



Orienteering: Requisitos de Seguridad para las Actividades



La excursión de orientación es una actividad que involucra el uso de mapa, brújula y habilidades de orientación y navegación terrestre para encontrar un camino a través de un área no familiar, y puede además incluir camping, uso de mochila, excursiones, esquí de fondo, y cabalgata. A menudo tiene lugar en la naturaleza silvestre, si bien se pueden realizar actividades de este tipo en cualquier terreno, como por ejemplo playas, áreas urbanas o parques. Los participantes usan a menudo señales de control para marcar los puntos en el terreno hallados en el mapa, y que sirven como referencias durante la travesía.

No se recomienda esta actividad para Girl Scout Daisies y Brownies, pero ellas pueden disfrutar de actividades pre-orientativas, como "introducción a los mapas" y al dibujo en mapas.

Precaución: Las niñas menores de 12 años no tienen permiso para usar armas de fuego, y las mayores requieren el permiso del concilio. Las niñas no pueden ir de cacería ni escalar cimas elevadas. Tampoco pueden manejar vehículos todo terreno o motos.

Sepa dónde practicar la excursión con orientación. Comuníquese con su concilio para sugerencias. También puede consultar el siguiente sitio con información para los Estados Unidos y Canadá: us.orienteeering.org.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Obtenga más información en organizaciones como [Global Explorers](#).

Equipamiento para la excursión con orientación

Equipo básico

- Pantalones largos
- Botas de montaña o zapatillas
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Repelente contra insectos
- Anteojos de sol y/o sombrero
- Mochila para elementos personales

Equipo especializado

- Mapa para orientación
- Brújula
- Silbato para emergencias
- Reloj

Prepárese para la excursión

- Coordinar la actividad de acuerdo con la edad del grupo.** Las Girl Scout Juniors en pequeños grupos son acompañadas en la travesía por un adulto con instrucción básica en el deporte de la excursión con orientación. Las Cadettes, Seniors y Ambassadors que han recibido entrenamiento, deben ir en grupos de al menos dos. Las travesías en las que se compite a menudo requieren que los participantes actúen independientemente. Pero las competencias individuales no son recomendables para niñas sin experiencia o para las Girl Scout Juniors. Sin embargo, las Cadettes, Seniors y Ambassador cuyas habilidades equivalgan o excedan la demanda de la travesía, pueden participar de dichas competencias. Tal como ocurre en estos sitