 o superior como instructora en balsas sobre rápidos con remo (oar) • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • o guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo • se requieren cascos
Ríos, Clase IV: Secciones de ríos de clase III-IV, donde se requiere maniobraje preciso en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	Según el tipo de barca que se usará: • curso de ACA nivel 5 o superior en habilidades avanzadas en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o curso de ACA nivel 4 o superior en habilidades avanzadas en balsas sobre ríos rápidos con remo (oar) • o cert. nivel 5 o superior como guía avanzada en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o cert. nivel 5 o superior como guía avanzada en balsas sobre rápidos con remo (oar) • o cert. nivel 5 o superior como instructora avanzada en balsas sobre ríos rápidos con zagual (paddle) • o cert. nivel 5 o superior como instructora avanzada en balsas sobre rápidos con remo (oar)

			• o una instructora con experiencia equivalente comprobable • o guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo • se requieren cascos
Recorridos: Clases I–IV	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo.	Guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo
Ríos, Clase V-VI	No se permite	N/A	N/A

Canotaje

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

No se recomienda para: Daisies, excepto si las acompaña una persona adulta experimentada en cada canoa en aguas tranquilas.

Se espera que los campamentos con acreditación ACA vigente cumplan con las normas ACA vigentes para canotaje con todas las Girl Scouts, incluidas las Daisies.

Qué es el canotaje

El canotaje es un excelente ejercicio de trabajo en equipo y una forma divertida de disfrutar del aire libre. Las canoas surgieron por todas partes del mundo. Los pueblos indígenas de Canadá diseñaron botes ligeros a base de madera y los utilizaron para transportar gente y bienes durante miles de años. El canotaje apenas se convirtió en un deporte en Estados Unidos a finales del siglo XIX.

Ya sea que se trate de juegos en un estanque o un descenso en un rápido, hay una opción de canotaje para todas las personas. Las personas se sientan en un tablón o van de rodillas impulsando la canoa por medio de remos. La mayoría de las canoas son para dos personas, pero algunas tienen un cupo de hasta 12. El cupo máximo para canoas de 15 pies (5 metros) o menos es de dos remeros sin pasajeros.

Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para tu tropa se basa en estas condiciones y el tipo de canoa. Ver los detalles en la *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Asegúrate de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente. Los rápidos de clase III requieren la aprobación previa del concilio. Las que pueden participar son Girl Scouts de nivel Cadette en adelante que hayan demostrado y documentado su experiencia de progresión.

El canotaje en rápidos sólo puede realizarse en ríos que ya hayan sido navegados y clasificados, y en ríos de hasta dificultad clase III, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).

Conoce más

- American Canoe Association
- Mapas interactivos de adónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- Videos educativos sobre brazadas de canotaje: Paddling.com

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Visita Move United y Paralympic.org para informarte sobre la inclusión en el canotaje y sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para canotaje

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar. Solo las que saben nadar bien podrán realizar canotaje en rápidos.

Todas las participantes deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practica procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje. Todas las participantes deberán aprender y practicar estas habilidades. Así se evitará que se desorienten o se asusten si caen al agua, además de poseer habilidades muy importantes.

Canotaje	Grados	Proporción participantes-instructora	Certificación de la instructora/experta *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas tranquilas, protegidas del viento, oleaje y tránsito de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	D, B, J, C, S, A *Se les permite a las Daisies solo si en su canoa va una persona adulta, a menos que se realice en camps acreditados por ACA y que cumplan con las normas de ACA.*	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2 *Los camps acreditados por ACA cumplen con todas las normas para el canotaje con Daisies.*	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en canotaje y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate en aguas tranquilas • o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al Canotaje • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para canotaje en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de canotaje de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en canotaje en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable

Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• o evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de canotaje de día • cert. de ACA como instructora nivel 3 o superior en canotaje en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje preciso en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	6 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 12:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de canotaje de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de canotaje en ríos rápidos y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora en canotaje en rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Recorridos en ríos clase II–III	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	• guía o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo • se requieren cascos

Asegúrate de que la instructora o guía revise las técnicas de emergencia específicas al sitio. Por ejemplo, a las que practican canotaje en rápidos se les enseña cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando. La instructora o guía principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.

Verifica las habilidades de las socorristas. Si el canotaje va a ser supervisado por socorristas, verifica que tengan la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua y la embarcación en cuestión. Sigue las *medidas deseguridad para natación.*.

Estate al pendiente de la posición de la socorrista. Solo se puede usar una socorrista en un lugar fijo si el canotaje se va a realizar en aguas tranquilas cerca de la orilla. En cuerpos de agua grandes o ríos, la socorrista debe ir en canoa a la par del grupo.

Consigue observadores o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertos. Ve la *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Estas personas deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones. También se encargan de estar al pendiente de posibles emergencias y de ayudarle a la instructora con los rescates. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, haber cursado la capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntale a la instructora cuáles son las habilidades específicas.

Elige un sitio seguro. No se debe remar en áreas desconocidas. Conoce la ubicación de todos los canales de navegación. No te alejes en canoa a más de una milla de la orilla más cercana. Toma las siguientes precauciones:

- **No navegues en canales con mucho tráfico.** Si tienen que cruzarlos, háganlo en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal. También evita zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias, a menos que sean parte del plan de la actividad.
- **En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.**
- **Estate al pendiente de los cambios en el nivel del agua** debidos a las mareas o la liberación de represas, y de cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- **Evita peligros** tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investiga las condiciones del agua y selecciona los botes adecuados para el nivel de habilidad de las participantes. Considera las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo. Asegúrate de lo siguiente:

- Que no se excedan del peso y del cupo del bote. Muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.
- Que no se suban más de dos personas en canoas de 15 pies (5 m) o menos.
- Que tú sepas qué tipo de canoa es apta para las aguas en las que van a estar.
- Que no haya un exceso de equipo en las canoas y que éste esté distribuido uniformemente entre las personas que remen.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario de navegación a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

El día de la navegación en canoa:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com u otras fuentes meteorológicas confiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en caso de una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, aseguren todo el equipo suelto, vigilen con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas. De ser posible, no toquen metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.
- **Utiliza el sistema de amigas.** Indícales a las remadoras que deben mantener su bote a la vista de al menos otro bote. Aplica el sistema de amigas estando en botes en el agua igual que como lo harías en tierra.
- **Transporta los botes de forma segura.** Utiliza portacanoas de techo o remolques diseñados especialmente para canoas. Amarra bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Canoas de propiedad privada. Asegúrate de que la propietaria u operadora:

- sea una persona adulta competente que entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts,
- acepte cumplir las medidas de seguridad correspondientes a la actividad,
- mantenga la embarcación en buen estado conforme a las Medidas de Seguridad para las Actividades,
- se coordine con la líder de la actividad para confirmar que está disponible el equipo de seguridad para todas las participantes, y que el equipo cumpla con las especificaciones de las autoridades de la localidad,
- cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales,
- cuente con el seguro y el registro que se requiere por ley en la jurisdicción.

Equipo de seguridad.

- canoas aptas para el tipo de agua, revisando que floten bien y tengan bolsa de aire (si corresponde)
- remos del tamaño y estilo apropiado para la persona y el tipo de canoa
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos para cada remadora. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura
- equipo de rescate apropiado para el tipo de barco y las condiciones (consulta a tu instructora), como:
    - bolsa de rescate con cuerda
    - sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada
    - tubo de rescate para subir al bote a las que se hayan caído
    - un bote designado para rescates, como una tabla de remo o una balsa
    - demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará
- equipo de rescate apropiado para el tipo de canotaje y las condiciones (consulta a tu instructora), como:
    - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates y/o
    - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios a prueba de agua, kit de reparación y equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados. Las botellas de comida y agua deben estar aseguradas en el bote
- un casco de seguridad con estructura resistente y flexible de plástico, con una correa para la barbilla y aberturas para drenar; se debe usar cuando la instructora o guía lo indique
- balde para sacar agua del bote
- linterna a prueba de agua
- amarra (cuerda en la proa para sujetar la canoa al puerto, de mínimo la mitad de la longitud de la canoa)
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- brújula, mapa náutico impermeable, radio marina VHF y otros artículos esenciales para viajes largos
- navaja de bloqueo (para que la instructora, guía o persona adulta calificada lo porte en su salvavidas o en otro lugar de fácil acceso) y una cuerda para remolcar o rescatar

Nota: *El canotaje de noche tal vez requiera equipo adicional; consulta a la instructora.*

Botes Corcl

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No apropiada para: Daisies

Qué son los botes Corcl

Son botes diseñados específicamente para que las personas de 8 a 15 años se diviertan en aguas tranquilas girando, echando carreras o flotando en la costa. Los Corcl son una experiencia ideal para preparar a las Girl Scouts que más adelante practicarán otros deportes de remo. Les permite a las remadoras moverse fácil y rápidamente por el agua. Tienen capacidad para 225 libras (102 kilos), un doble casco diseñado para remar de varias maneras y agarraderas ergonómicas para cargarlos y transportarlos fácilmente.

Los Corcl se voltean con facilidad, por lo que las remadoras tienen que sentirse a gusto en el agua. No están hechos para ser remolcados por lanchas de motor, sino solo para disfrutarse en aguas tranquilas.

Conoce más

- Instrucciones, tips y juegos para disfrutar: Corcl.com

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Abilities.com encontrarás más información sobre equipo adaptativo para remo y sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Informa a las familias, con anterioridad, si existen restricciones de altura, peso y de otro tipo. De ser necesario, escoge un proveedor y un tipo de embarcación más inclusiva para que todas puedan participar. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para botes Corcl

Asegúrate de que las participantes sepan nadar y se sientan a gusto en el agua. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Utiliza la Prueba de natación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora.

Asegúrate de que todas se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Empieza a poca profundidad donde las participantes puedan aprender a subirse al bote, usar los remos, equilibrarse con los brazos y los remos y a permanecer centradas.

Verifica las habilidades y experiencia de la instructora o experta. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de bote que se va a utilizar. Por lo menos una instructora adulta o socorrista debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones, y tener la certificación o capacitación que se señala en la sección de Corcl de la Tabla de Progresión.

Botes Corcl	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Tranquila, sin corriente	B, J, C, S, A	12:1 más 1 observadora/ayudante	• Cert. de la Cruz Roja Americana (ARC) en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o experiencia equivalente comprobable

Asegúrate de que la instructora o socorrista repase las técnicas de emergencia específicas al sitio. Solo se puede usar una socorrista en un lugar fijo si los botes Corcl se van a realizar en aguas tranquilas cerca de la orilla o cerca de un muelle. En cuerpos de agua grandes o ríos, la socorrista debe ir en bote a la par del grupo.

Consigue observadores o ayudantes. Debe haber una persona adulta o ayudante experta por cada 12 niñas, más una persona adulta adicional. Ver *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Las observadoras deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones, estando al pendiente de posibles emergencias y ayudando con el rescate si es necesario. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, haber cursado la capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar.

Ten cuidado con los remos. Como los Corcl son botes pequeños que pueden flotar muy cerca de otros, las remadoras pueden golpear sin querer a otras remadoras y a otros botes.

Practica procedimientos de rescate. Si una Girl Scout se para en el borde del bote, éste se voltea. Se deben demostrar las técnicas de autorrescate y esquimotaje, y hacer que las Girl Scouts las practiquen. Así se evitará que se desorienten o se asusten en caso de que el Corcl se voltee y ellas caigan al agua.

Elige un sitio seguro. Los botes Corcl solamente están aprobados para aguas tranquilas. No se debe remar en áreas desconocidas. Solamente se permite remar cerca de la orilla.

Aprende las señales de las socorristas. Para comunicar mensajes, hacer que las remadoras regresen y pedir ayuda, se utilizan silbatos y señales visuales. Antes de iniciar la actividad, enseña las señales.

Prepárate para emergencias. Empaca un botiquín impermeable de primeros auxilios. Ver *Introducción: Normas de seguridad* para conocer lo que debe contener.

Equipo de seguridad.

- un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos para cada remadora

- un remo de kayak por cada bote (dos Girl Scouts pequeñas pueden subirse al mismo Corcl, pero solo se usa un remo por bote)
- equipo de rescate como por ejemplo, bolsa de rescate con cuerda
- amarra (cuerda en la proa para sujetar el Corcl al puerto, de mínimo la mitad de la longitud del bote), una por bote
- teléfono o walkie-talkies para llamar a los servicios de emergencias en caso de necesitarse

Kayak

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No se recomienda para: Daisies

Qué es el kayak

Los kayaks fueron desarrollados por el pueblo inuit, así como por tribus aleutianas, en las regiones árticas de Norteamérica. Los pueblos indígenas construyeron los primeros kayaks utilizando una variedad de materiales, tales como pieles de animales, huesos y madera, y los utilizaban para transportarse y cazar. Tras la llegada de los europeos, el kayak se convirtió en un deporte y, en 1936, fue agregado a las Olimpiadas.

Prácticamente se puede practicar kayak en cualquier cuerpo de agua. Se debe empezar en aguas tranquilas, con poca o nada de corriente, e ir progresando a aguas de mayor dificultad. Existen kayaks de varias formas y tamaños para distintos tipos de aguas y de niveles de habilidad. Hay kayaks en los que una se sienta encima, los cuales son excelentes para principiantes por su sencillez y estabilidad. Hay otros de cubierta cerrada, con una faldilla para que no entre el agua, en la que una se sienta adentro con las piernas extendidas. Todos ellos usan un remo de doble pala y son una manera divertida de hacer ejercicio y desplazarse por el agua.

Tu tropa puede navegar en kayak en bahías, ríos, lagos y océanos. Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para tu tropa se basa en estas condiciones y el tipo de bote. Asegúrate de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente.

Conoce más

- Mapas interactivos de a dónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- American version of the International Scale of River Difficulty
- Acerca del canotaje, kayak y tabla de remo: Paddling.com
- Información sobre qué equipo seleccionar: Paddling.com
- Curso en línea gratuito sobre seguridad en remo, recomendado para todas las participantes: ACA Paddlesports
- Colección de videos educativos sobre remo: ACA Paddlesports Resource Library

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás información sobre la inclusión en kayak y sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Pregunta al proveedor de kayak si existen restricciones de tamaño o peso, e informa con anticipación a las familias si las hay. Elige otro tipo de bote si estas restricciones impiden que alguien participe. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con

ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para kayak

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anticipación una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Asegúrate de que todas las participantes se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practica procedimientos de rescate. La instructora debe demostrar las técnicas de autorrescate y esquimotaje, y hacer que las Girl Scouts las practiquen. Son habilidades muy importantes que evitarán que se desorienten o se asusten si caen al agua.

Se les debe enseñar a las participantes cómo salirse de un kayak cubierto estando en el agua y cada una debe demostrar que lo puede hacer mínimo una vez. Si se usan faldillas en el bote, se deben realizar las salidas antes de navegar.

Practica técnicas apropiadas de autorrescate y reentrada. Si van a practicar kayak en agua fría, las participantes deben aprender técnicas de supervivencia en agua fría y cómo tratar la hipotermia.

Verifica las habilidades y experiencia de la instructora o experta. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de kayak que se va a practicar. Por lo menos una instructora adulta o socorrista debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones, y tener la certificación o capacitación que se señala en la sección de kayak de la Tabla de Progresión.

Kayak	Grados	Proporción participantes-instructora	Certificación de la instructora/experta *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito pesado de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	B, J, C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en kayak y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate para kayak en aguas tranquilas • o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al kayak • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua

			• o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo (en kayak) y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para kayak en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de kayak de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en kayak en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • evaluación de OR nivel 3 o superior en habilidades de kayak en ríos y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de lo esencial en kayak en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de kayak en ríos rápidos y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de lo esencial en kayak en rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Tours por la costa en kayak: Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de 0.5 millas de la costa; vientos inferiores a 10	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	• evaluación de ACA nivel 2 o superior en lo esencial para el liderazgo de recorridos en kayak • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora en recorridos en kayak • o una instructora con experiencia equivalente comprobable

nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin surfear			
Mar/Surf: Aguas con acceso constante y seguro a tierra, a menos de 1.5 millas de la costa; vientos de 10 a 15 nudos, olas picadas de 1 a 2 pies, oleaje de 1 a 2 pies, corrientes de 0 a 2 nudos	C, S, A	Varía; lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo
Clases IV–V	No se permite	N/A	N/A
Asistentes calificadas: La American Canoe Association intencionalmente no tiene parámetros estrictos en su definición de "asistente calificada". Las asistentes no tienen que estar certificadas, pero sí entender la materia y ser capaces de contribuir de manera importante a brindar un curso de calidad, así como ayudar y socorrer en caso de que se presente una emergencia. Se recomienda que tomen el curso en línea de deportes de remo de ACA la capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas o una capacitación similar.			

Asegúrate de que la instructora o experta repase las técnicas de emergencia específicas al sitio para el tipo de bote que se va a usar. Por ejemplo, a las que practican kayak en rápidos se les enseña cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando.

La instructora o experta principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando. Asegúrate de que al menos una instructora o guía adulta cuente con certificación vigente de la American Canoe Association u otra organización patrocinadora aprobada por tu concilio. Las certificaciones deben corresponder con la actividad.

Verifica los conocimientos y la experiencia de las socorristas. Si vas a usar una socorrista como la experta, asegúrate de que tenga certificación vigente de la Cruz Roja Americana en socorrismo con módulo de rescate acuático, o equivalente, apropiada por el tipo de cuerpo de agua que se vaya a utilizar. Las socorristas solo se utilizan como expertas en aguas tranquilas y si se practica el kayak cerca de la orilla.

Consigue observadores o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertos. Consulta la tabla de arriba para conocer sobre asistentes calificadas. Estas personas deben poseer habilidades básicas de kayak y apoyar al grupo reiterando las instrucciones. También se encargan de estar al pendiente de posibles emergencias y ayudarle a la instructora con los rescates. Consulta el final de la Tabla de Progresión y pregunta a la instructora cuáles son las calificaciones específicas que necesitan tener las observadoras y ayudantes.

Distribuye bien el peso. Es más seguro y fácil remar si se distribuye uniformemente el equipo y las remadoras en el bote.

Permanezcan juntas. En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.

Selecciona un sitio seguro:

- **No se debe remar en áreas desconocidas.**
- **No navegues en canales con mucho tráfico.** Si tienen que cruzarlos, háganlo en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal.
- **También evita zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias**, a menos que sean parte del plan de la actividad.
- **Solo realicen esta actividad en aguas que ya hayan sido navegadas y clasificadas,** y hasta de dificultad clase III, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).
- **Estate al pendiente de los cambios en el nivel del agua** debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.

Evita peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investiga las condiciones del agua y selecciona los botes adecuados para el nivel de habilidad de las participantes. Considera las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo. Asegúrate de:

- No exceder el peso y la capacidad del kayak; muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.
- Utilizar el tipo de kayak para las condiciones del agua y de que los kayaks sean del tamaño adecuado para las personas que lo vayan a usar.
- Que no haya un exceso de equipo en los kayaks; el equipo debe distribuirse uniformemente entre las remadoras.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario de navegación a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

En el día en que van a salir a remar:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com u otras fuentes meteorológicas fiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, aseguren todo el equipo suelto, vigilen con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas. De ser posible, no toquen metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.
- **Repasa las técnicas de autorrescate.** Ver las arriba señaladas.
- **Utiliza el sistema de amigas.** Indícales a las participantes que deben mantener su kayak a la vista de al menos otro kayak en todo momento.

- **Transporta los botes de forma segura.** Utiliza portakayaks de techo o remolques diseñados especialmente para kayaks. Amarra bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Equipo de seguridad.

Algunos equipos dependen del tipo de kayak o de las condiciones del agua. Consulta con tu instructora.

- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- kayaks del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua,revisando que floten bien y tengan bolsa de aire (si corresponde)
- remo de doble pala que sea apropiado para el tamaño de las personas que lo usarán y del estilo de actividad que realizarán (consultar a la instructora)
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF
- equipo de rescate apropiado para el tipo de kayak y las condiciones (consulta a la instructora), como:
    - mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar, bolsa de rescate o cuerda de rescate
    - sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada; tiene que haber un sistema por cada 3 o 4 kayaks
- equipo de rescate apropiado para el tipo de kayak y la distancia a la orilla, como:
    - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, tapones de repuesto
    - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, kit de reparación y equipo de seguridad estándar (p.ej., equipo de señalización)
    - paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote)
- un casco de seguridad con estructura resistente y flexible de plástico, con una correa para la barbilla y aberturas para drenar, que debe usarse cuando se va a:
    - remar en aguas de clase II o III
    - remar dentro o cerca de cuevas marinas
- balde (o esponja) para sacar agua del bote, bien sujeto al kayak

Packrafting

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No se recomienda para: Daisies

Qué es packrafting

Prácticamente se puede practicar packraft en cualquier cuerpo de agua. Se debe empezar en aguas tranquilas, con poca o nada de corriente, e ir progresando a aguas de mayor dificultad. Existen packrafts de varias formas y tamaños para distintos tipos de aguas y de niveles de habilidad. Hay packrafts en los que una se sienta encima, los cuales son excelentes para principiantes por su sencillez y estabilidad. Hay otros de cubierta cerrada, con una faldilla para que no entre el agua, en la que una se sienta adentro con las piernas extendidas. Todos ellos usan un remo de doble pala y son una manera divertida de hacer ejercicio y desplazarse por el agua.

Tu tropa puede navegar en packrafts en bahías, ríos, lagos y océanos. Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Estas condiciones y el tipo de bote se deben decidir en base a las habilidades y conocimientos de tu tropa. Asegúrate de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente.

Conoce más

- Mapas interactivos de a dónde ir: Paddling.com and American Whitewater
- American version of the International Scale of River Difficulty
- United States Geological Survey (USGS) National Water Dashboard es un mapa interactivo para conocer en tiempo real los datos sobre aguas provenientes de 13,500 estaciones por todo el país.
- Acerca del canotaje, kayak y tabla de remo: Paddling.com
- Curso en línea gratuito sobre seguridad en remo, recomendado para todas las participantes: ACA Paddlesports
- Colección de videos educativos sobre remo: ACA Paddlesports Resource Library
- Tutoriales y equipo de seguridad: Paddling.com

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás más información sobre la inclusión en packraft.

Equidad. Pregunta al proveedor de packraft si existen restricciones de tamaño o peso, e informa con anticipación a las familias si las hay. Elige otro tipo de bote si estas restricciones impiden que alguien participe. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado,

experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para packraft

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anticipación una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Asegúrate de que todas las participantes se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras, ni poliestireno comprimido ni broches o zíppers rotos.

Practica procedimientos de rescate. La instructora debe demostrar las técnicas de autorrescate y esquimotaje, y hacer que las Girl Scouts las practiquen. Así se evitará que se desorienten o se asusten si llegan a caerse al agua.

Enseña a las remadoras cómo salirse del agua y cada una debe demostrar que lo puede hacer mínimo una vez antes de permitirle usar un bote con plataforma. Si se usan faldillas en el bote, se deben realizar las salidas antes de navegar.

Practica técnicas apropiadas de autorrescate y reentrada. Si van a practicar el packraft en agua fría, las participantes deben aprender técnicas de supervivencia en agua fría y cómo tratar la hipotermia.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de bote que se va a utilizar. Utiliza la tabla que se muestra a continuación para verificar las certificaciones de las instructoras. La instructora o guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones.

Certificaciones requeridas: Utiliza la tabla que se muestra a continuación para verificar las certificaciones de las instructoras.

Tipos de embarcación y de aguas	Grados	Proporción participantes-instructora	Certificación de la instructora/experta *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Packraft			
Aguas tranquilas, protegidas del viento, oleaje y tránsito de botes externos, con corrientes de menos	B, J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo en kayak y curso completo sobre habilidades de seguridad y rescate para kayak en aguas tranquilas

de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando			• o cert. ACA nivel 1 o superior como instructora de Introducción al Packrafting • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo (en kayak) y curso completo de nivel 2 sobre habilidades en lo esencial para packrafting en ríos • o evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de kayak de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o evaluación de nivel 3 en habilidades de packrafting en ríos y evaluación de nivel 3 sobre habilidades de seguridad y rescate en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Ríos, Clase III: Secciones de ríos de clase II-III, donde se requiere maniobraje en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA sobre liderazgo en recorridos de kayak de día y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o evaluación de nivel 4 en habilidades de packrafting en ríos rápidos y

			evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de lo esencial en packrafting en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos
Recorridos en packraft: Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de 0.5 milla de la costa; vientos inferiores a 10 nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin olas picadas—rompimiento de olas de la orilla de menos de 1 pie; no aplicable a zona de choque de olas	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA nivel 2 o superior en lo esencial para el liderazgo de recorridos en kayak • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora en recorridos en kayak • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Recorridos en aguas costeras/mar/olas: Lagos y costas con áreas con posible exposición a viento ligero y oleaje, con acceso constante y seguro a tierra y a menos de 1.5 millas náuticas de la costa; vientos de 10 a 15 nudos; olas picadas de 1 a 2 pies; corrientes de 1 a 2 nudos	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo
Asistentes calificadas: La ACA intencionalmente no tiene parámetros estrictos en su definición de "asistentes calificadas"; no tienen que estar certificadas, pero sí entender la materia y ser capaces de contribuir de manera importante a brindar un curso de calidad, así como ayudar y socorrer en caso de que se presente una emergencia. En términos generales, no deben necesitar supervisión constante como una nueva estudiante. Se recomienda que tomen el curso de rescate acuático básico de la ARC, el curso en línea de deportes de remo de ACA, la capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas o una capacitación similar.			

Plazo para las recertificaciones: Las certificaciones para instructoras de remo, facilitadoras de seguridad en deportes de remo, para guías y las evaluaciones de líderes de recorridos deben renovarse cada cuatro años.

Asegúrate de que la instructora o guía repase las técnicas de emergencia específicas al sitio para el tipo de bote que se va a usar. Por ejemplo, a las que practican packraft en rápidos se les enseña cómo navegar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando.

La instructora o guía principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando. Asegúrate de que al menos una instructora o guía adulta cuente con certificación vigente de la American Canoe Association (ACA) u otra organización patrocinadora aprobada por tu concilio. Las certificaciones deben corresponder con la actividad.

Estate al pendiente de la posición de la socorrista. Solamente se puede usar una socorrista en un lugar fijo si el packraft se va a realizar en aguas tranquilas cerca de la orilla. En cuerpos de agua grandes o ríos, la socorrista debe ir en packraft a la par del grupo.

Consigue observadores o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertos. Ver *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Estas personas deben poseer habilidades básicas de packraft y apoyar al grupo reiterando las instrucciones. También se encargan de estar al pendiente de posibles emergencias y ayudarle a la instructora con los rescates. ARC Basic Water Rescue, ACA Paddlesport online course, Girl Scouts capacitación de barcas pequeñas,, o capacitaciones similares son las preferibles. Pregúntale a la instructora cuáles son las capacitaciones específicas.

Distribuye bien el peso. El bote va más estable y es más fácil remar si en él se distribuye uniformemente el equipo y las remadoras.

Elige un sitio seguro. No se debe remar en áreas desconocidas. Conoce la ubicación de todos los canales de navegación. No te alejes más de una milla de la orilla más cercana. Americanwhitewater.org es el estándar para clasificar ríos. Si no se enumera un río o vía navegable en Americanwhitewater.org site, se debe buscar la asesoría de algún experto antes que se pueda dar la aprobación. El USGS National Water Dashboard puede utilizarse para evaluar el caudal de los arroyos, los niveles de las aguas superficiales, los niveles de las aguas subterráneas, los niveles de los manantiales, la calidad del agua, las precipitaciones, los cambios atmosféricos, las condiciones meteorológicas, las alertas y mucho más.Toma las siguientes precauciones:

- **Permanezcan juntas.** En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.
- **Solo realicen esta actividad en aguas que ya hayan sido navegadas y clasificadas,** y hasta de dificultad clase III, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).
- **Estate al pendiente de los cambios en el nivel del agua** debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- **Evita peligros** tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investiga las condiciones del agua y selecciona los botes adecuados para el nivel de habilidad de las participantes. Considera las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo. Asegúrate de:

- Que no se excedan el peso y el cupo del bote.
- Que se utilice el tipo de packraft para las condiciones del agua y de que los packrafts sean del tamaño adecuado para las personas que lo vayan a usar.
- Que no haya un exceso de equipo en los packrafts; el equipo debe distribuirse uniformemente entre las remadoras.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario a una persona confiable para que avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

El día de la navegación con remos:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com u otras fuentes meteorológicas confiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, aseguren todo el equipo suelto, vigilen con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas. De ser posible, no toquen metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.
- **Repasa las técnicas de autorrescate.** Ver las arriba señaladas.
- **Utiliza el sistema de amigas.** Indícales a las participantes que deben mantenerse a la vista de al menos otro bote en todo momento.
- **Transporta los botes de forma segura.**

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Packrafts de propiedad privada. Asegúrate de que la propietaria u operadora:

- sea una persona adulta competente que entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts,
- acepte cumplir las medidas de seguridad correspondientes a la actividad,
- mantenga la embarcación en buen estado conforme a las Medidas de Seguridad para las Actividades,
- se coordine con la líder de la actividad para confirmar que está disponible el equipo de seguridad para todas las participantes, y que el equipo cumpla con las especificaciones de las autoridades de la localidad,
- cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales,
- cuente con el seguro y el registro que se requiere por ley en la jurisdicción.

Equipo de Seguridad. Algunos equipos dependen del tipo de packraft o de las condiciones del agua. Consulta con tu instructora.

- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)

- packrafts del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua
- Packraft quea floten bien y tengan bolsa de aire (si corresponde
- remo de doble pala que sea apropiado para el tamaño de las personas que lo usarán y del estilo de actividad que realizarán (consultar a tu instructora)
- dispositivo de sonido de emergencia, como un silbato, sirena de niebla o bengalas
- equipo de rescate apropiado para el tipo de barco y las condiciones (consulta a tu instructora), como:
    - mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar, bolsa de rescate o cuerda de rescate
    - navaja de bloqueo (para que la instructora, guía o persona adulta calificada lo porte en su salvavidas o en otro lugar de fácil acceso) y una cuerda para remolcar o rescatar
    - demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará
- equipo de rescate apropiado para el tipo de bote y la distancia a la orilla, como:
    - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, alicates, remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios impermeable, kit de reparación y equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados. Las botellas de comida y agua deben estar aseguradas en el bote
- un casco de seguridad con estructura resistente y flexible de plástico, con una correa para la barbilla con broche que debe usarse cuando se va a:
    - remar en aguas de clase II o III,
    - remar dentro o cerca de cuevas marinas
- balde para sacar agua del bote
- linterna a prueba de agua

Nota: El canotaje de noche tal vez requiera equipo adicional; consulta a la instructora.

Bote de remos

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

No se recomienda para: Daisies, excepto si las acompaña una persona adulta experimentada en cada bote.

Qué es el bote de remos

Se trata de uno de los medios más antiguos de transporte y en que se usan remos para desplazar el bote en el agua. Es una excelente manera de desarrollar habilidades y el trabajo en equipo. Las principiantes pueden comenzar a remar en un bote estable en aguas tranquilas. La mayoría de las Daisies no tienen la altura suficiente para remar un bote estándar. Las Daisies pueden usar botes de remos básicos siempre y cuando las acompañe una persona adulta. Las interesadas pueden avanzar de nivel para competir en carreras de equipos o en remo especializado, como con góndolas venecianas. Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para tu tropa se basa en estas condiciones y el tipo de bote. Ver *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*.

Casi siempre se rema en aguas tranquilas, con poco o nada de corriente, como en lagos, ríos tranquilos y estanques. El remo en océanos y en ríos con corriente más fuerte es apto para las remadoras de mayor nivel de instrucción y habilidad. Solicita sugerencias a los expertos locales o a tu concilio.

Se puede aprender mucho sobre el remo por internet. Las habilidades básicas deben aprenderse de un experto, pero es divertido descubrir tips, opciones de equipo y lugares a dónde ir. Conoce lo básico en U.S. Rowing.

Infórmate también sobre el remo colegial y el olímpico. Algunos colegios de educación superior y universidades tienen equipos femeniles que compiten en carreras llamadas regatas sobre botes aerodinámicos.

Conoce más

- Vocabulario de remo
- Seguridad en general en botes: Boat Safe, Boat-Ed , U.S. Coast Guard

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Conoce más sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales en Paralympic.org.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que

pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para botes de remos

Asegúrate de que todas se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras. *Excepción para remo de competencia: debido a que, al remar rápido, los chalecos se pueden atorar en los remos, estos pueden ser transportados en un bote de recuperación. Las que participen en remo competitivo deben saber nadar muy bien.*

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anticipación una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar. Solo las que sepan nadar bien pueden subirse a botes de remo competitivo.

Practica procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje para el tipo de bote del que se trate. Aprendan y practiquen las técnicas que correspondan con la navegación. Así se evitará que se desorienten o se asusten si llegan a caerse al agua.

Verifica los conocimientos y experiencia de la instructora o experta. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de bote que se va a utilizar. Por lo menos una instructora adulta o socorrista debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones, y tener la certificación o capacitación que se señala en la sección de botes de remos de la Tabla de Progresión.

Tipos de embarcación y de aguas	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Remo	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Bote de remo: Aguas protegidas del viento, las olas y el tránsito de botes, tranquilas, sin corriente	D, B, J, C, S, A *Daisies, solo con una persona adulta en el bote*	12:1 más 1 observadora/ayudante	• capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas • o cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo para el tipo de bote • o una instructora con experiencia equivalente comprobable
Bote de remo olímpico (scull o shell): Aguas protegidas del viento, las olas y el tránsito de botes, tranquilas, sin corriente	C, S, A *que sepan nadar bien*	varía; consultar a la instructora o coach	• coach de U.S. Rowing, nivel 1 o superior • o experiencia equivalente comprobable

Asegúrate de que la instructora repase las técnicas de emergencia específicas al sitio para el tipo de bote que se va a usar.

La instructora principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.

Las certificaciones de las personas adultas deben corresponder con la actividad.

Verifica los conocimientos de las socorristas. Verifica que tengan la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua y la embarcación en cuestión.

Consigue observadores o ayudantes. Se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertas para asistir a la instructora. Ver *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Estas personas deben tener habilidades básicas en remo y apoyar al grupo reiterando las instrucciones y estando al pendiente de posibles emergencias. De preferencia, deben haber cursado la capacitación de rescate acuático básico de la Cruz Roja Americana, la de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas o capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las calificaciones específicas.

Elige un sitio seguro. No remen en áreas desconocidas; conoce la ubicación de todos los canales de navegación. No se permite remar a más de una milla de la orilla más cercana. Toma las siguientes precauciones:

- No navegar en canales con mucho tráfico, de ser posible, y si hay que cruzar, hacerlo a un ángulo de 90 grados del sentido del tráfico.
- Evitar zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias.
- En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.
- Estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y de cómo afectan éstas en las condiciones del agua.

Evade peligros. No se acerquen a filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Deben evitarse los rápidos.

No excedas el peso y el cupo del bote. Muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.

Que no haya un exceso de equipo en los botes. El equipo debe distribuirse uniformemente entre las remadoras.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Prepárate para emergencias. Empaca un botiquín impermeable de primeros auxilios si vas a salir a remar. Infórmate sobre qué debe contener tu botiquín, entre otras cosas, en la sección *Introducción: Normas de seguridad* .

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario de navegación a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

En el día en que van a salir a remar:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com u otras fuentes meteorológicas confiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, aseguren todo el equipo suelto, vigilen

con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas. De ser posible, no toquen metales ni el agua si hay posibilidad de rayos.

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Equipo requerido y de seguridad

- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- botes de remo del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua
- remos del tamaño y estilo adecuados para las personas y el estilo del bote
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (para botes de 16 pies o más de longitud)
- equipo de rescate apropiado para el tipo de barco y las condiciones
- equipo de emergencias apropiado para el tipo de la actividad y la distancia a la orilla, como:
    - balde para sacar agua del bote o bomba de pedal
    - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, tapones de repuesto
    - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, kit de reparación y equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
    - paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote)
- demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará

Remo de pie

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el remo de pie

El remo de pie es un deporte acuático que surgió del surfismo y tiene sus raíces modernas en Hawaii. Estando paradas sobre una tabla, las participantes se desplazan por el agua impulsándose con unos remos largos. El remo es un deporte en el que se usa todo el cuerpo, sobre todo los músculos del torso, y es excelente para desarrollar el equilibrio y la coordinación. Con un poco de instrucción, las principiantes pueden aprender rápido a remar en las aguas tranquilas de lagos y bahías. Las más experimentadas pueden intentarlo sobre las olas del mar o en ríos con la orientación de una instructora certificada.

Con una buena instrucción y con el equipo y la preparación adecuados, casi cualquier cuerpo de agua se presta para las tablas de remo. Se debe empezar en aguas tranquilas, con poca o nada de corriente, e ir progresando a aguas de mayor dificultad.

La Guardia Costera de los Estados Unidos considera a las tablas para remar a pie como embarcaciones cuando se usan fuera de las áreas designadas para nadar o de las zonas de oleaje del mar. Por lo tanto, se aplican las regulaciones federales sobre chalecos salvavidas, dispositivos de sonido y luces.

Conoce más

- Mapas interactivos de adónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- Sobre remo en ríos: American version of the International Scale of River Difficulty
- Curso en línea gratuito sobre seguridad en remo, recomendado para todas las participantes: ACA Paddlesports
- Colección de videos educativos sobre remo: ACA Paddlesports Resource Library
- Tutoriales y equipo de seguridad: Paddling.com
- American Canoe Association SUP: Leashes & Lifejackets Video—When to Wear, When Not to Wear
- Revista Stand Up Paddle World

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United y Abilities.com encontrarás más información sobre la inclusión y equipos adaptativos para remadoras, así como seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Pregunta al proveedor de paddleboard si existen restricciones de tamaño o peso, e informa de antemano a las familias si las hay. Asegúrate de que el proveedor tenga la tabla apropiada para cada persona o, de lo contrario, escoge otro proveedor. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar

plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad sobre paddleboard

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar. Solo las Girl Scouts que sepan nadar bien están aprobadas para remar en el océano abierto o aguas con corrientes.

Asegúrate de que todas las participantes se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practica procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje. Se deberán aprender y practicar estas habilidades. Así se evitará que se desorienten o se asusten si llegan a caerse al agua (lo cual es muy probable en el paddleboard.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora:

- El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de actividad que se va a practicar.
- La instructora o guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones.
- La instructora o guía tiene que repasar las técnicas de emergencia específicas al sitio. Por ejemplo, al remar en aguas poco profundas, la instructora debe recordarles a las remadoras cómo caerse de sus tablas.
- La instructora o guía debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.
- Se debe contar con al menos una instructora o guía adulta certificada para las condiciones que se detallan en la Tabla de Progresión.

Tabla de remo a pie	**Grados**	**Proporción participantes-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Aguas tranquilas: Protegidas del viento, oleaje y tránsito pesado de botes externos, con corrientes de menos de 0.5 nudos y cerca de la orilla nadando	J, C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• cert. ACA como facilitadora de seguridad en deportes de remo a pie y curso completo de nivel 1 sobre introducción a las habilidades para remo a pie • o evaluación de OR sobre liderazgo en recorridos de remo a pie de día • o cert. como instructora nivel 1 o superior en introducción al remo a pie • o capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas

			• o curso sobre deportes de remo, educación sobre embarcaciones, de tu estado • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • o cert. ARC en socorrismo con módulo de rescate junto al agua • o experiencia equivalente comprobable
Ríos, Clase I: Aguas en movimiento con secciones clase I	C, S, A		• evaluación de ACA sobre habilidades de liderazgo en recorridos de remo a pie de día y curso nivel 3 sobre habilidades de remo a pie en ríos • o cert. ACA nivel 3 o superior como instructora de remo a pie en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • usar cascos cuando son recomendados o proporcionados. No se requieren correas, pero si se usan, se deben usar en un cinturón de desenganche rápido
Ríos, Clase II: Ríos rápidos con secciones clase II, donde se requiere maniobraje limitado en la corriente para esquivar obstáculos	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA nivel 4 o superior en habilidades de remo a pie en ríos rápidos y evaluación de nivel 4 sobre habilidades de rescate de aguas bravas • o cert. ACA nivel 4 o superior como instructora de remo a pie en ríos rápidos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • se requieren cascos y correas de desenganche rápido.
Recorridos por la costa en remo de a pie Aguas tranquilas, protegidas, con acceso constante y seguro a tierra, a menos de media milla de la costa; vientos inferiores a 10 nudos, oleaje inferior a 1 pie, corriente inferior a un nudo, sin olas picadas	C, S, A	5 participantes por líder del recorrido; con una asistente calificada adicional, proporción 10:2	• evaluación de ACA de sobre liderazgo en recorridos de remo a pie de día • o cert. ACA nivel 2 o superior como instructora de lo esencial en remo a pie en ríos • o una instructora con experiencia equivalente comprobable • no se requieren cascos. Se requieren correas (rectas o en espiral)
Recorridos y surf con tabla de remo a pie	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	• guía profesional con licencia • o instructora profesional con licencia, proporcionada por un proveedor deportivo.
Clases III–V	No se permite	N/A	N/A

Asistentes calificados: La American Canoe Association intencionalmente no tiene parámetros estrictos en su definición de "asistente calificada". Las asistentes no tienen que estar certificadas, pero sí entender la materia y ser capaces de contribuir de manera importante a brindar un curso de calidad, así como ayudar y socorrer en caso de que se presente una emergencia. Se recomienda que tomen el curso en línea de deportes de remo de ACA la capacitación de Girl Scouts en barcas pequeñas o una capacitación similar.

Verifica los conocimientos de las socorristas. Las socorristas que se usen como expertas para supervisar el paddleboard de a pie deben tener la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua en cuestión.

Consigue observadores o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertas. Ver *Tabla de Progresión para Deportes de Remo*. Las observadoras deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones, estando al pendiente de posibles emergencias y ayudando con el rescate si es necesario. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, haber cursado la capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las calificaciones específicas.

Elige un sitio seguro. No remen en áreas desconocidas; conoce la ubicación de todos los canales de navegación. No se permite remar a más de una milla de la orilla más cercana. Toma las siguientes precauciones:

- El área de salida no debe tener vidrios ni desechos; debe estar en una leve pendiente y tener un buen lugar donde apoyar los pies. Se deben evitar las rocas.
- No se debe navegar en canales con mucho tráfico, de ser posible, y si hay que cruzarlos, hay que hacerlo con mucho cuidado a un ángulo de 90 grados del sentido del tráfico.
- Se deben evitar zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias, a menos que sean parte del plan de una actividad como surf en océano o remo en aguas rápidas.
- En pasajes largos, las tablas deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.
- Se debe estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- Se deben evitar peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investiga las condiciones del agua. Selecciona las tablas adecuadas para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Prepárate para emergencias. Empaca un botiquín impermeable de primeros auxilios si van a alejarse de la orilla. Sigue las pautas que se indican en la *Introducción: Normas de seguridad*.

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario de navegación a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

El día de la navegación con remos:

- **Obtén` un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com u otras fuentes meteorológicas confiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del

viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, vigila con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas.
- **Repasa las técnicas de autorrescate.** Asegúrate de que cada persona sea capaz de volver a su tabla. Si van a remar en agua fría, repasa las técnicas de supervivencia en agua fría y cómo tratar la hipotermia.
- **Utiliza el sistema de amigas.** Deben mantener su tabla a la vista de al menos otra tabla.
- **Transporta los botes de forma segura.** Utiliza portatablas de techo o remolques diseñados especialmente para tabla de remo. Amarra bien las tablas por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Equipo de Seguridad. Algunos equipos dependen del tipo de tabla de remo o de las condiciones del agua. Consulta con tu instructora.

- Se debe llevar puesto todo el tiempo un chaleco salvavidas, aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos, al remar (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura).
- Paddleboards del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua
- Remos del tamaño y estilo que corresponda con la actividad y las personas que los vayan a usar (por regla general, el remo debe ser 10 pulgadas -25 cm- más largo que la altura de la remadora; tenga a la mano remos extras).
- Un silbato u otro medio para sonar alarmas de emergencia.Equipo de rescate como, por ejemplo, bolsa de rescate con cuerda o sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada.
- Correa para que no se le vaya la tabla en caso de caerse al agua (no se usan las correas en ríos para evitar que se enreden).
- Casco y protectores de pecho, brazos y piernas al remar en aguas bravas (se recomienda una tabla inflable).
- Demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará.

Descenso en ríos rápidos

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: B (en rápidos de clase I a II), J (en rápidos de clase I a III),
C S A (en rápidos de clase I a IV)

Que es el descenso de rápidos

Los humanos llevan miles de años de transportarse por agua. Los pueblos indígenas fueron los primeros en navegar ríos y rápidos en busca de pescados, presas de cacería y nuevas tierras. Y aunque estos pueblos aventureros utilizaron canoas en vez de balsas, fueron los primeros viajeros en aguas bravas de lo que hoy se llama Norteamérica.

Bajar por un río de fuertes corrientes sobre una balsa es una experiencia para Girl Scouts a las que les gustan las emociones fuertes y también para las amantes de la naturaleza. Hay balsas de varios estilos y longitudes, normalmente de entre 11 y 20 pies de largo, con cupo para cuatro a doce pasajeras. Consigue un proveedor deportivo de buena reputación para organizar el viaje. Pregúntale a tu concilio sobre los lugares y proveedores de tu área. Una guía de ríos vendrá con ustedes y les dará instrucciones y asesoría, y dirigirá la balsa. La guía conoce bien el río y podrán realizar rescates, si es necesario.

El descenso en rápidos sólo puede realizarse en ríos que ya hayan sido navegados y clasificados; tienen que ser máximo de dificultad clase IV. Es importante comprender la Escala Internacional de Dificultad Fluvial o el Sistema de Clasificación de Rápidos. Asegúrate de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente. Asegúrate de que tu guía haya recorrido alguna vez el tramo del río. Consulta *Deportes de remo: Tabla de progresión* para conocer el tipo de rápido que pueden recorrer las Girl Scouts según su nivel.

Sistema de clasificación de rápidos

Clase I (nivel fácil): Corriente de agua muy lenta, con poca superficie agitada y unas cuantas olas; es poco o nada peligroso nadar.

Clase II (nivel primerizas/principiantes): La corriente de agua es algo más rápida, con rocas, hoyos y olas fáciles de esquivar; es levemente peligroso nadar, pero hay que tener precaución.

Clase III (nivel intermedio): La corriente es rápida y el cauce contiene varias rocas, hoyos, corrientes y olas que hay que saber esquivar; puede ser riesgoso nadar y las nadadoras tal vez requieran ayuda.

Clase IV (nivel avanzado): Son rápidos fuertes, con olas y hoyos grandes, corrientes impredecibles y obstrucciones peligrosas que requieren múltiples maniobras para atravesarlas o rodearlas; es muy riesgoso nadar y se necesita rescatar a quienes caigan.

Clase V (nivel experto): Las mismas características que los de clase IV, pero más peligrosos por su longitud y porque tienen más obstáculos que tal vez no puedan esquivarse; es extremadamente peligroso nadar y, en algunos casos, es imposible ayudar a quienes se caigan.

Clase VI (no navegable): Sólo un equipo de expertos bajo una cuidadosa planeación podría tener la esperanza de sobrevivir a estos ríos y rápidos.

Conoce más

- Mapas interactivos de adónde ir y una lista de ríos: American Whitewater
- Terminología sobre descenso de ríos

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Échale un vistazo a Move United para informarte sobre adaptaciones para balsismo.

Equidad. Pregunta al proveedor de descenso en rápidos si existen restricciones de tamaño o peso, e informa de antemano a las familias si las hay. Elige otra actividad si estas restricciones impiden que alguien participe. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad sobre descenso de ríos:

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anticipación una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Todas las que se suban a una balsa deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Todas las que naveguen en rápidos deben usar casco.

El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de actividad que se va a practicar.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. La instructora o guía debe estar certificada por algún programa formal de descenso de ríos de la American Canoe Association o la International Rafting Federation. La guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones. También es importante:

- que la instructora demuestre conocer las técnicas de autorrescate y esquimotaje para el tipo de bote del que se trate (de ser posible, aprende y practica estas habilidades,),
- que la guía repase las técnicas de emergencia específicas al sitio y les enseñe a las participantes cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando,
- que la instructora o guía principal conozca de primera mano los peligros y las condiciones del lugar y del bote que se vaya a utilizar,
- que al menos una guía cuente con la capacitación y la experiencia en dirigir descensos y que ya haya recorrido el río,

- que la guía cumpla el código de seguridad de American Whitewater y
- que haya al menos una instructora o guía adulta certificada para las condiciones que se detallan en la Tabla de Progresión.

Descenso en ríos rápidos	**Grados**	**Proporción participante-instructora**	**Certificación de la instructora/experta** *(si se indican varias, solo se requiere una)*
Excursiones de un día de descenso en ríos rápidos Clase I–II	B, J, C, S, A	6:1 o 12:1 con asistente calificada	• Instructor de rafting de nivel 4 o superior de la American Canoe Association (ACA) • Certificación de Guía de la Federación Internacional de Rafting (IRF) • Experiencia equivalente demostrada en línea con las credenciales anteriores
Excursiones de un día de descenso en ríos rápidos Clase I–III	J, C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	Guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo
Excursiones de un día de descenso en ríos rápidos Clase I–IV	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	Guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo
Excursiones extendidas de descenso en ríos rápidos Clase I–IV	C, S, A	Varía, lo determina el proveedor deportivo	Guía profesional con licencia para descenso en ríos rápidos, proporcionada por un proveedor deportivo

Consigue balsas resistentes. Asegúrate de que el proveedor deportivo les dé balsas que:

- estén hechas de material resistente,
- tengan al menos cuatro compartimentos de aire,
- tengan el número adecuado de agarraderas resistentes grandes en forma de D a los lados,
- tengan cuerdas ajustadas para las manos a lo largo de la orilla y
- no excedan el cupo de personas y de equipo.

Elige un sitio seguro. No se debe remar en áreas desconocidas.

- Solo realicen esta actividad en aguas que ya hayan sido navegadas y clasificadas, y hasta de dificultad clase IV, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).
- Estate al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- Evita peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos.

Conoce las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndelos en Paddle.com.

Comparte el itinerario de navegación. Si vas a realizar un recorrido largo, entrégale tu itinerario de navegación a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que tu grupo no regrese a la hora programada.

En el día de la actividad:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Consulta Weather.com y pregunta al proveedor deportivo sobre el pronóstico del tiempo y de la corriente del río. Ten previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.
- **Repasa qué hacer en una tormenta.** Si se escuchan truenos o se ven rayos, saca a todas las personas del agua de inmediato. No regresen hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta.
- **Transporta los botes de forma segura.** Utiliza portabotes de techo o remolques diseñados especialmente para el tipo de bote. Amarra bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reporta accidentes. Notifica a la policía marina o a tu concilio, según corresponda.

Equipo de Seguridad. El equipo que necesitarás depende del tipo de recorrido, las condiciones del agua y el pronóstico del tiempo. Consulta a tu proveedor deportivo.

- chaleco salvavidas para cada persona, aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- balsa del tamaño apropiado para las participantes y adecuada para el tipo de rápidos
- remos del estilo y tamaño adecuado para la actividad y para las personas que los van a usar
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (para botes de 16 pies o más de longitud)

Equipo de rescate y emergencias apropiado para el tipo de bote y las condiciones:

- bolsa de rescate con cuerda
- kit de reparación de balsas
- remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote)
- un casco de seguridad para cada persona con una cubierta de plástico resistente y flexible y una correa para la barbilla, así como aberturas al navegar en aguas de Clase II o superior
- ropa protectora (traje de buzo o traje térmico impermeable) al navegar en aguas de menos de 70 grados Fahrenheit (21° C) de temperatura (en aguas de mayor temperatura: capas de ropa que no sea de algodón; guardar la ropa extra en una bolsa impermeable)
- balde para sacar agua del bote o bomba de pedal si el bote no se drena solo
- sandalias deportivas cerradas, zapatos de agua u otro tipo de calzado antiderrapante (se vale usar tenis; pero no chanclas ni zapatos de talón abierto)
- anteojos con cadena o goggles para las que los necesitan
- bolsas secas o recipientes impermeables para que no se moje el equipo en viajes largos; anima a las niñas a no llevar cosas de más
- brújula, mapa náutico impermeable y otros artículos esenciales para viajes largos

- navaja de bloqueo que la guía deberá portar en su chaleco salvavidas o en otro lugar de fácil acceso
- demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación correspondiente

Desfiles y otras congregaciones grandes

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Qué son los desfiles

Los desfiles son una gran oportunidad para demostrar las cosas que son importantes para ti, conectar con la comunidad y divertirte. Ya sea que vayan a participar en un desfile o planear un evento, serie u otra reunión de grupos grandes de Girl Scouts, es importante representar a las Girl Scouts de la mejor manera posible y alentar a la tropa a planear las festividades.

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Muchos desfiles se realizan para conmemorar alguna festividad. Toma en cuenta que las festividades de Estados Unidos adquieren distintos significados por factores históricos, culturales y religiosos. Fomenta la conversación sobre lo que significa para el grupo una festividad en particular y respeta todas las opiniones. Toma en cuenta estos factores y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para desfiles y otras congregaciones grandes

Respeta las normas de los desfiles y grandes conglomeraciones. Se deben cumplir las regulaciones locales y los trámites de permisos para reuniones públicas, uso de instalaciones, manejo de alimentos, certificados de seguro y ventas o impuestos especiales. Se deben seguir pautas de protección personal. Se les debe solicitar a las autoridades locales sugerencias en el tema de seguridad y asistencia para realizar el desfile o evento. Por motivos de seguridad, no se deben usar etiquetas con el nombre de las participantes ni ninguna otra identificación a la vista en lugares públicos. Se deben cumplir las pautas del concilio y de GSUSA sobre publicidad, fotos y entrevistas.

Selecciona un sitio seguro. Se debe inspeccionar de antemano el lugar donde se llevará a cabo el evento comunitario, reunión de grupo grande o desfile, teniendo en cuenta lo siguiente, según corresponda:

- si el lugar es accesible para el grupo y el público
- si es apto para el tamaño, la edad de las participantes y el tipo de actividades
- si hay lugar para estacionarse
- si hay sanitarios

- si se cuenta con seguridad, incluyendo la protección de la policía
- si hay buena iluminación para eventos por la noche o en interiores
- si es susceptible a las inclemencias del tiempo
- si hay instalaciones médicas cerca
- si se cumplen las normas de seguridad contra incendios; el cupo máximo en actividades o eventos en lugares cerrados; el número de salidas de emergencia, que deben estar señalizadas y en operación; y tener un plan de evacuación en caso de emergencia
- si existe un área para preparar alimentos a grupos grandes que cumpla con las normas estatales y locales, y que cuente con suficiente agua potable y sanitarios para las participantes
- que exista todo lo necesario para recoger basura y limpiar el sitio

Toma en cuenta lo siguiente:

- la necesidad, el interés y la preparación del grupo
- el patrocinador del evento o actividad
- las necesidades de la comunidad por la que se va a hacer
- conflictos de calendario
- las pautas del concilio y de GSUSA sobre recaudación de fondos, muestras de apoyo y la colaboración con otras organizaciones; y la conservación del estado como organización sin fines de lucro.

Planifica bien lo relacionado con las carrozas del desfile. Las carrozas arrastradas por camiones y automóviles deben estar cubiertas por un seguro de automóvil a nombre de los propietarios de los vehículos. Las carrozas se deben construir de manera segura, con materiales no tóxicos y resistentes al fuego, y que el cuerpo de la carroza esté bien fijado al vehículo. Deben estar equipadas con extinguidores portátiles de incendios tipo ABC.

Deben escoger un punto de reunión en caso de que las participantes se separen del grupo o de la persona que las está supervisando.

No se permite inclinarse por los bordes ni asomar las piernas y brazos. Si van sentadas en una carroza en movimiento, las participantes deben permanecer bien sentadas, sin que las piernas les cuelguen por los lados.

Debe haber asientos seguros para las pasajeras o, si van paradas, debe haber algo firme de dónde agarrarse o usar un arnés de seguridad. No debe haber exceso de gente en ninguna carroza. Las participantes no deben caminar cerca de las carrozas en movimiento. En las carrozas en movimiento, las Girl Scouts deben estar acompañadas de una persona adulta.

El acoplamiento del remolque al tractor debe tener la capacidad de aguantar el peso de la carga y contar con una cadena de seguridad.

No se puede repartir nada a la gente desde vehículos o carrozas en movimiento.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y con preparación para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas. Debe haber transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, que las acompañe una socorrista y haya un plan de las rutas a tomar a una sala de emergencias considerando el tráfico que pueda haber por la hora y el día.

Toma precauciones de seguridad. Si corresponde, se darán indicaciones sobre la circulación segura de peatones. Las personas adultas deben saber, en todo momento, dónde están las Girl Scouts. Se debe

tener previsto dónde van a pasar a recoger a las Girl Scouts después del evento; y les debe quedar claro a las mamás, los papás, cuidadores, y a las participantes.

Equipo para desfiles y otras congregaciones grandes

- uniforme, pin u otro tipo de distintivo de Girl Scouts
- zapatos cómodos para caminar

Equipo de seguridad adicional:

- protector solar con un SPF (factor de protección) de al menos 15 y protector labial
- lentes de sol
- botella reutilizable de agua y agua para llenarlas

Seguridad en el uso de navajas

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No se permite para: Daisies*

**Las Daisies pueden aprender sobre la seguridad en el uso de navajas con navajas de cartón o madera.*

Qué son las navajas

Las navajas son herramientas muy versátiles, importantes para el campismo y seguras si se usan con cuidado. Algunos solo tienen una cuchilla y otras, varias herramientas. Pueden contener un punzón para hacer agujeros, abrelatas, destornillador y destapador de botellas. Siempre avísales a las mamás, los papás y cuidadores antes de enseñar a usarlas. Todas las Girl Scouts deben recibir un entrenamiento adecuado y firmar la Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas.

Conoce más

- Montana Knife Company's Knife Skills for Kids: How to Teach Your Children Safe Knife Use
- Gear Junkie: Kids and Knives

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Si planeas permitir el uso de navaja en alguna aventura de Girl Scouts, debes capacitar a toda la tropa sobre su uso seguro, tenga o no cada quien su propia navaja. Ve la posibilidad de que tu concilio o alguna tropa cercana te preste algunas para la capacitación. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para navajas

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Viste ropa apropiada para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. El cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados.

El aprendizaje y desarrollo de habilidades se debe centrar en las siguientes áreas:

- cómo abrir y cerrar navajas de manera segura

- cómo y cuándo usar navajas
- la manera correcta de guardar las navajas cuando no se están usando
- cómo afilar las navajas
- cómo limpiar la cuchilla o la navaja
- cómo pasar una navaja a otra persona y a dar las gracias al recibirla
- qué es el círculo de seguridad
- siempre apuntar la navaja hacia una dirección segura
- procedimientos adicionales de emergencia y de seguridad

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta capacitada en seguridad de navajas (dependiendo de lo que se vaya a hacer). Estas medidas de seguridad deben ser repasadas con la facilitadora y se debe firmar la Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas.

Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas

Portar un cuchillo o una navaja de bolsillo es un honor y una responsabilidad. He participado en una clase o taller de capacitación sobre el manejo y la seguridad de cuchillos y navajas de bolsillo. Me comprometo a cumplir siempre las siguientes normas para garantizar mi seguridad y la de quienes me rodean:

Siempre de los siempres:

- Respetaré mi navaja de bolsillo o cuchillo en todo momento y la utilizaré como herramienta designada.
- Siempre cerraré y guardaré mi navaja cuando no la esté usando.
- No utilizaré mi navaja si existe la posibilidad de que alguien se lastime.
- Prometo nunca aventar o lanzar mi navaja.
- Usaré mi cuchillo o navaja de manera segura tal y como me enseñaron a usarla.

Fecha:

Nombre y firma de la Girl Scout:

Nombre y firma de la persona adulta responsable:

Cohetería / Cohetería modelista

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J, C, S, A

No se permite la actividad para: Daisies y Brownies*

**Las Daisies y Brownies aún no están listas en la cohetería tal y como aquí se define, pero pueden participar en experimentos científicos sencillos como cohetes de popotes propulsados por aire o por agua, utilizando popotes, globos o bombas para inflar llantas de bicicleta.*

**Las Daisies y Brownies pueden observar lanzamientos de cohetes modelo a una sana distancia.*

Qué es la cohetería

El lanzamiento de cohetes modelo es una forma relativamente segura y económica de aprender los principios de ingeniería, diseño, física y, en algunos casos, química. Los cohetes modelo están construidos con papel, madera, plástico y otros materiales ligeros y utilizan un sistema de lanzamiento eléctrico. Existen clubes deportivos de cohetería por todo Estados Unidos.

El voluntariado debe utilizar los principios básicos de seguridad, tales como proteger los ojos y guardar distancias seguras, al realizar experimentos sencillos con cohetes. Orientate con las *Medidas de seguridad para actividades misceláneas.* y siempre consulta el tema de seguridad en la *Introducción: Normas de seguridad*.

Nota: *Los cohetes de más de 1,500 gramos se consideran "cohetes de alta potencia" y requieren la certificación de la National Association of Rocketry. Comunícate con tu concilio para obtener información y aprobación para cohetes de alta potencia. Los cohetes planeadores controlados por radio no están aprobados.*

Conoce más

- National Association of Rocketry
- NASA Beginners Guide to Model Rockets
- Estes Model Rockets Education

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para cohetería

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrate de que la facilitadora tenga experiencia con modelos de cohetes y que comprenda los protocolos de seguridad comunes. Considera asociarte con un club de cohetes local o con un maestro de ciencias naturales que tenga experiencia con modelos de cohetes.

Evalúa el nivel de madurez. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Sitio de lanzamiento. Los cohetes se deben lanzar al aire libre en un área despejada. Elige una área o campo abierto grande donde no haya mucha gente, apartada de cableado eléctrico, edificios, árboles altos y aviones que vuelan bajo. Mientras más grande sea el área de lanzamiento, mayor serán las posibilidades de recuperar el cohete. Los campos de fútbol, los parques y las áreas de juego suelen ser buenos lugares. Según la National Association of Rocketry, el tamaño del sitio de lanzamiento depende del tamaño del cohete y debe tener las dimensiones mínimas que se indican en la tabla que aparece más adelante. Establece zonas de seguridad para el lanzamiento y para la observación (al menos 15 pies de distancia con motores D o menores y 30 pies con cohetes más grandes).

Dimensiones del sitio de lanzamiento

impulso total instalado (N-sec)	tipo de motor equivalente	dimensiones mínimas (en pies)
0.00 - 1.25	1/4A, 1/2 A	50
1.26 - 2.50	A	100
251 - 5.00	B	200
5.01 - 10.00	C	400
10.01 - 20.00	D	500
20.01 - 40.00	E	1000
40.01 - 80.00	F	1000

Fuente: Get Started with Estes
*Basado en el Código de seguridad en cohetes modelo (Model Rocket Safety Code) de la National Association of Rocketry

Prepárate para emergencias. Sigue tu plan de acción ante emergencias y ten siempre un botiquín de primeros auxilios a la mano. Infórmate con anticipación dónde se encuentra la sala de emergencias más cercana. Para esta actividad, ten un plan específico por si se incendia el pasto o hierba. **Obtén permiso. Consulta las ordenanzas locales.** Siempre debes consultar con el gobierno local de tu ciudad para conocer las regulaciones especiales que puedan aplicarse a tu área. Por lo general, casi todos los modelos de cohetes pueden lanzarse en áreas despejadas del tamaño de un campo de fútbol.

Sigue las directrices de la FAA. Por ejemplo, si vives cerca de una frontera de Estados Unidos, ten cuidado de no cruzar al territorio de un país extranjero o, si te encuentras dentro de Estados Unidos, ten cuidado de no cruzar a una nación o territorio soberanos; y nunca lances cohetes cerca de aeropuertos, aviones de vuelo bajo o bases militares. Obtén el permiso del sitio y considera si necesitas el permiso de propiedades a la redonda por si es necesario recuperar de ahí los cohetes.

Consulta el pronóstico del tiempo. Consulta Weather.com para ver si hará buen tiempo para un lanzamiento seguro. Prevé la necesidad de posponer el lanzamiento. La velocidad del viento no debe superar las 20 millas por hora. No debe haber tormentas eléctricas pronosticadas en el área. Asegúrate de que no haya hierba seca cerca de la plataforma de lanzamiento y de que el lugar de lanzamiento no presente riesgo de incendios de hierba.

Materiales. Revisa que el equipo y los materiales estén en buenas condiciones de funcionamiento. Usa materiales que sean livianos y partes no metálicas para la punta, el cuerpo y las aletas del cohete. Los cohetes no deben pesar más de 1,500 gramos (1.5 kg), de lo contrario requieren una certificación de cohetes de alta potencia.

Motores. Utiliza únicamente motores de modelos de cohete fabricados para uso comercial certificados. No manipules los motores ni los utilices para fines distintos a los recomendados por el fabricante.

Sistema de arranque. Los cohetes deben tener un sistema de lanzamiento eléctrico y el encendido de los motores también debe ser eléctrico. El sistema de lanzamiento debe tener un enclavamiento de seguridad en serie con el interruptor de lanzamiento. Utiliza un interruptor o *switch* de lanzamiento que regrese a la posición de "apagado" (off) al despegar el cohete. Está prohibido el encendido con fusibles.

Seguridad en el lanzamiento. Haz una cuenta regresiva antes del lanzamiento y asegúrate de que las observadoras estén poniendo atención a una distancia segura. Tal vez sea necesario ajustar las zonas de seguridad en función de las condiciones del viento. Utiliza una barra de lanzamiento, una torre o un riel que apunte a 30 grados de la vertical para asegurarte de que el cohete vuele casi hacia arriba. Fíjate que la barra quede por arriba de la altura de los ojos o esté tapada cuando no esté en uso. Usa un deflector de explosión para evitar que el escape del motor golpee el suelo. Consulta la National Association of Rocketry para orientarte sobre lanzamientos simultáneos.

Seguridad de vuelo. No lances cohetes hacia objetivos, nubes ni cerca de aviones. No coloques cargas inflamables o explosivas sobre el cohete o dentro de él.

Encendidos fallidos. Si el cohete no se dispara, ten un plan para desconectar la pila de manera segura y esperar al menos 60 minutos antes de permitir que alguien se acerque al cohete.

Recuperación. Utiliza un sistema a prueba de fuego para recuperar el cohete de forma segura y sin que sufra daños como, por ejemplo, un paracaídas o una cinta. Los cohetes se pueden volver a utilizar si no están dañados. No intente recuperar cohetes que queden atrapados en cableado eléctrico, árboles altos u otros lugares peligrosos.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Ponte ropa apropiada para el estado del tiempo. Es común que no haya lugares sombreados en los sitios de lanzamiento. En climas calurosos, haz los arreglos necesarios para que haya sombra, que las participantes se pongan protector solar y haya agua disponible.

Vela

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: *B J C S A

No se permite la actividad para: Daisies

No se recomienda para: **Si bien las Brownies sí tienen permitido practicar vela, evalúa detenidamente su madurez y su capacidad de tomar decisiones basándote en la progresión de pequeñas embarcaciones en Girl Scouts y toma en cuenta si el tipo de velero que se usará es el apropiado.*

Qué es la vela

La tecnología de los veleros ha avanzado mucho desde sus primitivos orígenes y se ha convertido en un deporte muy competitivo, pero la fuerza del viento sigue siendo lo que mueve a los botes. La variedad de veleros que existen es muy amplia: los hay grandes y pequeños, de quilla y multicascos.

***Nota**: Las Girl Scouts no pueden operar lanchas de motor sin el permiso del concilio y nunca se les permite practicar el paravelismo. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas.*

Infórmate sobre dónde practicar vela. Los océanos y lagos son ideales para vela, pero también hay muchos clubes de vela o de yates que brindan información para navegar en embalses, ríos y estanques. Contacta con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios.

Conoce más

- U.S. Sailing
- World Sailing
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para conocer más sobre la inclusión de personas con discapacidad, visita Move United o U.S. Sailing's Adaptive Instruction Program. Infórmate sobre la equidad en navegación a través de las historias de marineros de una gran diversidad de identidades y experiencias.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo con tu tropa para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para vela

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Los veleros más dados a volcarse como, por ejemplo, los Hobie Cats, Lasers y performance boats, solo deben ser utilizados para las que sepan nadar bien. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Chaleco salvavidas obligatorio. Todas las personas que se suban a un velero deben ponerse un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan los de tipo III, y que cumpla con las especificaciones de su peso y altura). Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Persona adulta certificada como instructora o consejera de vela por US Sailing, que haya completado la capacitación de Girl Scouts en seguridad de pequeñas embarcaciones o certificación equivalente o con la experiencia comprobable que establezca el concilio.

Ten una lista de contactos clave. Ver *Introducción: Normas de seguridad*.

Selecciona los veleros adecuados según el agua y las pasajeras. Asegúrate de que no se exceda el peso y el cupo de la embarcación (algunas embarcaciones tienen marcada claramente su capacidad máxima). Considera las condiciones del clima y del agua, el peso de los pasajeros y el equipo.

Compartir el itinerario de navegación. Si el viaje en velero va a ser de una distancia larga, se recomienda dejar por escrito a una persona responsable la información de a dónde van a ir y a qué horas van a regresar. Esta persona debe informar a las autoridades si te retrasas y no sabe nada de ustedes.

Transporta los veleros de forma segura. Utiliza portaveleros de techo o remolques diseñados especialmente para veleros. Amarra bien los veleros por arriba con dos cordones a lo largo y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

El día de la navegación en velero:

- **Obtén un pronóstico del clima y del viento.** Nunca navegues en días donde se esperan tormentas o vientos excesivos. El día de la excursión o de las clases de vela, visita Weather.com (donde se muestran pronósticos marinos, tales como la temperatura del agua y la altura de las olas) para determinar si las condiciones son las adecuadas. Si las condiciones climáticas o de temperatura extremas no son aptas para practicar vela, ten listo un plan o una actividad alternativa.
- **Repasa las técnicas de rescate.** U.S. Sailing brinda instrucciones de cómo recuperarse en caso de que se voltee un bote pequeño.
- **Utiliza el sistema de amigas.** Ver *Introducción: Normas de seguridad*.

- **Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos.** Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, aseguren todo el equipo suelto, vigilen con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse en la dirección del viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas.

Garantiza la seguridad en los muelles. Asegúrate de que las cuerdas de atraque estén en buen estado. Sigue las pautas generales de seguridad que se proporcionan en las instalaciones de navegación para atracar la embarcación; y de que el bote esté bien amarrado al muelle antes de que las participantes desembarquen.

Veleros de propiedad privada. Si se va a usar la lancha de un particular, asegúrate de que la propietaria u operadora:

- sea una persona adulta capaz que entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts,
- acepte cumplir las medidas de seguridad correspondientes a la actividad,
- mantenga la embarcación en buen estado conforme a las Medidas de Seguridad para las Actividades,
- se coordine con la líder de la actividad para confirmar que está disponible el equipo de seguridad para todas las participantes, y que el equipo cumpla con las especificaciones de las autoridades de la localidad,
- cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales,
- cuente con el seguro y el registro que se requiere por ley en la jurisdicción.

Si se van a usar embarcaciones de más de 30 pies de longitud, consulta también las *Medidas de seguridad para embarcaciones*.

Advertencia de monóxido de carbono. No permitas que nadie se deje arrastrar sosteniéndose de la plataforma de nado o se deslice detrás un bote. No se debe operar un motor o generador si hay alguien sosteniéndose de la plataforma de nado, cubierta, escalón de baño o escala de baño, excepto si es solo brevemente al atracar o para entrar o salir del bote. El monóxido de carbono que se emite de la popa (la parte trasera) de la lancha puede provocar la muerte en estas situaciones.

Equipo de seguridad.

- chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los de tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura)
- zapatos náuticos (cerrados), sandalias deportivas cerradas con suela antideslizante y correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no)
- dispositivo de sonido de emergencia, como un silbato, sirena de niebla o bengalas
- varias capas de ropa que se puede poner y quitar fácilmente según la temperatura (se recomienda un impermeable)
- guantes de vela (previenen ampollas y mejoran el agarre)
- navaja para cortar cuerdas
- kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, grilletes, cuerda extra, kit para coser, tapones de drenaje de repuesto, chavetas/pasadores y un tramo de cuerda delgada)
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de mínimo 10 pies por 10 pies, cuerda, vaso para

beber, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al velero)
- remo (como segundo medio de propulsión)
- balde para sacar agua del bote
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua

Buceo

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: C S A

Qué es el buceo

El buceo al que aquí se refiere es el que se practica con un tanque para respirar debajo del agua, llamado SCUBA, por sus siglas en inglés. Se puede bucear en una variedad de lugares, tales como océanos, lagos y ríos.

La progresión en el buceo puede ser desde exploraciones en piscinas, a varios cursos de capacitación de certificación y, finalmente, a inmersiones recreativas.

Los sitios web de organizaciones como National Association of Underwater Instructors (NAUI), Scuba Schools International (SSI) y Professional Association of Diving Instructors (PADI) tienen buscadores de instructores de scuba certificados. Para aprender a bucear, lo cual es una actividad complicada, las Girl Scouts deben ser mayores de 12 años y cumplir con los requisitos de edad y salud establecidos por la agencia certificadora.

Programas de buceo en piscina

La mayoría de las agencias de buceo ofrecen clases de buceo para principiantes de diferentes edades en las que no se otorga certificación. Esta es una excelente manera de «empaparse» en el deporte antes de practicarlo.. Siga las normas de las agencias de buceo en cuanto a edad, salud, supervisión y requisitos de profundidad máxima. Se debe cumplir con las proporciones personas adultas-Girl Scouts establecidas.

Antes de participar en una experiencia de buceo, las participantes deben someterse a una prueba de natación de Girl Scouts. Pregunta a tu concilio si la misma profesional de buceo que vaya a dar las clases puede administrar las pruebas de natación previas a las actividades en agua. Las *Medidas de seguridad para natación* contienen una prueba de natación de muestra.

Conoce más

- Professional Association of Diving Instructors (PADI)
- Scuba Schools International (SSI)
- National Association of Underwater Instructors (NAUI)
- World Recreational Scuba Training Council (WRSTC)
- Diver's Alert Network (DAN)
- Los mejores lugares para bucear para niñas y adolescentes: Sport Diver
- Sitios de buceo para familias: The Active Times

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer

acomodaciones para personas con discapacidad. Para obtener más información, visita Handicapped SCUBA Association y programas de buceo adaptativo.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para buceo

Confirma que las participantes sean capaces de participar en actividades de buceo. Antes de inscribirse, cada persona debe llenar el formulario médico del World Recreational Scuba Training Council (WRSTC), el cual debe contener la firma de un médico que indique que la estudiante es apta para bucear.

Confirma que las participantes sepan nadar bien. El buceo requiere un alto grado de destreza y desenvoltura en el agua llamado «acuaticidad». Las pruebas de acuaticidad varían entre organizaciones de entrenamiento de buceo, pero generalmente consisten en demostrar que se puede nadar un mínimo de 200 yardas, estar en el agua por 15 minutos, nadar 500 yardas con visor, aletas y esnórquel o una combinación de lo anterior. Consulta a la instructora.

Asegúrate de que las participantes también comprendan el cuerpo de agua en el que se sumergirán y conozcan el tipo de vida marina que puedan encontrar.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrate de que la instructora de buceo tenga certificación de SSI, PADI, NAUI u otra organización afín reconocida para dar clases de scuba. Verifica que la agencia certificadora tenga pautas para trabajar con jóvenes.

Respeta la proporción entre Girl Scouts y personas adultas que debe haber. Dichas proporciones son las siguientes:

Tipo de capacitación	Cantidad de estudiantes por instructora
Actividades de entrenamiento en piscina	1:8
Actividades de entrenamiento en aguas confinadas	1:6
Inmersión de entrenamiento en aguas abiertas	una instructora por cada 4 personas; se pueden sumar 2 estudiantes con una instructora adicional
Certificación de aguas abiertas	una instructora por cada 4 personas, con una asistente certificada

Arriba se menciona la cantidad ideal de personas por cada instructora, pero se debe reducir dicha cantidad si las condiciones ambientales u otros factores no son ideales. Obtén la aprobación previa del concilio si vas a ajustar las proporciones.

Para la supervisión general de las Girl Scouts, las personas del voluntariado que no vayan a bucear pueden supervisar las actividades en aguas confinadas desde afuera de la piscina. En inmersiones de entrenamiento en aguas abiertas, quienes no vayan a bucear pueden supervisar desde tierra o desde un bote. Entre los estudiantes de buceo, instructores y observadores, siempre debe haber dos personas adultas no relacionadas, aprobadas por el concilio, una de los cuales debe ser mujer.. Estas personas están para supervisar, no para usarlas en lugar de las instructoras certificadas.

Selecciona un sitio seguro para bucear. Asegúrate de que la instructora esté familiarizada con el sitio donde van a bucear. No se permite bucear en áreas desconocidas o no designadas.

Consigue el equipo de buceo del tamaño adecuado. Informa a las instructoras y proveedores de equipo la edad, altura y peso de cada participante para garantizar que proporcionen el equipo adecuado. Asegúrate de que la instructora y las participantes revisen el equipo antes de usarlo. Ver la lista de equipos que se detalla más adelante.

Utiliza el sistema de amigas. El sistema de amigas se debe aplicar entre todas las buceadoras, tanto dentro como fuera del agua. Está prohibido bucear sola en los programas Girl Scouts. Ninguna Girl Scout puede bucear sola.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtén un pronóstico del clima y del viento. Nunca bucees en días donde se esperan tormentas o viento excesivo. Consulta el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son favorables. Prepárate para saber cómo responder si las condiciones climáticas cambian de pronto.

Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si están en un bote, sigan las instrucciones del capitán.

Buceo recreativo. Después de certificarse en buceo, las Girl Scouts pueden realizar inmersiones recreativas (no de entrenamiento), según el nivel de certificación que tengan. Se requiere la supervisión de una profesional de buceo experta.

- **Básate en las normas de las agencias de buceo** para darte una idea sobre la progresión de experiencias posibles. La mayoría de las agencias tienen normas para buzas junior; se debe cumplir con los requisitos de bucear con una persona adulta, un padre, una madre o un profesional.
- **Se deben cumplir los requisitos de profundidad máxima y de supervisión correspondientes al nivel antes de la entrada al curso (PADI Scuba Diver, por ejemplo) de certificación o de buceo supervisado.** Verifica que todas las participantes estén certificadas

por una agencia de buceo acreditada. Todas las personas que vayan a bucear deben comprobar su experiencia de buceo dentro de los 6 meses posteriores a la inmersión, o tomar una clase remedial.
- **En buceo recreativo, debe haber un profesional por cada 8 personas que vayan a bucear.**
- **En Girl Scouts se prohíbe bucear sola**; todas deben bucear junto con una amiga.
- En las inmersiones recreativas de Girl Scouts, **se prohíbe entrar a embarcaciones naufragadas y cualquier estructura cubierta**.
- **Se prohíben los tanques recicladores o con mezcla de gases; solo se permiten tanques con aire y con aire enriquecido hasta al 36%.** Para utilizar aire enriquecido se necesita estar certificada en ello.

Buceo desde botes. Si se vas a usar la lancha de un particular, asegúrate de que la propietaria u operadora:

- sea una persona adulta capaz que entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts,
- acepte cumplir las medidas de seguridad correspondientes a la actividad,
- mantenga la embarcación en buen estado conforme a las Medidas de Seguridad para las Actividades,
- se coordine con la líder de la actividad para confirmar que está disponible el equipo de seguridad para todas las participantes, y que el equipo cumpla con las especificaciones de las autoridades de la localidad,
- cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales,
- cuente con el seguro y el registro que se requiere por ley en la jurisdicción.

Si se van a usar embarcaciones de más de 30 pies de longitud, consulta también las *Medidas de seguridad para embarcaciones*.

Advertencia de monóxido de carbono. No permitas que nadie se deje arrastrar sosteniéndose de la plataforma de nado o se deslice detrás un bote. No se debe operar un motor o generador si hay alguien sosteniéndose de la plataforma de nado, cubierta, escalón de baño o escala de baño, excepto si es solo brevemente al atracar o para entrar o salir del bote. El monóxido de carbono que se emite de la popa (la parte trasera) de la lancha puede provocar la muerte en estas situaciones.

Equipo de buceo. Equipo requerido para todas las actividades de buceo:

- aletas, máscara, esnórquel y botas (si las condiciones lo justifican)
- cilindro de gas comprimido y válvula
- compensador de flotabilidad (BCD, en inglés) con montaje en tanque o mochila separada e inflador de baja presión
- regulador primario y fuente de aire alternativa
- monitor de gas respirable o manómetro (medidor de presión) sumergible
- profundo (aparato para medir la profundidad)
- dispositivo para monitorear el tiempo
- pesos y sistema de liberación rápida de pesos (si se necesita para lograr flotación neutra)
- protección adecuada para las condiciones locales donde se realizará la inmersión
- kit de oxígeno de emergencia y kit de primeros auxilios a prueba de agua (uno por grupo)

Equipo adicional requerido para inmersiones en aguas abiertas

- Todas las personas que estén en el bote deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los de tipo III) y que cumplan con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

- Debe haber mínimo un flotador personal que se pueda agarrar aprobado por la Guardia Costera (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo que esté en el agua.
- Brújula
- Tablas de buceo o computadoras de buceo
- Dispositivo para sonar alarmas de emergencia.
- Boya personal para la señalización de buceo.
- Banderín flotante de buceo (uno por grupo o lo que dicten las regulaciones locales).
- Navaja de buceo (para buzas certificadas) a menos que lo prohíba la normativa local.
- Luces, pizarra y lápiz, boya y demás equipo que se requieran por las condiciones.

Equipo recomendado

- solución para desempañar máscaras
- traje de baño de mangas largas o traje de buzo
- protector solar que no dañe corales (con SPF de mínimo 15) y protector labial

Trineo

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A

Incluye: Descensos en nieve sobre llantas

Qué es el trineo

La historia del trineo es bastante interesante: tradicionalmente, los trineos se usaban para transportar mercancías y personas en lugares donde servían las ruedas. Hay un tipo de trineo, llamado tobogán, hecho de postes atados con cuero, que eran utilizados por indígenas de Norteamérica para transportar alimentos, ropa y otros artículos en la nieve. El pueblo inuit hizo los primeros toboganes con huesos de ballena o tiras de madera. La palabra “tobogán” viene de la palabra *tobakun*, que significa 'trineo' en el idioma de los Mi’kmaq, un pueblo indígena del Canadá.

Hoy en día deslizarse en un trineo o llanta es una actividad y deporte de invierno que disfruta gente de todas las edades. Incluso, el tobogán ha pasado a ser formalmente un deporte de los Juegos Olímpicos de Invierno.

Hay trineos de diferentes diseños, formas y materiales, desde discos de plásticos hasta estructuras de madera con patines de metal. El trineo tobogán es normalmente alargado, de fondo plano hecho de tablas delgadas, con la punta curva. Las llantas para la nieve son tubos de plástico o goma en forma de dona, similares a las que se usan para el agua, pero con hoyuelos en el centro.

Para hacerlo de manera segura, solo se permite deslizarse en colinas designadas para trineos o llantas, lejos de carreteras y áreas con muchos árboles. Además, a las Girl Scouts se les debe enseñar lo básico en seguridad, reglas de conducta, y cómo dar vuelta y frenar. No se permite a las Girl Scouts ser remolcadas por vehículos de motor, ni siquiera motonieves.

Contacta con tu concilio Girl Scout para que te sugieran sitios. Además, algunos resorts de esquí ofrecen clases de trineo y descenso en llantas en áreas designadas, así que pide informes si hay resorts de esquí cerca de donde vives.

Conoce más

- Trineo olímpico y competencias: Team USA
- Tips sobre trineos del National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad)

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. En Move United encontrarás más información.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado,

experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para trineo

Elige un sitio seguro. Asegúrate que el descenso en trineo se realice en un punto seguro, alejado de caminos y carreteras, y por donde no haya vehículos. Tampoco debe haber obstrucciones como rocas, postes, bancos, árboles y letreros. Todas las personas del grupo deben conocer el tipo de terreno, los posibles peligros (tales como una avalancha o un lago congelado), las millas a recorrer y el tiempo aproximado que durará la actividad. No se deslicen cerca de calles y carreteras.

Toma buenas decisiones. Deslícense con los pies por delante (como en las olimpiadas) para reducir el riesgo de lesiones en la cabeza por chocar. Es muy recomendable que se pongan casco.

No permitas remolques. Las Girl Scouts no tienen permitido ir en trineos o llantas que sean remolcados por motonieves ni ningún otro vehículo.

Obtén un pronóstico meteorológico. En la mañana de la actividad, consulta el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son favorables. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas, ten listo un plan o una actividad alternativa, o pospón la actividad. Escribe, repasa y practica los planes de evacuación y emergencia por mal clima con el grupo.

Deslizarse en trineo y llantas de manera segura. Se debe estar al pendiente de las condiciones y tomar descansos para prevenir la hipotermia y la congelación. Las Girl Scouts y personas adultas se tienen que poner de acuerdo por dónde van a subir a pie la colina y por dónde se van a echar en trineo.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia y mal de montaña (o mal de altura). Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Equipo de seguridad y recomendado

- gorro y guantes calientitos
- botas de invierno impermeables
- cascos de ciclismo o de esquí (pueden ser obligatorios en algunos centros)
- calcetas gruesas de lana aislantes (que no sean de algodón)
- capas de ropa
- ropa interior térmica o calzoncillos largos
- pantalones o traje para nieve o pantalones impermeables sobre prendas calentitas

Esnórquel

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué es el esnórquel

El esnórquel es una excelente manera de explorar la vida submarina sin el complicado equipo que se requiere para bucear con tanque. Es importante aprender a respirar correctamente con el esnórquel y que una buceadora experimentada o el centro de alquiler de equipos les enseñe a las Girl Scouts cómo usarlo.

Los corales son un ecosistema con vida marina, y una atracción popular para los buceadores y debe ser respetado. Los arrecifes de coral son un elemento esencial para el ecosistema marino. Desafortunadamente, el cambio en los patrones del clima, la acidificación de los océanos y la gente que los maltratan son una amenaza para los arrecifes de coral. Con solo tocar un coral, se daña la capa externa que puede tardar hasta cien años en recuperarse.

Es importante saber donde es seguro practicar esnórquel. Se recomienda hacerlo en aguas de mar templadas con un mínimo de olas y corrientes.

Conoce más

- National Association of Underwater Instructors
- Snorkeling 101: The Complete Guide to Snorkeling

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Visita National Instructors Association for Divers with Disabilities para aprender sobre la seguridad en el agua para niños con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para esnórquel

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una prueba de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar. Las que no saben nadar deben ponerse un chaleco para esnórquel y solo pueden meterse a aguas muy tranquilas.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de Scuba Schools International (SSI), de Professional Association of Diving Instructors (PADI) o certificación equivalente, o tener la experiencia comprobable que establezca tu concilio.

Verifica que haya socorristas certificadas. Si la instructora de buceo no es socorrista certificada, deberá estar presente además otra socorrista. Las socorristas deben tener certificación vigente en el módulo de rescate acuático de la Cruz Roja Americana o de la YMCA o certificación equivalente. Debe haber una socorrista certificada por cada 25 nadadoras. La socorrista principal debe ser mayor de 18 años. La edad mínima de las socorristas secundarias es de 16 años.

Consigue el equipo de esnórquel del tamaño adecuado. Asegúrate de que haya visores, esnórquels y aletas de la talla correcta disponibles para las Girl Scouts y que les queden cómodos y bien ajustados. Si se usan goggles, tiene que quedar un espacio de aire delante de los ojos para ver correctamente bajo el agua. Ten en cuenta que con un visor los objetos se ven un 25 por ciento más grandes y más cerca bajo el agua que fuera del agua.

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si estás tratando con una escuela de esnórquel, pregúntales dónde pueden guardar sus pertenencias.

Prepárate para emergencias. Debe haber una persona adulta con experiencia o certificación en rescate. Si van a salir en bote para practicar el esnórquel, se requiere al menos una persona adulta que haya cursado la capacitación de Girl Scouts en seguridad de pequeñas embarcaciones o experiencia equivalente. (Se puede usar una misma persona con ambas calificaciones.)

Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtén un pronóstico del clima y del viento. Nunca practiques esnórquel en días donde se esperan tormentas o viento excesivo; los vientos fuertes y olas grandes disminuyen la visibilidad y hacen que sea más difícil nadar. En el día de la excursión o clase de esnórquel, consulta el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son favorables. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas para el esnórquel, ten listo un plan o una actividad alternativa.

Utiliza el sistema de amigas. Ver *Introducción: Normas de seguridad*.

Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos. Sálganse de inmediato del agua y diríjanse a la orilla. Resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

Equipo requerido y de seguridad

- Flotadores que la gente se pueda poner. Consulta con tu instructora para evaluar si las participantes necesitarán ponerse algún tipo de flotador, como un cinturón o un chaleco de esnórquel. Se deben considerar las corrientes de agua o mareas, la visibilidad y la capacidad de nadar de las participantes. Si la instructora recomienda chalecos salvavidas, utilice chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomienda el tipo III) que cumplan con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Flotador de emergencias. Debe haber mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato.
- Esnórquel.
- Visor (máscara).
- Botín de neopreno para proteger los pies.
- Se requieren aletas para practicar esnórquel en aguas abiertas.

Raquetas de nieve

Aprobación del concilio: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son las raquetas de nieve

Las raquetas para caminar sobre nieve llevan miles de años de existir y probablemente se originaron en Asia central. Son una manera excelente para que las Girl Scouts de todas las edades disfruten al aire libre durante el invierno. Con las raquetas, incluso el invierno es temporada para practicar el senderismo. Es una manera diferente de experimentar caminos y parques. Y lo mejor es que es apto para todas las edades y niveles.

Y es que, si sabes caminar, sabes andar con raquetas de nieve. La curva de aprendizaje es mucho más corta que para esquiar o hacer snowboard. Las excursiones con raquetas de nieve pueden ser una buena aventura de invierno para las Girl Scouts más jóvenes antes de avanzar a esquiar o hacer snowboard.

Sin embargo, hay algunas técnicas que vale la pena practicar: abrir más las piernas para no pisar los bordes de las raquetas, subir y bajar colinas, atravesar pendientes y ayudarse con bastones.

No se necesita telesquí para usar raquetas de nieve y en algunas áreas para esquiar, se pueden alquilar. También puedes preguntar a tu concilio si tienen raquetas de nieve disponibles.

Conoce más

- Para principiantes: Snowshoe Magazine

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para raquetas de nieve

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las clases las debe dar una persona adulta con experiencia comprobable en la enseñanza o supervisión de raquetas de nieve, o que cumpla los requisitos que establezca tu concilio.

Conoce los límites de las participantes, especialmente los de las que vayan a usar las raquetas por primera vez. Se vale que no dure mucho la excursión; basta con media hora (15 minutos de ida y 15 de regreso). Comiencen lento, con rutas cortas y vayan subiendo de nivel a medida que las Girl Scouts mejoren en habilidad y seguridad en sí mismas.

Tener una lista de contactos clave. Ver *Introducción: Normas de seguridad*.

Selecciona una ruta segura para raquetas de nieve. Empodera a las niñas a dirigir: anima a las Girl Scouts a planear los detalles del viaje, incluyendo los descansos adecuados y los tiempos para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Al principio no se salgan de las rutas establecidas. Muchas áreas de esquí tienen pistas de esquí de fondo que también se pueden usar para raquetas de nieve. En dichas áreas, nunca se llega a estar muy lejos de otra gente y lo más seguro es que no haya riesgo de avalancha.

Aprende a reconocer los peligros de las rutas. Puede ser difícil y hasta peligroso pasar por arroyos, los cambios de clima, las condiciones de avalancha, y las cavidades alrededor de árboles y rocas.

Avísale a alguien de tu plan. No olvides decirle a alguien responsable a dónde van a salir a caminar y a qué hora esperan regresar.

Practica cómo levantarse después de una caída. Volverse a poner de pie con las raquetas puestas puede ser bastante complicado. Las caídas no son muy frecuentes, pero sí llegan a ocurrir, sobre todo al bajar una pendiente. Haz que las Girl Scouts practiquen levantarse del suelo.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia y esguinces. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Vestirse para las condiciones. Asegúrate de que las participantes se pongan varias capas de ropa caliente y lleven una muda, sobre todo de blusas, en caso de que las que están usando se mojen de sudor o de nieve. Aprende a reconocer los signos de hipotermia para atender casos pronto.

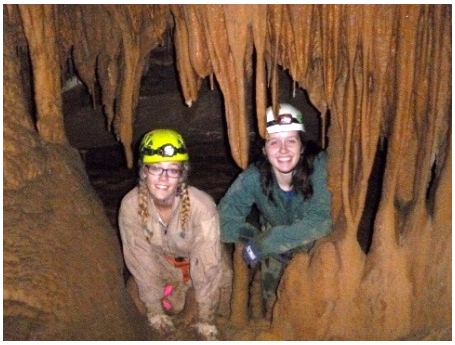
Sigue las normas de seguridad para raquetas de nieve:

- Si van a compartir una ruta con esquiadores de fondo, traten de hacer su propio camino, sin pasar por las vías que tanto trabajo les ha costado marcar a los esquiadores.
- Los esquiadores tienen el derecho de paso, ya que es más fácil que alguien con raquetas de nieve se quite del camino de forma segura a que un esquiador se frene o dé vuelta. Siempre sé cortés con la gente que encuentres en el camino.
- Para avisar que quieren rebasar, los esquiadores gritan "*track, please*."
- Nunca se debe caminar con raquetas cerca del borde de un dique o un barranco.

Equipo requerido y de seguridad

- raquetas de nieve del tamaño adecuado para la altura y peso de cada persona y bien sujetadas a los zapatos o botas.
- bastones del tamaño adecuado para la altura de la persona
- botas de invierno

- guantes o mitones gruesos a prueba de agua
- gorro de invierno
- calcetas térmicas gruesas
- ropa interior térmica o calzoncillos largos
- una botella de agua
- alimentos con alto contenido energético (como frutas o frutos secos)
- una mochila para llevar artículos personales
- un rompevientos impermeable



Espeleología / exploración de cuevas

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: D B

Qué es la espeleología / exploración de cuevas

La espeleología o exploración de cuevas es una manera empírica de estudiar cómo se formaron y también de aprender de paleontología, que es el estudio de la vida en eras geológicas pasadas analizando fósiles de plantas y animales. Como deporte, la espeleología se parece a la escalada en roca en que, con frecuencia, se usan cuerdas para pasar y trepar por los recovecos de las cavernas. Ni Daisies ni Brownies tienen permitido practicar este tipo de espeleología. Esta restricción, sin embargo, no se aplica a los grupos en recorridos por cuevas turísticas o comerciales que cuentan con instalaciones seguras: caminos, iluminación eléctrica, escalones con barandales y guías experimentados.

Conoce más

- Clubes de espeleología en Estados Unidos: National Speleological Society
- Síndrome de nariz blanca entre murciélagos: White Nose Syndrome
- National Caves Association
- American Cave Conservation Association: Guide to Responsible Caving

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con la gerencia de las cuevas públicas, gubernamentales o turísticas para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para la espeleología / exploración de cuevas

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Una guía con experiencia comprobable en exploración de cuevas deberá acompañar al grupo a la cueva. La guía también puede ayudar a decidir qué cuevas son adecuadas. Una persona adulta con la experiencia comprobable que establezca tu concilio deberá impartir una pequeña clase antes de la excursión.

Nunca debe entrar una persona sola. Siempre debe haber un mínimo de cuatro personas en tu grupo para entrar a una cueva. Se tiene que nombrar a una espeleóloga confiable y experimentada como guía

encargada de mantener al grupo unido. Al escalar por una cueva, siempre se deben usar tres puntos de apoyo: manos, pies, rodillas y tal vez también las asentaderas.

Elige un sitio seguro. El capítulo local de National Speleological Society le puede orientar sobre la selección de cuevas a explorar. Nunca explores una cueva sin una guía y sin el permiso por escrito del propietario u operador del sitio. Pregunta a tu concilio Girl Scout si se necesita aprobación.

Ten una lista de contactos clave. Consulta la *Introducción:Normas de seguridad*.

Instruye con anticipación. Incluso antes de planificar una excursión, las Girl Scouts deben aprender lo básico sobre espeleología, comprender los procedimientos de seguridad y saber cómo manejar el equipo. Las cuevas son entornos frágiles y se necesita reconocer y usar superficies resistentes. Si no hay letrinas, saca del lugar los desechos humanos, tanto sólidos como líquidos. Hasta los restos más pequeños de comida pueden afectar el ambiente de una cueva, así que lleva snacks que dejen pocas moronas, como nueces y barras energéticas chiclosas.

Vestir ropa apropiada para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de lesiones en huesos y tejido blando e hipotermia. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. También considera la posibilidad de que alguien de pronto sienta claustrofobia. Ten un plan por si una persona quiere regresarse.

Obtén un pronóstico meteorológico. Consulta Weather.com el día del evento. En temporada de lluvias, no te metas en cuevas con arroyos, pues algunas se pueden inundar.

Equipo de seguridad.

- Casco de seguridad del tamaño adecuado con una correa de barbilla resistente. En cuevas horizontales, se puede usar un casco cualquiera; en cuevas verticales, se deben usar cascos de seguridad con el sello de International Climbing and Mountaineering Federation que se encuentra en el interior del casco.
- Botas resistentes con protección de tobillo (botas de montaña para zonas secas; botas de hule o wellies para cuevas húmedas).
- Guantes calientes de hule (para mantener las manos calientes y protegerse contra cortaduras y raspones).
- pantalón largo y camisa de manga larga
- muda extra de ropa
- alimentos no perecederos y de alta energía como frutas y nueces
- agua
- rodilleras y coderas.
- calcetines impermeables (en cuevas húmedas)
- cinturón y arnés.
- brújula.
- Tres linternas eléctricas: la principal montada en el casco de seguridad; las otras dos pueden ser linternas de mano.
- focos y pilas de repuesto.
- Una bolsa de basura (para usarla como poncho o para cubrir equipos sucios después de la actividad de espeleología; guardar una bolsa de basura vacía en sus cascos de seguridad).

Surf

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se permite para: Daisies, Brownies y quienes no saben nadar

Qué es el surf

El surf es un deporte muy común, y todo un estilo de vida, en Hawaii, lo cual no es de sorprenderse pues se originó en la antigua Polinesia. El surf es uno de los deportes acuáticos más desafiantes, pero si una principiante se prepara bien, puede practicarlo de manera segura teniendo una experiencia gratificante y desarrollando equilibrio, agilidad, fuerza y seguridad en sí misma. Con una buena instructora de surf experimentada, muchas primerizas logran pararse en sus tablas durante la sesión inicial de dos a cuatro horas. Las Brownies pueden aprender con tablas boogie, que son mucho más pequeñas que las normales, y luego avanzar al siguiente nivel. Sin embargo, antes de poder surfear, todas las niñas Girl Scouts tienen que demostrar que saben nadar bien. Consulta la Prueba de natación en las *Medidas de seguridad para natación*.

Si bien cada quien aprende a un ritmo diferente, se recomiendan tres o cuatro clases para principiantes. Es muy recomendable inscribir a las principiantes en un campamento de surf o una clase de todo el día. No olvides avisar a la escuela de surf las edades, alturas y tamaños de las niñas, para que tengan las tablas de surf y trajes adecuados.

Durante las clases, incluso antes de ir al agua, las Girl Scouts pueden aprender lo básico del surf, como:

- la mejor postura para pararse en la tabla; cómo salir de la orilla; mantener la punta de la tabla hacia las olas para cortarla y no ponerla de lado para evitar que las revuelque una ola
- cómo esquivar la línea donde rompen las olas al meterse al mar, en vez de atravesarla de frente, para darle suficiente espacio a las demás surfistas
- cómo compartir las olas (no cruzarse en el camino de los demás) y a no agarrar una ola estando frente a otra surfista
- a usar la correa de tobillo para que no se les vaya la tabla (es peligroso para otros surfistas y nadadores)

El mejor lugar para surfear es el mar, pero hay ríos y regiones de los Grandes Lagos que son aptos para el surf en temporada de calor.

Conoce más

- Surfline
- Surfing Handbook
- International Surfing Association

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Si vas a visitar la playa de un parque, comunícate con la oficina de éste con anticipación. También comunícate con la instructora, la escuela de surf o el centro que organiza el evento para ver si pueden proporcionar las acomodaciones para las personas con discapacidad. Conoce sobre surf adaptativo en High Fives.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para surf

Comprueba que saben nadar. Las participantes deben ser buenas nadadoras. Las pruebas de natación deben realizarse previamente o el mismo día que vayan a nadar. Solicita orientación adicional a tu concilio Girl Scout.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de National Surf Schools and Instructors Association, International Surfing Association o certificación similar. Se debe contar con las certificaciones de socorrismo marítimo que exijan las normas estatales y locales. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas.

> ***Nota***: *La proporción instructoras-participantes es distinta a las de personas adultas-jóvenes que se indica en la Introducción: Normas de seguridad. Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación en surf. Por ejemplo, si 15 Juniors participan en surf, debe haber cuatro instructoras y, además, dos personas adultas del voluntariado Girl Scout que no sean las instructoras.*

Elige un sitio apropiado según las habilidades de las participantes. Asegúrate de que el lugar donde vayan a surfear sea apto para el nivel de las surfistas. Hay playas con áreas designadas para surfistas principiantes, de nivel intermedio y avanzados. Si el lugar no tiene áreas designadas por nivel, pregunta a la instructora de surf cuál es sitio apropiado para las participantes.

Selecciona un sitio seguro. Lo mejor es un sitio con suelo suave, arenoso o lodoso. Selecciona un sitio en donde el fondo no tenga rocas o cosas puntiagudas que puedan ser peligrosas. También pregunte sobre plantas y animales marinos, y contra corrientes que puedan ser peligrosas. Aléjate de estos peligros cuando se hagan evidentes.

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si estás tratando con una escuela o camp de surf, pregúntales dónde pueden guardar sus pertenencias.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtén un pronóstico del clima y de las mareas. Nunca surfeen en un día en que se esperan tormentas. Después de un clima lluvioso, revisa las condiciones del agua antes de surfear. En la mañana de cuando vayan a surfear, determina si las condiciones serán las apropiadas, consultando los pronósticos de SurfLine.com, 17ft.com y Weather.com. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas para surfear, ten listo un plan o una actividad alternativa.

Examina la altura de las olas. Llama a la instructora de surf el día de la excursión para confirmar que la altura de las olas sea apropiada para el nivel de habilidad de las participantes. La altura de las olas depende en gran medida de la fuerza del viento; para principiantes, se recomiendan olas de 2 a 3 pies (aprox. 60 a 90 cm). Con olas de más de 5 pies (1.5 m), puede ser difícil llegar a la orilla.

Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

Equipo requerido

- tablas de surf (para principiantes normalmente se recomiendan tablas de superficie suave)
- traje de baño
- camiseta de surf (rash guard)
- traje acuático (recomendado para conservar el calor corporal y proteger la piel, sobre todo si la temperatura del agua es inferior a 70 grados Fahrenheit [21° C]; la mayoría de las escuelas de surf alquilan trajes de cuerpo completo o parcial, pero pueden no ser "obligatorios" dependiendo de las temperaturas)
- zapatillas de surf de suela rugosa
- goggles para niñas que usan anteojos
- bloqueador solar y bálsamo para labios con SPF

Equipo de seguridad.

- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (revisar que lo tengan las socorristas)
- correa o cuerda que une la tabla con el tobillo de la surfista para no tener que nadar tanto para recuperarla (casi siempre viene incluida con la renta de la tabla)

Equipo recomendado

- toalla de playa
- ropa seca y gafas de sol para después de surfear

Natación

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es la natación

La natación es una tradición de Girl Scouts que les sirve para el acondicionamiento físico y para desarrollar habilidades de liderazgo y compañerismo. Tu tropa puede nadar en piscinas, parques acuáticos o cuerpos de agua naturales como océanos, ríos o lagos. La seguridad es una de las claves para divertirse en el agua y, por eso, es tan importante confirmar de antemano qué tan bien sabe nadar cada participante, siempre que sea posible. Infórmate sobre clases de natación en el departamento de parques y recreación, la YMCA o la Cruz Roja Americana de tu localidad. Al final de las medidas de seguridad para esta actividad se encuentra una muestra de evaluación para documentar que una Girl Scout ha pasado la prueba de natación y clasificarla según su nivel.

Conoce más

- YMCA Safety Around Water
- American Red Cross Water Safety
- American Red Cross Lifeguard & Water Safety Training
- American Red Cross Water Safety for Parents and Caregivers (curso gratuito en línea de 30 minutos)
- USA Swimming
- Los juegos de “Marco Polo” y buscar monedas son muy populares en piscina, pero tú puedes inventar otros o intentar estos 24 divertidos juegos de piscina (en inglés)

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Visita Move United para conocer más sobre la inclusión en la natación y World Para Swimming para conocer las inspiradoras historias de nadadores de todas capacidades e informarte sobre la seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Contacta con tu YMCA o una piscina pública de tu localidad para preguntarles sobre clases de natación. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para la natación

Identifica a las socorristas. En instalaciones de nado públicas, se proporcionan socorristas. En playas, asegúrate de que haya socorristas en servicio. Si van a nadar por su cuenta, tendrás que contratar con una socorrista. Contacta con tu concilio Girl Scout para que te den sugerencias. Mínimo una socorrista certificada por la Cruz Roja Americana o por YMCA o con experiencia equivalente y una observadora.

Tal vez se necesiten socorristas y observadoras adicionales, dependiendo del tamaño del grupo; ver la proporción de socorristas y observadoras en la tabla que se muestra más adelante.

Identifica a las observadoras. Se necesita una observadora adulta por cada diez nadadoras. Las observadoras pueden ser personas mayores de 16 años de edad. Esta persona cuida al grupo estando al pendiente de posibles emergencias. Las socorristas y las observadoras deben colocarse en puestos separados. No se meten al agua, excepto si hay una emergencia. La capacitación que se prefiere es la de Seguridad acuática para padres y cuidadores (curso gratuito en línea de 20 minutos) de la Cruz Roja Americana, la de Asistente de Seguridad Acuática de YMCA (YMCA Aquatics Safety Assistant) o capacitación similar. Una alternativa es que la socorrista les dé una orientación a las observadoras. Consulta previamente con tu concilio Girl Scout.

Tal vez se necesiten más socorristas y observadores dependiendo de la cantidad de nadadoras que haya en una área, su nivel de natación, si hay Girl Scouts con discapacidad, su edad y capacidad de seguir instrucciones, el tipo de actividad (clases, recreación), el tipo de sitio donde se nade, las condiciones del clima y del agua, y el equipo de rescate que haya disponible.

Proporción de socorristas y observadoras		
Cantidad de nadadoras	**Socorristas**	**Observadoras Proporción 1:10**
1–10	Una persona adulta; ver más sobre piscinas más adelante	1
11–25	Una persona adulta; ver más sobre piscinas más adelante	2–3
26–35	Dos socorristas (mínimo una adulta); las socorristas adicionales deben ser mayores de 16.	3–4
36–50	Dos socorristas (mínimo una adulta); las socorristas adicionales deben ser mayores de 16.	4–5

- **Piscinas.** Se pueden usar socorristas mayores de 16 años para actividades de natación en casas particulares, hoteles, barcos cruceros o piscinas públicas.
- **Lagos, ríos y arroyos** Una socorrista certificada en el curso de socorrismo acuático de la Cruz Roja Americana o equivalente, por cada 25 nadadoras, más una observadora por cada 10 nadadoras.
- **Playas de océanos.** Las Girl Scouts pueden nadar en playas abiertas solamente cuando haya socorritas en servicio. Las socorristas se certifican de conformidad con las normas y estándares locales y estatales.

- **Aguas bajas.** No se necesitan socorristas para chapotear en aguas tranquilas de baja profundidad. ***Nota:*** *Si el agua está al nivel o por arriba de las rodillas de las participantes, se debe contar con la supervisión de personas adultas que hayan completado la capacitación de la Cruz Roja Americana en Seguridad Acuática para Padres y Cuidadores o que cuenten con experiencia equivalente.*

Identifica claramente el nivel de natación. Los niveles pueden señalarse, por ejemplo, con pulseras de diferentes colores para indicar si son principiantes, de nivel intermedio o avanzadas. Las pruebas de natación pueden realizarse previamente o el mismo día que vayan a nadar. La persona encargada de la piscina o la socorrista puede determinar el tipo de prueba de natación, según las habilidades que se necesiten. Al final de las presentes medidas de seguridad se incluye un formulario de muestra. Si no son obligatorias las pruebas de natación en las instalaciones con personal propio que vas a utilizar, deja que la operadora de la piscina determine si se necesitan. Algunos ejemplos de evaluaciones de natación para diferentes condiciones son:

- En las piscinas, la socorrista puede pedirle a cada participante que entre al agua lentamente, que permanezca cerca del borde de la piscina, nade de un extremo al otro y luego flote durante 30 segundos.
- En lagos, la socorrista puede pedirle a cada participante que salte al agua, nade 50 yardas, luego flote o se quede en el agua por un minuto.
- Para surfear, la prueba de natación debe realizarse con anterioridad. La socorrista le puede pedir a cada participante que entre al agua de un clavado, nade 100 yardas en estilo libre o de dorso, y luego se quede en el agua flotando durante dos minutos.

Garantizar la seguridad en el sitio de natación. Verifica lo siguiente:

- Que haya un documento que indique que el departamento de salud ha verificado la calidad de agua y que cumplen con las normas de sanidad.
- Que en las zonas de baja profundidad se indique “No Diving” (no echarse clavados).
- Que las zonas de clavados estén separadas de las demás áreas para nadar.
- Que a diario se inspeccionen y controlen los niveles de cloro. Que el agua esté clara.
- Que el área alrededor de la piscina esté despejada.
- Que no haya aparatos eléctricos cerca de la piscina.
- Que en el área para nadar no haya plantas ni animales marinos peligrosos y que haya letreros indicando esto claramente.
- Que en las aguas de la playa donde vayan a nadar no haya objetos puntiagudos, rocas ni muchas conchas, de ser posible.
- Que en los parques acuáticos, nadie corra ni se eche clavados. La mayoría de los accidentes en parques acuáticos son resbalones y caídas.
- Que las participantes conozcan sus limitaciones físicas. Observa un tobogán acuático antes de subirte a él. Que se extremen precauciones en los toboganes acuáticos.
- Que se controle el tiempo que pasen en el agua. ¿Cuánto tiempo deben nadar las participantes? Depende de su capacidad para nadar, las condiciones del clima y la temperatura del agua. Por lo general, son suficientes periodos de 30 minutos.
- Que se nade solo durante el día o en piscinas con buena iluminación.
- Que nadie se eche clavados en donde no se conozca la profundidad o las condiciones del agua. Para echarse clavados, la profundidad requerida debe extenderse 10 pies a cada lado del trampolín o punto de donde se salte. En caso de que haya mareas, una sequía u otras condiciones que afecten la profundidad del agua, se debe verificar esto antes de que se permitan los clavados. Está prohibido saltar desde los lados de un trampolín.

Equipo de seguridad.

Para piscinas, pregunta a la persona encargada de la piscina o a la socorrista qué hay disponible:

- pértiga (palo) de salvamento
- tubo de rescate
- camilla
- boya salvavidas
- bolsa de lanzamiento con cuerda (normalmente de 30 pies o 10 metros)

Para aguas abiertas:

- tabla de remo
- salvavidas tubular (lata de rescate)
- kayak
- equipo de rescate

Equipo adicional:

- gafas
- gorro de natación
- nariceras y tapones para los oídos para quienes los necesiten
- bloqueador solar y bálsamo para labios

Muestra de evaluación de natación—Comprobante de nivel

Se recomienda realizar pruebas de natación todos los años para las Girl Scouts que participen en cualquier tipo de actividad acuática, incluyendo pero no limitándose a actividades en piscinas, canotaje, remo de pie, etc. Consulta con la instalación acuática, la instructora o el proveedor de la actividad; algunos pueden no requerir una evaluación, mientras que otros pueden requerir una evaluación más rigurosa.

Durante los campamentos, se realizan pruebas de natación al principio de cada semana para evaluar el nivel de las campistas, incluso cuando hayan participado en actividades acuáticas durante el año anterior. Ten en cuenta que las acampadoras que vayan a pasar noches en un campamento deberán realizar una prueba de natación a su llegada.

La siguiente muestra de evaluación se puede usar como comprobante del nivel y capacidad de natación de las participantes al completar la documentación para una actividad. Documenta que una participante cumple con los requisitos que se detallan a continuación. Puede ser modificada por una persona experta para ajustarse a las condiciones y el tipo de actividad (natación, canotaje, etc.) Las nadadoras solo deben de acuerdo al nivel en el que estén, según lo certifique una socorrista o instructora adulta. **Las participantes deben hacer su mejor esfuerzo para cumplir con los siguientes requisitos:** Nota para instructoras: Favor de indicar el nivel que corresponda y la información que se solicita a continuación:

- Nadar en un punto fijo por 2 minutos con la cabeza fuera del agua.
- Nadar un mínimo de 20 yardas (approx. 18 metros) en una sola dirección sin parar. Se debe hacer en estilo crol (freestyle), manteniendo la cabeza en el agua y sin pisar el fondo ni agarrarse de la orilla.

☐ **Principiante/no sabe nadar.** La nadadora no ha demostrado que cumple con los requisitos arriba mencionados. A las nadadoras principiantes solo se les permite nadar en agua de poca profundidad o donde puedan pararse tocando bien el fondo. Las que no sepan nadar deben llevar puesto un chaleco salvavidas o algún otro tipo de flotador aprobado por la Guardia Costera. Consulta con las instalaciones o la socorrista si deben considerarse principiantes o que no saben nadar.

☐ **Nadadora de nivel intermedio.** La nadadora ha demostrado cumplir con los requisitos arriba mencionados en aguas de poca profundidad o aguas tranquilas, pero no sabe nadar muy bien o no se siente muy a gusto en el agua. Es opcional el uso de flotadores aprobados por la Guardia Costera (a menos que sea obligatorio para la actividad en cuestión), pero no es recomendable que nade o participe en actividades acuáticas de alto riesgo como, por ejemplo, surf.

☐ **Nadadora avanzada.** La nadadora cumple con los requisitos arriba mencionados tanto en aguas bajas y profundas; demuestra una buena capacidad para nadar y sí puede participar en la mayoría de las actividades acuáticas de alto riesgo. No se requieren flotadores aprobados por la Guardia Costera (a menos que sean obligatorios para la actividad).

Ten en cuenta que para algunas actividades se requiere una prueba más avanzada.

El día de hoy (poner fecha) , (nombre de la participante)
se ha logrado el nivel de natación arriba indicado en el recuadro correspondiente. Esta prueba de natación tiene validez por un año a partir de la fecha en que se realice.

Nombre de la instructora (letra de molde):

Firma de la instructora:

Título de la instructora:

Deportes de tiro: Tabla de progresión

Tipo de tiro	Grados Edad mínima	Proporción participantes-instructor	Certificación de la instructora/experta
Resortera	D, B, J, C, S, A	D, B - 5:1 J, C, S, A – 10:1	Instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con resortera, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.
Tiro con pistola de paintball	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Una adulta entrenada en seguridad de paintball, reglamento del campo de tiro y procedimientos de emergencia.
Rifles de municiones o de aire	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la National Rifle Association, o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Arco	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Persona adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation.
Arco 3-D	C, S, A	10:1	Adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation; o experiencia equivalente comprobable.
Lanzamiento de hacha o cuchillo	C, S, A	2:1; 4:1 con la asistencia de una persona adulta	Instructora adulta capacitada en seguridad en el lanzamiento del objeto punzocortante en cuestión, las formas y técnicas adecuadas, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.
Rifle	Mayores de 12 años	8:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Escopeta: tiro al plato / trampa	Mayores de 12 años	8:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Avancarga	Mayores de 12 años	2:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Pistola	Mayores de 14 años	4:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.

Arco

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Tipo de tiro	Nivel en el que está permitido	Proporción participantes-instructor	Certificación de la instructora/experta
Arco	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Una persona adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation.
Arco 3-D	C, S, A	10:1	Una persona adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation; o experiencia equivalente comprobable.

Qué es el tiro con arco

Aun cuando se trate de uno de los métodos más antiguos para cazar, hoy en día el arco no solo se sigue practicando para sus fines tradicionales en Estados Unidos, sino también como una actividad recreativa y competitiva. Existen arcos y flechas de todo tipo de estilos y tamaños, pero todos se utilizan para el mismo fin: dar en el blanco. Las arqueras tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y formas adecuadas en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad.

Las Daisies no tienen permitido tirar con arco pero, para prepararlas a que posteriormente lo hagan, pueden aprender las reglas y comandos del campo de tiro utilizando una resortera. Consulta las Medidas de seguridad para resortera. Los arcos y flechas deben ser los adecuados según la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad de cada arquera. Nunca está permitido apuntar a personas; ni siquiera a objetivos con la imagen de seres humanos.

Arco 3-D Las Cadettes en adelante pueden participar en arco 3-D, el cual consiste en disparar, a lo largo de un trayecto, a objetivos que no son los típicos circulares, y así mejorar su habilidad y puntería. Nunca está permitido apuntar a objetivos con la imagen de seres humanos.

Conoce más

- Torneos y eventos de tiro con arco: National Field Archery Association
- Corrige errores comunes de tiro de arco: YouTube
- Clubes y eventos de tiro con arco: USA Archery

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Visita Move United y USA Archery's Adaptive Archery para informarte sobre equipos, adaptaciones y programas cerca de ti.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para tiro con arco

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a las demás. Asegúrate de que los arcos y flechas sean los apropiados para la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad de las participantes. En cuanto a la longitud de las flechas, las principiantes deben usar flechas que sobresalen una o dos pulgadas por delante del arco cuando este está completamente estirado.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta certificada como instructora por USA Archery o que tenga una certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Deberá haber una instructora por cada diez Girl Scouts (o por cada cinco Brownies). El trayecto de tiro con arco 3-D debe estar bien supervisado y ser apto para la edad, nivel de habilidad y el lugar donde se vaya a disparar.

> ***Nota:*** *La proporción instructoras-participantes es distinta a las de personas adultas-jóvenes que se indica en la Introducción: Normas de seguridad. Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación en tiro deportivo. Por ejemplo, si hay 15 Cadettes en la línea de tiro, debe haber dos instructoras y dos personas adultas del voluntariado Girl Scout (además de las instructoras).*

Elige un sitio seguro. Consulta con tu concilio para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el concilio no tiene una lista de proveedores aprobada, busca salones y campos de tiro de arco bien establecidos. Llama al proveedor para asegurarte de que se cumplan las siguientes medidas de seguridad:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- el equipo, incluidos los objetivos y barreras, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que en las áreas de tiro no haya maleza ni arbustos, que la barrera detrás de los objetivos sea la ladera de un monte, de preferencia
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,

- que haya una distancia segura de al menos 50 yardas detrás de los objetivos y de 20 yardas a los lados del área de tiro y
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada arquera.
- que haya arcos tanto para derechas como para zurdas, y del tamaño y peso adecuados para las participantes y
- que solamente se utilicen flechas con punta para tirar a dianas, nunca puntas anchas ni puntas para cacería.

Siempre apunta el arco hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el arco de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones. La clave está en fijarse en todo momento hacia dónde está apuntando el arco.

El día del tiro:

Vestir ropa apropiada para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. Asimismo, el cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados.

Asegúrate de que la instructora revise las reglas y los procedimientos operativos con anterioridad. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- no disparar sin municiones, pues se puede dañar el equipo
- siempre apuntar el arco hacia una dirección segura

Equipo requerido y de seguridad

- protectores para muñecas, dedos y brazos (para derechas y zurdas)
- arcos y flechas
- objetivos
- aljabas

Lanzamiento de hacha y cuchillo

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Tipo de tiro	Actividad permitida para	Proporción participantes-instructor	Certificación de la instructora/experta
Lanzamiento de hacha o cuchillo	C, S, A	2:1; 4:1 con la asistencia de otra persona adulta	Instructora adulta capacitada en seguridad en el lanzamiento del objeto punzocortante en cuestión, las formas y técnicas adecuadas, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.

Qué es el lanzamiento de hachas o cuchillos

Entre las herramientas y armas de caza más primitivas se encuentran el hacha y el cuchillo, las cuales todavía se utilizan hoy en día en algunos lugares para estos fines. En la actualidad, también se usan comúnmente en competencias y actividades recreativas para aprender a manejarlas de manera segura y mejorar la puntería. Se trata de una excelente manera de complementar las excursiones y actividades al aire libre.

Para aprender a lanzar bien se deben desarrollar habilidades positivas como la paciencia, disciplina, determinación, concentración, atención al detalle y persistencia. Y como éstas son elementos clave para el liderazgo y la autoconfianza, el fin es que las Girl Scouts apliquen lo que aprendan con cualquier deporte o actividad en sus comunidades y el mundo.

Existen hachas y cuchillos de varios tipos y tamaños. Las Girl Scouts estarán aprendiendo a utilizar las que están diseñadas expresamente para lanzarse a un objetivo.

Conoce más

- World Ax Throwing League (WATL)
- National Axe Throwing Federation
- American Knife Throwers Alliance

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado,

experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para lanzamiento de hachas y cuchillos

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para entender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo de modo que no sea un peligro para ellas mismas y las demás.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta con capacitación y experiencia en los temas de seguridad, forma y técnicas, reglamentos de campos de tiro, especificaciones y procedimientos de emergencia para el lanzamiento de hachas o cuchillos (dependiendo de la actividad que se vaya a realizar). Asegúrate de que la instructora repase las reglas y los procedimientos operativos de antemano.

> ***Nota:*** *La proporción instructoras-participantes es distinta a las de personas adultas-jóvenes que se indica en la Introducción: Normas de seguridad. Se debe contar con la cantidad adecuada de instructoras que se señala en la Tabla de Progresión para deportes de tiro. Además, se deben cumplir ambas proporciones cuando las Girl Scouts participen en los lanzamientos. Por ejemplo, si hay 15 Cadettes en la línea de tiro, debe haber cuatro instructoras y dos personas adultas del voluntariado Girl Scout (además de las instructoras) presentes durante la actividad.*

Elige un sitio seguro. Consulta con tu concilio para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el concilio no tiene una lista de proveedores aprobados, busca salones y campos de lanzamiento bien establecidos. Llama al proveedor para asegúrarte de que se cumplan las siguientes medidas de seguridad:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay letreros con el reglamento del campo de tiro y los comandos para controlar los lanzamientos claramente a la vista de todos, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En salones de tiro, revisar:

Pautas específicas para salones de tiro: World Axe Throwing League

> ***Nota:*** *Para el lanzamiento de hacha, los techos deben tener una altura mínima de 12 pies (3.7 metros); debe haber una reja de metal de 15 pies de longitud que cubra del piso hasta el techo para separar cada conjunto de dos objetivos; y entre cada conjunto de dos objetivos, debe haber una separación de 6 pies de longitud que cubra del piso hasta el techo para separar cada objetivo.*

- que cada zona de lanzamiento esté designada como carril de lanzamiento,

- que cada carril reglamentario para la competición tenga dos blancos,
- que haya rejas o paredes para bloquear esta área de las demás y así las lanzadoras y hachas no se salgan del entorno seguro,
- que solo haya dos lanzadoras a la vez, además de la coach de lanzamiento de hacha, en el mismo carril; tampoco debe haber nadie de menos de 5 pies de altura en el área detrás de las lanzadoras,
- que haya un techo de reja de un mínimo de 10 pies (3 metros) dentro del carril de lanzamiento (se recomienda por seguridad),
- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde adentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,

En campos de tiro al aire libre, revisar:

Pautas específicas para campos de tiro: WATL for Outdoor Range Information

- que cada zona de lanzamiento esté designada como carril de lanzamiento,
- que esté marcada claramente la zona segura designada, a 12 pies (3.7 metros) de distancia de los blancos,
- que solo haya dos lanzadoras a la vez, además de la supervisora, en el mismo carril, tampoco debe haber nadie a menos de 6 pies de altura en el área detrás de las lanzadoras,
- que haya una reja de 8 pies (2.4 metros) de altura a los lados del área de lanzamiento, con una longitud mínima de 15 pies y conectada con las rejas detrás de los blancos,
- que haya una reja de 8 pies (2.4 metros) de altura detrás de los blancos;
- si los blancos no están cubiertos con un techo de reja, que detrás de los blancos haya una reja a una distancia mínima de 10 pies (3 metros),
- que no se permita por ningún motivo que los espectadores o el público caminen detrás de los blancos, ni siquiera detrás de la reja de 8 pies,
- que, si por algún motivo, se necesite que alguien vaya detrás de los blancos, que solo lo haga una facilitadora autorizada; en tal caso, todas deben soltar las hachas hasta que la facilitadora se quite.

Asegúrte de que el equipo sea del tamaño adecuado para las participantes y que esté hecho para lanzarse. Los cuchillos deben tener de 9 a 16 pulgadas (9-40 cm) de largo y no ser demasiado filosos. La cabeza de las hachas debe pesar entre 1.25 y 1.75 libras (576-794 gr); el mango debe ser de madera con una longitud mínima de 13 pulgadas (33 cm) hasta el ojo; la cara (con todo y filo) no debe medir más de 4 pulgadas (10 cm); y las hachas no deben ser demasiado filosas.

Las Girl Scouts deben aprender a disparar. Las lanzadoras tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad.

Siempre apunta el cuchillo o hacha hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el cuchillo o hacha de tal manera que, si llegara a caerse o resbalarse de las manos a la lanzadora, no cause daños ni lesiones. La clave está en que la lanzadora controle sus acciones en todo momento.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrate de que ninguna participante use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Asimismo, el cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados.

Equipo requerido y de seguridad

- hachas, cuchillos

- objetivos o dianas (colocados a las distancias seguras recomendadas)
- zapatos duros (para proteger los pies de rebotes)
- guantes (pueden ser proporcionados)

Resortera

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Tipo de tiro	Nivel en el que está permitido	Proporción participantes-instructor	Certificación de la instructora/experta
Resortera	D, B, J, C, S, A	D, B - 5:1 J, C, S, A – 10:1	Instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con resortera, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.

Qué son las resorteras

Los precursores de las resorteras son las hondas y los fundíbulos o lanzapiedras, armas que se han utilizado por milenios. A las Girl Scouts, les sirven como precedente en su progresión en actividades de tiro al blanco como el arco, pues aprenden las reglas y los comandos de los campos de tiro y les ayudan a desarrollar su puntería y coordinación visomotora (entre los ojos y las manos).

El tiro con resortera para Daisies debe ser sencillo y divertido, con equipo fácil de usar diseñado para el nivel y la talla de cada participante. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Conoce más

- How to Aim a Slingshot

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para la resortera

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para entender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo de modo que no sea un peligro para ellas mismas y las demás.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Como las resorteras sirven como precedente en la progresión del tiro deportivo, la persona que dirija la actividad debe ser una adulta certificada como instructora por USA Archery o que tenga una certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Deberá haber una instructora por cada diez Girl Scouts de nivel Junior o superior. En el caso de Daisies y Brownies, la proporción es de una instructora por cada cinco tiradoras.

Elige un sitio seguro revisando que:

- el equipo se guarda cuando no se esté usando y está en buen estado,
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- está bien definida la línea de tiro,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada participante,
- que el "tiro" sea adecuado para el campo de tiro.

Las Girl Scouts deben aprender a disparar. Las participantes desarrollarán habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, la puntería y las prácticas de seguridad.

Siempre apunta la resortera hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar la resortera hacia el objetivo o hacia el suelo de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones.

El día del tiro con resortera:

Vestir ropa apropiada para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. Asimismo, el cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados.

Asegúrate de que la instructora revise las reglas y los procedimientos operativos con anterioridad. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- Siempre apuntar la resortera hacia una dirección segura.
- Fijarse en el modo de tirar para evitar que la banda pegue en la muñeca o en la mano.

Reglamento básico para el campo de tiro con resortera

- Solo una instructora calificada puede abrir el campo de tiro.
- Escuchar y obedecer todas las órdenes.
- No agarrar, cargar ni disparar la resortera hasta recibir la orden de hacerlo.
- Pararse detrás de la línea de tiro. No pararse con un pie delante y un pie detrás de la línea de tiro.
- No correr en el campo de tiro.
- No platicar en el campo de tiro.
- Alejarse de la línea de tiro cuando no sea su turno de tirar.

Reglamento básico de seguridad con resorteras

- Siempre apuntar la resortera hacia una dirección segura, hacia el objetivo o hacia el suelo.
- No poner ningún proyectil en la resortera hasta tener permiso de cargar y disparar.
- No estirar la banda hasta estar lista para disparar.

Equipo requerido y de seguridad

- resortera estable
- proyectiles apropiados para el objetivo: municiones biodegradables de arcilla, croquetas de perros, pelotas de ping pong, malvaviscos, bolas de paintball de ½ pulgada
- póster con el reglamento del campo de tiro

Deportes y armas de tiro

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Tipo de tiro	Actividad permitida para	Proporción participantes-instructor	Certificación de la instructora/experta
Tiro con pistola de paintball	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Una adulta entrenada en seguridad de paintball, reglamento del campo de tiro y procedimientos de emergencia.
Rifles de municiones o de aire	B, J, C, S, A	B – 5:1 J, C, S, A – 10:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Rifle	Mayores de 12 años	8:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Escopeta: tiro al plato / trampa	Mayores de 12 años	8:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Avancarga	Mayores de 12 años	2:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Pistola	Mayores de 14 años	4:1	Una persona adulta certificada por la RSO o instructora certificada por USA Shooting Sports.

Nota: *Por ningún motivo se permiten armas de fuego automáticas.*

Qué son los deportes y armas de tiro

¿Cuál es el fin de enseñar deportes de tiro? Para aprender a manejar un arma de manera segura y tener buena puntería se deben desarrollar habilidades positivas como paciencia, disciplina, determinación, concentración, atención al detalle y persistencia. Y cómo éstas son elementos clave para el liderazgo y la autoconfianza, el fin es que las Girl Scouts apliquen lo que aprendan con cualquier deporte o actividad en sus vidas, comunidades y el mundo.

Conocemos muy bien los riesgos que implican los deportes de tiro. Es importantísimo aprender a manejar armas de manera correcta y segura, y a desarrollar un sano respeto por ellas, como lo harán las participantes con un buen entrenamiento en deportes de tiro. Hay armas de distintos estilos y tamaños, y lo apropiado de uno u otro depende de las edades. El fin de las armas con las que aprenderán las Girl Scouts es que las utilicen para tirar de manera segura hacia un blanco. Las Girl Scouts no tienen permitido cazar.

Al año 2023, las armas de fuego son la principal causa de muerte entre menores en Estados Unidos. Debido a estas estadísticas, habrá fuertes reservas de que su hija sostenga o esté cerca de armas de fuego. Antes de proceder, entabla un diálogo abierto y escucha activamente a las familias, sobre qué tan a gusto se sienten o qué les preocupa. Le corresponde a cada familia decidir si quiere que su Girl Scout participe. Por ningún motivo se les deberá juzgar por sus opiniones.

Nota: Consultar las edades y niveles requeridos en la *Tabla de progresión de deportes de tiro*. *Se debe obtener el permiso previo por escrito del concilio Girl Scout para realizar la actividad. Una vez aprobada, también se debe obtener permiso por escrito por parte de la mamá, el papá o el tutor de la Girl Scout para que ésta pueda participar.*

Conoce más

- Seguridad sobre varios deportes y eventos de tiro: USA Shooting
- Seguridad en la casa y en el campo de tiro: National Shooting Sports Foundation
- Certificación de seguridad en tiro: USA Clay Target SAFE Certification

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Conoce los recursos para tiro adaptativo en Move United.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para deportes y armas de tiro

Valora el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para entender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo de modo que no sea un peligro para ellas mismas y las demás.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta certificada por National Rifle Association como oficial de seguridad en campos de tiro (RSO) o por USA Shooting Sports como instructora; o que tenga certificación equivalente o la experiencia comprobable en enseñar o supervisar seguridad en armas de fuego o en tiro deportivo que estipule tu concilio Girl Scout.

> ***Nota:*** *La proporción instructoras-participantes es distinta a las de personas adultas-jóvenes que se indica en la Introducción: Normas de seguridad. Se deben cumplir tanto la proporción instructoras-niñas como la de adultas-niñas durante la realización de deportes de tiro.*

Pedir al concilio Girl Scout que te sugiera sitios aprobados. Solo se podrán usar campos de tiro al aire libre o salones de tiro aprobados por el concilio. El concilio debe aprobar los sitios con anticipación.

Los sitios seguros son aquellos en donde:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- las municiones y las armas de fuego se guardan por separado en contenedores o áreas bajo diferentes llaves o combinaciones,
- las armas de fuego de calibre tienen seguros para bloquear el gatillo al momento de guardarlas (excepciones: pistolas o rifles de diábolos o de aire),
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada niña.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que en las áreas de tiro no haya maleza ni arbustos, que la barrera detrás de los objetivos sea la ladera de un monte, de preferencia
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,
- que haya una distancia segura de al menos 100 yardas detrás de los objetivos y de 30 yardas a los lados del área de tiro y
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

Aprende a tirar. Las Girl Scouts tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad.

Siempre apunta las armas de fuego hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el arma de fuego de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones. La clave está en fijarse en todo momento hacia dónde está apuntando el arma.

El día del tiro:

Vestir con ropa adecuada. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. El cabello largo debe llevarse recogido.

Limita la exposición de las tiradoras al plomo. Al usar armas de fuego, asegúrate de que la oficial de seguridad del campo o la instructora proporcionen toallitas húmedas para limpiarse las manos y la cara inmediatamente después de disparar. Además, haz que las participantes se laven la cara y las manos con jabón y agua fría en cuanto puedan. El agua fría hace que los poros de la piel permanezcan cerrados, de modo que el torrente sanguíneo absorbe menos plomo. No se permite llevarse de recuerdo los casquillos de bala.

Asegúrate de que la instructora revise anticipadamente las reglas y los procedimientos operativos con las participantes. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- no disparar sin municiones, pues se puede dañar el equipo
- mantener el clip de seguridad puesto hasta que sea momento de disparar
- siempre apuntar el arma hacia una dirección segura y no hacia una misma o hacia otras personas

Equipo requerido y de seguridad

- Municiones para las armas de fuego
- Objetivos
- Gafas de seguridad
- Protección para los oídos
- Dispositivo (manga) para bloquear el cañón para paintball
- Tanque de Co2 o aire comprimido para paintball
- Cargador para paintball

Globos aerostáticos anclados.

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué son los vuelos en globo aerostático anclados

Volar en un globo de helio o aire caliente es una experiencia emocionante que brinda una nueva perspectiva. Los globos que se usan en Girl Scouts permanecen anclados al suelo mientras las pasajeras ascienden sobre una góndola o canasta que llevan debajo. Solo se permite que se suban Girl Scouts Juniors en adelante cuya altura sea mayor que la canasta (normalmente de 3.5 pies o 1 metro).

Busca entre parques de atracciones, zoológicos y sitios similares bien establecidos a ver cuáles ofrecen paseos en globos de helio. Algunos operadores pueden colocar instalaciones temporales para vuelos anclados en sitios adecuados. Contacta proveedores locales.

Nota: *No se permite volar en globos que no estén anclados, ni en dirigibles, helicópteros o avionetas privadas.*

Conoce más

- Tethered balloon basics

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. No olvides comunicarte con la operadora de paseos en globo o el lugar con anticipación para determinar los pasos de seguridad que se pudieran necesitar y asegurarte de que puedan hacer las acomodaciones necesarias para las participantes con discapacidad. Para conocer más, consulta los recursos y la información que publica U.S. Access Board para apoyar a personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para vuelos en globo aerostático anclados

Selecciona una operadora calificada. Comprueba que las operadoras del globo cuenten con seguro de responsabilidad civil y licencia de la Federal Aviation Administration (FAA). Las pilotos deben tener licencia vigente. Algunas de las preguntas que le puede hacer a la operadora que está considerando contratar son:

- ¿Cumple con los programas Envelope of Safety o FAA Wings? (Son programas voluntarios que promueve la FAA y un indicio de que un operador o un piloto busca un alto nivel de preparación y capacitación.)
- ¿Cuánto tiempo lleva volando/operando en esta área?
- ¿Está certificada por la FAA para ser piloto comercial?
- ¿Cómo son sus antecedentes de seguridad y accidentes?
- ¿Con qué cobertura de seguros cuenta su empresa?
- ¿Vas a ser tú quien opere el globo o vas a contratar otra persona?
- ¿Tienes (o tiene la operadora) licencia comercial para volar en esta área?
- ¿Cómo se va a anclar el globo? (Ver la sección de Equipo de Seguridad más adelante para conocer las opciones aceptables.)

Elige un globo que cumpla con las normas de Girl Scouts. El globo debe estar certificado y registrado con la Federal Aviation Administration como globo para pasajeros.

- Los **paseos en globos inflados con helio**, un gas más ligero que el aire, suelen realizarse en instalaciones permanentes. Pueden transportar muchos pasajeros en una góndola con forma de dona. Tienen un cable que va del suelo al globo y que pasa por en medio de la góndola. La persona que opera el globo controla el ascenso y descenso por medio del cable.
- En **globo aerostático anclado**, se utiliza aire caliente para inflar su enorme y colorida bolsa. Como el aire caliente es menos denso que el aire del ambiente, el globo se eleva. Los pasajeros se suben a una canasta o góndola que va suspendida debajo del globo. Para subir y bajar, la piloto con licencia controla la temperatura del aire, el cual es calentado con un combustible, normalmente gas propano. La nave está anclada por medio de cuerdas o correas a tres objetos pesados en el suelo. La piloto y el personal de tierra monitorean la dirección y velocidad del viento, así como las anclas. Un encargado del lugar dirige a las pasajeras que están esperando su turno.

Conoce las leyes locales. Muchos países no siguen las mismas normas estrictas de vuelo que Estados Unidos. Investiga las normas y prácticas vigentes en el país que visitarás. Únicamente vuela en países que tengan normas rigurosas de seguridad. Contacta con tu concilio Girl Scout para que te oriente.

El día del paseo:

Obtén un pronóstico meteorológico. Ten contemplada la posibilidad de posponer o cancelar el paseo si hay mal tiempo. Consulta Weather.com. Prepárate por si tienes que posponer o cancelar el paseo por mal tiempo, lo cual tendrá que hacerse si se pronostican tormentas eléctricas 50 millas a la redonda. Es peligrosísimo volar cuando hay relámpagos o vientos fuertes, pero incluso con vientos de más de 5 millas por hora puede ser inseguro. Solicita la orientación del operador o piloto del globo.

Obedecer las reglas generales de seguridad:

- Seguir las instrucciones del piloto y la tripulación sobre cómo entrar y salir de la canasta o góndola.
- Poner atención a la orientación y seguir las reglas que se mencionen.
- Nunca cargar a nadie para que se asome por el borde de la canasta.

- Aplicar el sistema de amigas bajo la supervisión de una persona adulta en todo momento.
- Seguir las instrucciones en caso de emergencia.
- No jugar alrededor de las anclas y las cuerdas.

Atiende mareos. Sugiéreles a las personas que sufran mareos que consideren tomar previamente un remedio contra este. Otros tips:

- Lleva mentas, caramelos o galletas de jengibre, galletas saladas para calmar las náuseas.
- Haz que a las personas mareadas les dé aire fresco. Haz que fijen la vista hacia el horizonte.

Equipo de seguridad.

- Cuerdas o correas en buen estado para anclar los globos. Las operadoras deben inspeccionarlas antes de cada uso y monitorearlas durante todo el vuelo. Los globos de aire caliente deben tener tres puntos de anclaje. Los globos de helio pueden tener solo un cable de anclaje.
- Equipo de rescate y seguridad, de acuerdo con las normas de la industria para el tipo de aeronave, incluidos extintores y pesas.
- Ropa, varias prendas que se puedan quitar según el clima, que esté bien ajustada, sin nada que les cuelgue.
- Remedios contra el mareo (ver arriba) de ser necesario.

Herramientas de mano y con motor

Aprobación del concilio: Puede requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A

Las herramientas son específicas para cada grado. *Tabla maestra sobre herramientas*.

Acerca de las herramientas de mano y con motor

La diversidad en herramientas es inmensa por cómo funcionan (unas son manuales y otras usan pilas o son eléctricas) y por las labores para las que se utilizan. Si bien se puede lograr mucho con ellas, es importantísimo extremar precauciones al manejarlas. En todo momento, debe haber una persona adulta supervisando a las niñas; nunca se les debe dejar operarlas solas. Independientemente de lo grande o pequeño que sea el proyecto, es obligatoria dicha supervisión.

Conoce más

- Safety Tips from OSHA
- Department of Industrial Relations

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para herramientas de mano y con motor

Evalúa el nivel de madurez. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Vestir con ropa adecuada. Asegúrate de que ninguna participante use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Asimismo, el cabello largo debe recogerse y siempre se deben usar zapatos cerrados. Siempre se debe usar equipo de protección personal, tales como gafas, guantes de cuero, protección para la cabeza y los oídos, etc. (cuando sea necesario).

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe haber al menos una persona adulta capacitada en el uso correcto de las herramientas que se vayan a utilizar, así como en las

precauciones de seguridad, el uso del equipo, los procedimientos de emergencia; y que sepa qué niveles de Girl Scouts tienen permitido utilizarlas.

Tips generales de seguridad para herramientas manuales y de motor:

- **Siempre debe haber una persona adulta que esté capacitada** en el equipo o herramienta en cuestión para que les enseñe a las niñas cómo se utiliza.
- **Compra herramientas de buena calidad.** Muchas herramientas, como los cutters y los martillos, deben estar hechas de acero con tratamiento térmico.
- Inspecciona regularmente las herramientas para asegurarte de que estén en buen estado y aptas para utilizarse.
- Asegúrate de que las herramientas reciban el debido mantenimiento, por ejemplo que estén afiladas. Siempre sigue las indicaciones del fabricante.
- **Utiliza la herramienta adecuada para cada tarea.** En otras palabras, no utilices una llave inglesa para martillar.
- **Apoya bien los pies en una superficie estable.**
- **Mantente al pendiente de todas las personas a tu alrededor**, asegurándote de que estén alejadas cuando estés utilizando una herramienta.
- **Nunca subas una escalera con una herramienta en la mano.** Más bien, utiliza una cubeta o bolsa para subir herramientas del suelo a la persona que las vaya a utilizar.
- **Cuando estés trabajando en lo alto, nunca dejes herramientas** en donde podrían presentar un peligro para quienes estén trabajando debajo.
- **Nunca cargues herramientas puntiagudas en tus bolsillos.** Transpórtalas en una caja de herramientas o en un carrito.
- **Revisa regularmente que tus herramientas no presenten daños**. Reporta cualquier daño a la supervisora.
- **Ten a la mano herramientas extra** por si se daña alguna.
- **Asegúrate de guardar las herramientas en un lugar seguro.**

Tips de seguridad para herramientas eléctricas: Para prevenir los riesgos asociados con el uso de herramientas de motor, se deben seguir las precauciones generales que se indican a continuación:

- Nunca cargar una herramienta por el cable o la manguera.
- Nunca desconectar una herramienta jalándola del cable o la manguera.
- No permitir que los cables y mangueras toquen cosas calientes, aceite ni bordes filosos.
- Desconectar las herramientas cuando no las estés utilizando, antes de repararlas y limpiarlas, y al cambiarles accesorios como hojas, brocas y cuchillas.
- Mantener a todas las personas que no estén involucradas en la tarea a una distancia segura del área de trabajo.
- Asegurar el objeto en el que se esté trabajando con pinzas para poder operar la herramienta con ambas manos.
- Evitar encendidos accidentales. Nunca poner los dedos en el botón de encendido al portar una herramienta conectada.
- Cuidar las herramientas para que rindan al máximo manteniéndolas limpias, afiladas y en buen estado general.
- Lubricar y cambiar accesorios según las indicaciones del manual.
- Mantener el equilibrio y los pies bien apoyados al operar una herramienta de motor.
- Usar la ropa adecuada para la tarea. La ropa aflojada, las corbatas y las joyas se pueden atorar en las partes en movimiento de las herramientas.
- Retirar del servicio todas las herramientas eléctricas portátiles dañadas y ponerles un letrero que diga «No utilizar».

- Mantener los pisos secos y limpios para evitar resbalones al trabajar con herramientas peligrosas o encontrarse cerca de ellas.
- Colocar los cables de las herramientas de modo que nadie se pueda tropezar.
- Utilizar herramientas con doble aislamiento o enchufe de tres patas que estén conectados a tierra.
- No utilizar herramientas eléctricas en sitios mojados a menos que estén aprobados específicamente para ello.
- Utilizar un interruptor diferencial (ground fault circuit interrupter o GFCI, en inglés) o algún otro sistema de conexión a tierra.

Tabla maestra sobre herramientas

Tipo de herramienta	Nivel en el que está permitido					
	D	B	J	C	S	A
Sierra de cinta o serrucho de banda				X	X	X
Lijadora de banda (eléctrica, con o sin cable)				X	X	X
Sierra mecánica	No se permite					
Sierra circular, recíproca o radial	No se permite					
Cortadora de césped comercial (manual, automática o de tractor)	No se permite					
Sierra de calar		X	X	X	X	X
Taladro inalámbrico				X	X	X
Cortadoras (por ejemplo, Dremel®, pequeñas)				X	X	X
Desbrozadora (eléctrica o de gasolina)						X
Sierra de mano para metales				X	X	X
Alicates (pequeñas)		X	X	X	X	X
Lijadora de mano (pequeña)				X	X	X
Serrucho		X	X	X	X	X
Podadora (eléctrica o de gasolina)						X
Azadón	X	X	X	X	X	X
Limpiadora a presión de manguera	X	X	X	X	X	X
Pegamento termofusible (hot glue)			X	X	X	X
Sierra de vaivén					X	X
Sopladora de hojas (eléctrica o de gasolina)						X
Podadora de hilo (eléctrica o de gasolina)	No se permite					
Partidora de troncos	No se permite					
Alcotana				X	X	X
Martillo	X	X	X	X	X	X
Rodillo de pintura	X	X	X	X	X	X

Rodillo de pintura con barra de extensión			X	X	X	X
Pistola de aire para pintura (pequeña, con presión inferior a 50 psi)				X	X	X
Pico				X	X	X
Navaja		X	X	X	X	X
Pala cava hoyos				X	X	X
Lavadora a presión (entre 50 y 100 PSI)					X	X
Rastrillo	X	X	X	X	X	X
Cortadora de césped residencial (manual, eléctrica o de gasolina)					X	X
Cortadora de césped residencial (automática o de tractor)	No se permite					
Cuchillos retráctiles				X	X	X
Fresadora / garlopa	No se permite					
Destornillador (eléctrico)			X	X	X	X
Destornilladores	X	X	X	X	X	X
Pala	X	X	X	X	X	X
Soldadora				X	X	X
Paleta de albañilería		X	X	X	X	X
Carretilla (de 1, 2 o 4 ruedas)			X	X	X	X
Trituradora de madera	No se permite					
Formón (cincel para madera)			X	X	X	X
Lijadora para madera (de mano)	X	X	X	X	X	X

Viajes

Aprobación del concilio: Se requiere para viajes con noches fuera.

Actividad permitida para: D B J C S A

Nota: *La aprobación para viajes internacionales a menudo debe obtenerse un año o más antes del viaje.*

Sobre los viajes y las excursiones

Algunos de los momentos más memorables en la vida de una niña Girl Scout ocurren durante los viajes. Los viajes les ofrece a las Girl Scouts un sinnúmero de oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo, autoconfianza y conocimientos prácticos para la vida. La siguiente información puede ayudarte a ti y a las Girl Scouts a prepararse para viajes locales, regionales o internacionales.

Girl Scouts es un gran lugar para aprender a planificar y realizar viajes emocionantes, pues estos se basan en una progresión de actividades: una actividad lleva a la siguiente. Las Daisies pueden comenzar con una caminata de descubrimiento. A medida que las Girl Scouts desarrollan sus habilidades de viaje y aprenden a planificar mejor, pueden progresar a viajes más largos, ¡incluso internacionales!

Para las Daisies, esto podría ser una excursión de un día a un jardín botánico arbóreo como parte de los requisitos para ganarse una insignia. En el caso de Seniors o Ambassadors, podría tratarse de un viaje para conocer una universidad al otro lado del país, descender por un rápido en Costa Rica o explorar nuestro centro mundial Nuestro Chalet en Suiza.

Aunque muchas Girl Scouts deciden viajar con su tropa, también pueden unirse al viaje de otro grupo de su mismo concilio e incluso formar una nueva tropa solo para viajar. Girl Scouts of the USA le ofrece a cada Girl Scout Cadette, Senior y Ambassador la oportunidad de viajar de manera independiente y así conocer otras Girl Scouts en otras partes del país a través de su programa Destinations.

La progresión recomendada para viajes y excursiones de Girl Scouts es:

Excursiones locales (para Daisies en adelante): ¡Prueba hacer una excursión en el horario regular de una reunión de tropa! Un buen primer paso para las Daisies puede ser una caminata a un jardín cercano o la visita en auto o transporte público a una estación de bomberos o al palacio de justicia de la localidad. Empodera a las niñas: ¡deja que ellas elijan a dónde ir!

Excursiones de un día (para Daisies en adelante): Una visita de todo el día a un punto histórico o atracción de la naturaleza (llevando su propio lunch) o a una población aledaña les da a las Girl Scouts pequeñas la oportunidad de seleccionar el destino y realizar gran parte de la planificación sin alejarse mucho de casa. Empodera a las niñas a dirigir: Deja que las Girl Scouts elijan el destino y la actividad (tal vez una para ganarse una insignia), y que ayuden a organizar el lunch.

> ***Nota:*** *Las excursiones de todo un día pueden ser demasiado pesadas para las Daisies, sobre todo para las de kínder que nunca han realizado viajes cortos. Asegúrate de realizar algunos viajes cortos antes de progresar a un viaje de un día completo.*

Viajes de una noche (para Daisies en adelante, solo para quienes hayan realizado un viaje de día con Girl Scouts): El primer viaje con una noche fuera podría ser un evento del concilio en un museo o unas instalaciones de la localidad o pasar la noche en un campamento que sea propiedad del concilio Girl Scout. Pasar la noche fuera es una excelente oportunidad para ayudar a las Girl Scouts y las personas

encargadas de su cuidado a prepararlas para la independencia que necesitan para realizar un viaje de todo un fin de semana. Empodera a las niñas a dirigir: Deja que las Girl Scouts hagan la lista para su equipaje y empaquen ellas mismas.

Viajes cortos (para Brownies en adelante, solo para quienes hayan pasado la noche fuera con Girl Scouts): Pasa de dos a tres noches en tu región, a una distancia máxima de seis horas por auto. Empodera a las niñas a dirigir: Las Girl Scouts preparan su propio equipaje, ayudan a planear las actividades y las comidas y crean juegos para el viaje.

> ***Nota:*** *Estas pautas pueden ser distintas a las de los campamentos de pasar noches fuera. Consulta los detalles en las pautas para campamentos de tu concilio.*

Viajes largos (para Juniors en adelante, solo para quienes hayan realizado un viaje corto con Girl Scouts): Cuatro noches o más en un campamento, hotel, motel, hostal o alquiler vacacional. Los viajes a otras partes del país pueden durar hasta una semana o más. Procura que los viajes que organices no sean el típico viaje que las Girl Scouts pudieran hacer con sus familias o con su escuela, sino que tengan algo educativo: visitar ciudades increíbles, sitios históricos y museos alrededor del país. Quizás las Girl Scouts quieran planear un viaje a algunos parques nacionales como parte del programa Girl Scout Ranger. Empodera a las niñas a dirigir: deja que planeen todo el proceso y quizás incluyan un proyecto de servicio a la comunidad o un proyecto de Tomar Acción.

Viajes internacionales (para Cadettes en adelante, solo para quienes hayan realizado un viaje largo con Girl Scouts): Los preparativos para un viaje a otras partes del mundo pueden tardar de uno a tres años. Asegúrate de que los pasaportes, la documentación, las visas y los requisitos aduaneros estén en orden antes de su viaje. Empodera a las niñas a dirigir: deja que las Girl Scouts descarguen la Guide to Global Travel y planeen todo su viaje: aprender sobre el idioma y la cultura del lugar, el tema de pasaportes y visas, tipos de cambio monetario, etc.

Viajes independientes (para Cadettes en adelante): Las Girl Scouts de mayor edad que ya tienen experiencia en viajes nacionales o internacionales pueden viajar de forma independiente aprovechando las oportunidades que ofrecen su concilio y el programa Destinations (programa de viajes) de GSUSA. Para conocer estas oportunidades, consulta tu concilio Girl Scout y visita la web de Destinations.

En el tema de la progresión de una Girl Scout, considera los siguientes puntos:

- si puede soportar estar fuera de casa y lejos de sus mamás, los papás y cuidadores
- si tiene la capacidad de adaptarse a entornos y situaciones con las que no está familiarizada
- si tiene la capacidad de tomar buenas decisiones fácilmente para el bien de ella y del grupo
- si tiene la capacidad de llevarse bien con las demás y manejar desafíos
- si tiene experiencias interculturales previas, sus habilidades e intereses, si habla otro idioma (si corresponde)

Personas que no sean Girl Scouts. Si tienes pensado incluir a alguien que no tenga membresía de Girl Scouts como, por ejemplo, los hermanos de las niñas, éstos deben estar al mismo nivel en la experiencia de viajar. Por ejemplo, el hermanito de ocho años de una Senior no debe incluirse en un viaje internacional. ***Nota:*** *Los centros mundiales de WAGGGS (Asociación Mundial de Guías Scouts) y tu concilio Girl Scout pueden tener requisitos adicionales o distintos en lo que se refiere a la edad para los viajes internacionales.*

Conoce más

- Centros mundiales de WAGGGS
- Eventos de tropas y camps que tu tropa puede alquilar
- Guía de Girl Scouts sobre viajes en Estados Unidos

- Guía de Girl Scouts sobre viajes alrededor del mundo
- Programa: Girl Scouts Destinations: Las experiencias definitivas en Estados Unidos y el extranjero
- Departamento de Estado de los Estados Unidos: Pasaportes de Estados Unidos y viajes internacionales
- Salud de los viajeros (vacunas, medicamentos, consejos): Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Para conocer más, visita Open Doors Organization, una excelente referencia para informarte sobre la discapacidad y el tema de viajar.

Equidad. En tu tropa puede haber personas que nunca hayan viajado e incluso nunca salido de la ciudad donde viven. El viajar puede ser algo nuevo para ellas. Sea cual sea el nivel de experiencia que tengan las integrantes de tu tropa en lo que se refiere a viajar, asegúrate de normalizar el tema en tus conversaciones y de incluir a todas. Evita pedir que cuenten sobre los viajes que hayan realizado, pues algunas Girl Scouts podrían sentirse excluidas. En vez de esto, motiva a las Girl Scouts a que se centren en el presente.. Enfócate en experiencias comunes y experiencias que van a vivir.

Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para viajes y excursiones

Organizar el transporte por adelantado. Toma en cuenta que las vans para 15 pasajeros fabricadas antes de 2013 sin tecnología de conducción asistida son consideradas inseguras por la National Highway Traffic Safety Administration y, por lo tanto, deben evitarse de preferencia. Para conocer más sobre la operación de vans de 15 pasajeros, consulta la sección de *Transporte de niñas bajo Medidas de seguridad para las actividades* en la Introducción. Sí se pueden usar vans si se contrata un servicio comercial profesional de transporte.

En el caso de autobuses fletados o vehículos alquilados, siempre verifica las credenciales de seguridad y las licencias de conducir comerciales, verifica la disponibilidad de cinturones de seguridad y solicita un certificado de seguro de auto que muestre cobertura de responsabilidad civil por un mínimo de un millón de dólares.

Selecciona el alojamiento con prudencia. Existen varios tipos de alojamientos en donde pueden pasar la noche los grupos de Girl Scouts. Evalúa todas las opciones fijándose en la seguridad, el costo, las instalaciones, la distancia a las vistas programadas, el transporte, el estacionamiento y el seguro. Considera:

- Buscar un campamento Girl Scout que puedas rentar para el viaje.

- Campamentos nacionales, estatales o locales, muchos de los cuales ofrecen cabañas para alquilar. Consulta reserveamerica.com.
- Hostales con espacios estilo dormitorio donde todo tu grupo pueda quedarse.
- Considera conseguir suites y habitaciones contiguas para tener una mejor supervisión. Evita moteles con puertas con salida a la vía pública.

Alquileres vacacionales. Sí se permiten, pero como son propiedades de particulares, puede ser difícil determinar su seguridad y credibilidad. Por este motivo, se requieren pasos adicionales para rentar un lugar a través de Airbnb, VRBO o Homeaway. Confirma de antemano lo siguiente:

- Que la renta no sea para uso exclusivo como vivienda. Ningún otro arrendatario puede tener acceso a la casa durante el periodo de renta.
- Que el lugar tenga alarmas de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores de fuego (lo anterior se indica en las webs de los servicios de alquiler).
- Que las evaluaciones de la vivienda y del dueño por parte de los visitantes sean positivas y sustanciales. No reserves lugares que tengan evaluaciones negativas o que tengan pocas o nada de evaluaciones. En Airbnb, busca que el lugar tenga estatus de superhost.
- Que el lugar tenga seguro comercial con cobertura mínima de un millón de dólares en responsabilidad civil general.
- Que el perfil o la identidad del propietario esté verificado. También se te puede pedir a ti que verifiques tu perfil e identidad como arrendatario.
- Que los datos de contacto del propietario o del administrador sean válidos por si hay que comunicarse para atender necesidades inmediatas. Comparte estos datos con algún contacto que esté en la misma localidad (una persona que no sea parte del viaje).
- Consulta las leyes estatales para ver si Airbnb, VRBO y HomeAway están obligadas a cumplir con las leyes y normas aplicables a hoteles, para saber que cuenta con mayor protección.

Inspecciona el alojamiento a tu llegada. No importa qué alojamiento reserves, inspecciona las instalaciones con el grupo inmediatamente después de llegar. Reporta cualquier desperfecto a la recepción o la administración del lugar. Mantén un margen en tu presupuesto por si tienes que cambiarte a otro lugar si la propiedad es insegura. Revisa lo siguiente a su llegada:

- Que todas las entradas (y ventanas) sean seguras y se puedan atrancar o cerrar con llave.
- Que las escaleras y salidas de incendio sean identificables; muéstreselas a las Girl Scouts.
- Que las rutas de evacuación estén claras y que todas las conozcan. Identifica un punto de encuentro en el exterior en caso de una evacuación.
- Que haya sistemas básicos de seguridad en operación (apropiados para el tipo de edificio y que cumplan con los códigos de construcción de la jurisdicción correspondiente), como extintores y alarmas de humo.
- Que tú sepas la ubicación de los servicios locales de emergencia y cómo contactarlos.
- Que haya servicios de comunicación confiables funcionando (wifi y señal de celular).

Preparativos para dormir y el uso de baños. Sigue los siguientes puntos:

- **Las personas adultas no están obligadas a dormir en el mismo espacio (por ejemplo,** habitación de hotel) que las Girl Scouts; si lo hacen, debe haber al menos dos mujeres adultas no emparentadas en la habitación.
- **Cada participante debe tener su propia cama.** Se debe obtener el permiso de las mamás, los papás y cuidadores si las niñas deben compartir cama.
- Reduce la probabilidad de contagiar enfermedades guardando una distancia de 6 pies (2 metros) entre las camas o haciendo que duerman invertidas (de modo que la cabeza de una quede al lado de los pies de la otra), de ser posible.

- **Las Girl Scouts no deben compartir cama con personas adultas.** Sin embargo, algunos concilios hacen excepciones si se trata de una mamá con su hija.
- **Los hombres no deben dormir en el mismo espacio que las menores.** Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. De ser posible, los hombres deben tener su propio baño designado. Si se usa un baño unisex, la puerta debe tener una cerradura que funcione o un sistema para notificar a otros que el baño está ocupado. Este sistema debe ser repasado para que todas las personas participantes lo entiendan. En los viajes y campamentos, los hombres no deberían tener que caminar por el área de dormir de las niñas para llegar al baño. Los hombres deben permanecer en una tienda de campaña o en una cabaña separada de las niñas o mujeres.
- Para conocer más sobre preparativos para dormir, consulta la *Introducción: Normas de seguridad*.

Consideraciones adicionales

Trata de asegurarte de que ambos padres firmen los permisos para viajes internacionales. Habla con tu concilio Girl Scout sobre la posibilidad de que ambos padres firmen el permiso y lo certifiquen ante un notario público (*notary public*). Es lo que recomienda la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de los Estados Unidos y es sin duda lo que se debe hacer.

Obtén seguros. Protege a la tropa y los fondos de las familias. Al reservar vuelos, considera obtener un seguro de cancelación que cubra principalmente el costo del pasaje aéreo en caso de que un viaje se cancele debido a una enfermedad. Lee la letra pequeña detenidamente, ya que algunas situaciones (por ejemplo, pandemias) pueden no estar cubiertas. A un seguro amplio de cancelación se le llama "Cancel for any reason" (CFAR) o “Cancela por cualquier motivo” y debe obtenerse inmediatamente después de la primera reservación. Analiza esta opción con tu concilio, ya que podría resultar costosa. Al planear un viaje internacional, consulta con tu concilio Girl Scout el tema de seguro de responsabilidad civil. Tienes que confirmar que la póliza de responsabilidad civil que tiene tu concilio no tenga ninguna excepción o exclusión por viajes internacionales. Para tener cobertura de accidentes durante las actividades, tienes que inscribirse y comprar una póliza específica de Mutual of Omaha que cubra viajes internacionales, pues no están cubiertos bajo el plan básico.

Considera posibles contingencias. Hay ocasiones en las que las cosas no resultan como se planean. Ten dinero extra en tu presupuesto como un fondo de contingencia por si sucede algo inesperado como, por ejemplo, te cancelan un alojamiento, pierden un tren o una enfermedad requiere cuarentena o recuperación.

Verifica que la líder o instructora tenga los conocimientos, experiencia, juicio y madurez que se necesitan. Asegúrate de que haya al menos una persona adulta capacitada o que cuente con conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- Primeros auxilios
- El progreso y preparación para viajar, incluida cómo manejar casos en los que alguien extrañe demasiado su casa
- Planificación de viajes en un entorno dirigido por niñas
- Gestión de la seguridad
- Programa de actividades específicas al viaje
- Dinámicas de grupo y gestión
- Supervisión de Girl Scouts y personas adultas
- Si van a salir del país, la líder debe tener experiencia en viajes internacionales

Prepara una orientación previa al viaje. Asegúrate de que las niñas tengan un itinerario detallado, pero sin publicarlo en una web pública donde personas ajenas puedan verlo. Todas las participantes, las

mamás, los papás y cuidadores deben recibir información sobre salud, primeros auxilios y procedimientos de emergencia, planes de transporte y cualquier detalle geográfico, como el terreno o el entorno. Infórmales también sobre los procedimientos operativos básicos (por ejemplo, el uso del sistema de amigas en todo momento) y las normas de conducta. Una buena sugerencia es crear junto con tu tropa o grupo un contrato de conducta para el grupo y hacer que cada persona lo firme. También se sugiere crear un plan de acción ante emergencias para que cada Girl Scout lo escriba y lo lleve consigo. Los temas que se deben tratar son:

- Cómo funciona el sistema de amigas
- Qué hacer si se separa del grupo, ya sea por accidente o a causa de un delito
- Qué pasa si pierde algo importante: dinero, pasaporte, equipaje
- Cómo pedir ayuda en caso de emergencia
- Cómo brindar primeros auxilios básicos
- Cómo actuar en medio de una gran multitud, si corresponde
- La buena conducta que se espera y las consecuencias de no comportarse bien

Viajes Internacionales. En viajes internacionales, las precauciones y los requisitos son mayores que en los viajes nacionales. **Las siguientes medidas de seguridad se aplican a viajes internacionales:**

- Registrar el viaje con el programa del gobierno de Estados Unidos Smart Traveler Enrollment Program (STEP) para recibir actualizaciones de seguridad y para que el Departamento de Estado esté enterado adónde viajan.
- **Lee en la web de los** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades **sobre las cuestiones de salud del país que visitarán.** Encárgate de que las participantes, las mamás, los papás y cuidadores revisen esta información. Todas las personas que vayan a viajar al extranjero deben consultar a su médico sobre los requisitos de salud para viajar y obtener las vacunas y medicamentos que necesiten.
- **Informate si se requiere una cuarentena, vacuna o evaluación para regresar a Estados Unidos** y también sobre los requisitos para entrar a los países destino. Esta información será de gran utilidad para decidir qué destino elegir.
- **Consulta las advertencias de viaje sobre el país destino** (travel advisory level) que publica la Oficina de Asuntos Consulares del Departamento de Estado de EE.UU. (U.S. State Department's Bureau of Consular Affairs. ***Nota:*** *Actualmente, el Departamento de Estado clasifica las advertencias de viaje en los siguientes niveles:*
  - *Nivel 1: Tomar precauciones normales*
  - *Nivel 2: Tomar mayores precauciones*
  - *Nivel 3: Considerar no viajar*
  - *Nivel 4: No viajar*
- **Confirma que las participantes, las mamás, los papás y cuidadores conozcan la advertencia de viaje y el nivel de la región que planea visitar.** Esto se puede indicar en el permiso que deben firmar si así lo maneja tu concilio Girl Scout.
- **Lee atentamente la información sobre problemas de seguridad.** Presta atención a las advertencias de viaje correspondientes a la región específica del país que les interesa visitar. Por ejemplo, puede que un país esté clasificado como Nivel 2, pero un estado o región dentro de ese país sea de Nivel 3.
- **Revisa la advertencia de viaje periódicamente en los meses, semanas y días previos a su viaje para ver si hay cambios.** En caso de que haya una advertencia de Nivel 1 o Nivel 2, toma las precauciones normales de seguridad.
- **Advertencia de Nivel 4.** Si la advertencia para un lugar es de nivel 4 ("no viajar"), las Girl Scouts no deben viajar ahí por ningún motivo.

- **Advertencia de Nivel 3.** Si la advertencia para un lugar es de nivel 4 ("considerar no viajar"), hay varios pasos a seguir:
    - Considera seriamente ir a otro lugar.
    - Si hay mucho interés en el lugar en cuestión, habla con tu representante local de seguridad o riesgos para comprender bien cuáles son los riesgos específicos.
    - Comunícate con las instalaciones a donde irían para preguntar si saben del nivel de advertencia de viaje y qué medidas de seguridad adicionales están tomando.
    - Informa a las participantes, a las mamás, los papás y cuidadores y determina si, pese al nivel de advertencia, aún existe suficiente interés para viajar al lugar en cuestión.
    - En caso de lo anterior, obtén por escrito la aprobación de las mamás, los papás y tutores de viajar al lugar a pesar de los riesgos específicos.
    - Ten una conversación con tu concilio Girl Scout y obtén la aprobación desde una perspectiva legal, de algún abogado interno o externo.
    - Confirma que tienes la aprobación de los altos mandos del concilio antes de seguir adelante con tus planes.

Por último, cuando viajes, sigue al pie de la letra las medidas de seguridad para las actividades específicas que planeas hacer en tu viaje.

Tubing

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el tubing

El tubing consiste en flotar por un río u otro cuerpo de agua en una llanta. Se trata de una actividad recreativa muy popular que puede ser relajante (en aguas lentas) o toda una aventura en ríos con corrientes más rápidas. Una de las cosas divertidas que se pueden hacer durante el tubing es organizar juegos de exploración para ver quién puede divisar más peculiaridades de la naturaleza, como cuevas, plantas y aves.

Como precaución, recuerda que las llantas se voltean de vez en cuando, por lo que las niñas pueden salirse de su llanta en un rápido o en el tramo agitado de un río. El tubing se puede practicar en lagos y en ríos. Como las corrientes de un río van hacia un sentido, organiza el transporte para recoger a las niñas río abajo en el destino final del tubing.

Si una lancha va a remolcar las llantas, toma las debidas precauciones de acuerdo con las medidas de seguridad para embarcaciones pequeñas.

Conoce más

- American Whitewater
- River Tubing U.S.A.
- Whitewater Rescue Institute

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Infórmate sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para tubing

Supervisión de personas adultas. Además de la proporción estándar entre personas adultas y niñas de las medidas y normas de seguridad universales, debe haber una persona adulta a la cabeza de las llantas y otra persona adulta al final. Quien vaya a la cabeza debe conocer de primera mano los peligros y las corrientes fuertes del río que van a recorrer.

Conoce el flujo del río. Ten cuidado de dónde se bajan de la llanta. Si el flujo del río es rápido, las pueden agarrar desprevenidas las corrientes debajo de la superficie. No se bajen de la llanta donde el flujo de agua es más rápido, sino justo arriba del cauce donde hay menos resistencia. Si va a haber una lancha para jalar las llantas, la operadora debe ser una persona adulta con una licencia vigente para operarla. Debe haber una persona en la popa de la lancha vigilando en todo momento a las Girl Scouts que están remolcando. A las Girl Scouts no se les permite ser remolcadas por motos de agua.

Las Girl Scouts no tienen permitido conducir u operar lanchas de motor.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe haber una persona adulta que haya cursado la capacitación en seguridad de embarcaciones pequeñas que ofrece Girl Scouts, en su módulo de aguas corrientes, que tenga experiencia en enseñar o supervisar actividades de tubing o que cuente con experiencia similar y equivalente comprobable de conformidad a las pautas de tu concilio.

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una evaluación de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Antes del tubing, a las participantes se les debe dar una plática. Se les debe explicar cómo flotar en la corriente de un río, cómo respirar al nadar en un rápido y cómo llegar a la orilla nadando. Solo puede haber una persona en cada llanta y si hay llantas amarradas a otras, no debe haber espacios entre ellas. No permitas que haya cuerdas colgando entre las llantas ya que se pueden atorar en algún obstáculo.

Investiga sobre las condiciones del río. Nunca practiques el tubing en rápidos que no hayan sido navegados y clasificados. No se permite en cauces que tengan una dificultad mayor que la clase II, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty) o el Sistema de Clasificación de Rápidos. Estate al pendiente de los cambios en el nivel del agua y cómo afectan éstas en la dificultad del río. Asegúrate de que el descenso en ríos rápidos o aguas semiprotegidas cumpla con el Código de seguridad de American Whitewater.

Prepárate para emergencias. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Pregunta al proveedor si hay casilleros que se puedan alquilar.

Obtén un pronóstico meteorológico. Nunca practiques tubing en un día en que se esperan tormentas. En el día de la actividad, consulta el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para evaluar el clima, las condiciones del río, la temperatura del agua y del medio ambiente. Si las

condiciones climáticas no son las adecuadas para hacer tubing, ten listo un plan o una actividad alternativa.

Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, estén muy al pendiente de no chocar con botes y otras obstrucciones.

Equipo de seguridad.

- Chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los de tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura). Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Sandalias deportivas cerradas con correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no).
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua.
- Bloqueador solar y bálsamo para labios con SPF.

Esquí acuático y wakeboard

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué son el esquí acuático y el wakeboard

Al igual que en el surf, lo más difícil de este deporte es lograr pararse sobre los esquís o la tabla de wakeboard (una tabla parecida a la de snowboard), sobre todo para las principiantes. El esquí acuático requiere instrucción y mucha práctica. Para lograr esquiar hay que mantener el equilibrio, agarrarse fuerte y tener los esquís o la tabla del tamaño adecuado y bien ajustados. Las esquiadoras usan una tabla (llamada *slalom*) o dos esquís (llamados *combo*); esquiar sin esquís es una habilidad avanzada.

Las principiantes deben aprender la postura correcta para esquiar: con las rodillas flexionadas y juntas, el cuerpo inclinado hacia atrás con el peso recargado en la punta de los pies, la cabeza en alto, los brazos rectos y los esquís apuntando hacia adelante. Las participantes deben aprender la técnica de seguridad para prevenir lesiones, que va contraria a los instintos y que consiste en soltar la cuerda en cuanto comiencen a perder el equilibrio.

Las Girl Scouts pueden comenzar el proceso de aprendizaje en tierra. Antes de entrar al agua, es útil simular el proceso de esquiar en una playa de arena para aprender a usar los esquís y a agarrar el mango correctamente. También deben aprender las señas manuales para comunicarse con la observadora (la persona que va vigilando la esquiadora desde la parte trasera de la lancha). Así la observadora puede gritarle al piloto que pare la lancha, vaya más rápido o más lento, etc.

Otra manera divertida de aprender es observando a otras: graba en video a otras Girl Scouts que estén aprendiendo a esquiar y miren el video juntas para analizar cómo podrían hacerlo mejor.

Los cuerpos de agua abiertos, como lagos y bahías, son ideales para esquiar. Pídele a tu concilio Girl Scout que te sugiera lugares y busca lagos cercanos por internet.

Conoce más

- USA Water Ski & Wake Sports
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con el local y/o con la instructora para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Consulta la página de USA Water Ski's Adaptive Water Skiing para informarte de servicios para esquiadores acuáticas con discapacidad y sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con

ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Consulta la sección Equidad de la introducción para orientarte sobre los costos.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad de esquí acuático y wakeboard

No realizar trucos o acrobacias al esquiar. Las Girl Scouts no tienen permitido realizar trucos ni acrobacias en esquís acuáticos o tablas de wakeboard.

Protegerse las manos. Para que no les salgan ampollas por agarrarse del mango de la cuerda, se pueden usar guantes o enrollarse las manos con cinta.

No esquiar en mar abierto. Las Girl Scouts no pueden esquiar más que en bahías, ensenadas, lagos y golfos, de lo contrario, necesitan la aprobación explícita del concilio.

Aprende a esquiar de manera segura, por ejemplo, hay que permanecer detrás de la lancha, ya que es peligroso esquiar al lado de la lancha. Salirse de la estela es una técnica avanzada exclusiva para esquiadores con mucha experiencia.

Verifica los conocimientos y la experiencia de la instructora y la piloto de la lancha. Comprueba que la persona adulta o instructora tenga certificación de USA Water Ski, certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca tu concilio. Confirma que la persona que opere la lancha sea mayor de 21 años de edad, que tenga la licencia correspondiente y que esté capacitada para operarla.

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Las esquiadoras deben ser buenas nadadoras. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una evaluación de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Todas las esquiadoras deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Verifica las características de seguridad de la lancha. Asegúrate de que la lancha tenga suficiente potencia para remolcar a las esquiadoras y esté equipada con un espejo retrovisor de ángulo lateral, extintor de incendios, banderas, paleta, bocina, una bandeja o aparato para sacar el agua, dos tanques de gasolina (para motores fuera de borda), cuerdas de amarre (cuerdas extra), escalera de embarque y bolsa de tiro.

Prepárate para emergencias. Si no hay socorristas en servicio, debe estar presente una persona adulta con experiencia o certificación en rescate y reanimación cardiopulmonar. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a

más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes

Prepárate por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y busquen refugio alejadas de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Busca el punto más bajo en una área abierta y plana. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, estén muy al pendiente de no chocar con botes y otras obstrucciones.

Mantén un control de las esquiadoras. Utiliza una lista o un diagrama para saber dónde se encuentra cada esquiadora en todo momento.

Lanchas para remolcar de propiedad privada. Si se va a usar la lancha de un particular, asegúrate de que la propietaria u operadora:

- sea una persona adulta capaz que entienda su responsabilidad de velar por la seguridad y bienestar de las Girl Scouts,
- acepte cumplir las medidas de seguridad correspondientes a la actividad,
- mantenga la embarcación en buen estado conforme a las Medidas de Seguridad para las Actividades,
- se coordine con la líder de la actividad para confirmar que está disponible el equipo de seguridad para todas las participantes, y que el equipo cumpla con las especificaciones de las autoridades de la localidad,
- cumpla con los requisitos de la Guardia Costera y de las autoridades locales,
- cuente con el seguro y el registro que se requiere por ley en la jurisdicción.

Si se van a usar embarcaciones privadas de más de 30 pies de longitud, consulta también las *Medidas de seguridad para embarcaciones*.

Advertencia de monóxido de carbono. No permitas que nadie se deje arrastrar sosteniéndose de la plataforma de nado o se deslice detrás un bote. No se debe operar un motor o generador si hay alguien sosteniéndose de la plataforma de nado, cubierta, escalón de baño o escala de baño, excepto si es solo brevemente al atracar o para entrar o salir del bote. El monóxido de carbono que se emite de la popa (la parte trasera) de la lancha puede provocar la muerte en estas situaciones.

Equipo de seguridad.

- Chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los de tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura). Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua.
- Bote para remolcar.
- Cuerda de esquí de un mínimo de 75 pies (23 metros) de largo, con un solo mango.
- Wakeboard o esquís redondeados (no puntiagudos) que sean apropiados para la habilidad y tamaño de la esquiadora.
- Esquís acuáticos.
- Fijaciones para el pie apropiadas para el peso de la esquiadora y la velocidad a la que va a esquiar.
- Protector solar (con SPF de mínimo 15), que debe aplicarse cada dos horas, y protector labial.
- Toalla de playa.
- Ropa seca y lentes de sol para ponerse después de esquiar.
- Traje de neopreno si la temperatura del agua es fría, por debajo de 70 grados Fahrenheit (21° C).

Windsurf

Aprobación del concilio: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el windsurf

El windsurf es un apasionante deporte acuático que consiste en ir de pie sobre una tabla parecida a la de surf, normalmente de 8 a 10 pies de largo, que tiene una vela para avanzar con el empuje del viento. La vela va fijada a la tabla y está sostenida por un mástil y una botavara. Para aprender windsurf hay que saber controlar el viento y el equilibrio. Se puede practicar tanto en las aguas tranquilas de un lago o entre las olas del mar junto a la playa.

Para disfrutar plenamente del deporte, las participantes tienen que sentirse a gusto en el agua, saber nadar y poseer la fuerza, equilibrio, coordinación y atención necesarios.

Lo mejor para Girl Scouts principiantes y de nivel intermedio en windsurf es aprender y practicar en aguas donde puedan estar de pie tocando el fondo, rodeadas de tierra como, por un ejemplo, en la bahía de un lago. Las windsurfistas de niveles avanzado y experto pueden practicarlo sobre las olas del mar. Las clases de windsurf empiezan generalmente en tierra para que las niñas se familiaricen con el equipo y aprendan qué hacer cuando se metan al agua.

Conoce más

- Surfer Today: How to Sail

Incluye a las Girl Scouts con discapacidad. Habla con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúntales sobre sus necesidades particulares. Siempre comunícate anticipadamente con la oficina del lago o playa, así como con la instructora o centro donde se va a realizar el evento para asegurarte de que se puedan hacer acomodaciones para personas con discapacidad. Infórmate sobre seguridad acuática para menores con necesidades especiales.

Equidad. Toma en cuenta la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las Girl Scouts de tu tropa que pudieran afectar su capacidad para participar de manera equitativa en una actividad. Habla con ellas y sus familias para entender cómo perciben una actividad, y asegúrate de que todas se sientan a gusto y tengan acceso a lo que necesiten para participar plenamente; por ejemplo, el equipo adecuado, experiencia previa y las habilidades necesarias para disfrutar la actividad. Infórmate sobre la equidad en navegación a través de las historias de marineros de una gran diversidad de identidades y experiencias.

Plan de acción ante emergencias. Revisa y documenta tu plan de acción ante emergencias antes de iniciar una actividad y repásalo para que todas estén preparadas. Piensa en todo lo que

pudiera salir mal: un accidente, una lesión corporal, una persona perdida, una enfermedad repentina o una emergencia climática o acuática.

Medidas de seguridad para windsurf

Comprueba que saben nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Se recomienda firmemente realizar con anterioridad una evaluación de natación. Las windsurfistas deben ser nadadoras competentes. Consulta la muestra de evaluación en las *Medidas de seguridad para natación* o pídele las pautas a tu instructora. Si no es posible realizar una evaluación de natación, haz de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar.

Todas las que vayan a practicar windsurf deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Usar tablas a la medida. Informa a las instructoras sobre la edad, altura y peso de cada niña para garantizar que proporcionen el equipo del tamaño adecuado. Solicita velas del tamaño apropiado según el peso, la altura y el nivel de habilidad de cada participante; mientras más grande sea la vela, más fuerte la empujará el viento. La superficie de las tablas debe tener textura (es decir, que no sean lisas) para que tengan mayor tracción.

Selecciona un sitio seguro, con un fondo suave, arenoso o lodoso. Escoge un sitio sin rocas o cosas puntiagudas que puedan ser peligrosas y causar cortaduras en los pies y extremidades. El área de lanzamiento debe ser de fácil acceso y no estar debajo de cableado eléctrico.

Protege objetos de valor. No dejes objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si estás tratando con una escuela o camp de windsurf, llámales para preguntarles dónde van a poder guardar sus pertenencias.

Prepárate para emergencias. Además de una socorrista, al menos una persona adulta presente debe tener capacitación en seguridad de embarcaciones pequeñas o experiencia equivalente. Asegúrate de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrate de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes

Aprende técnicas de recuperación. Si hay algo seguro sobre el windsurf es... ¡que te vas a caer de la tabla! Aprende a recuperarte fácil y rápido para evitar la fatiga.

No apartarse de la tabla. Nunca se debe dejar sola la tabla mientras se está en el agua, aunque se esté tomando un descanso del windsurf, pues las socorristas pueden preocuparse al no ver a nadie, creyendo que algo malo pasó.

Contrarrestar la fatiga. Si alguien se fatiga en el agua, lo que debe hacer (si el viento es leve) es bajar la vela, recargarla en la parte de atrás de la tabla, ponerle la pierna encima para que no se caiga, y nadar hasta la orilla (o salir caminando del agua si es poco profunda).

Equipo de seguridad.

- Las tablas de windsurf, las velas y los chalecos salvavidas se proporcionan en el lugar.

- Chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los de tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura). Inspecciona los chalecos salvavidas para asegurarte de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- Lleva toallas, para secarse y colocar sobre la arena, y una muda de ropa.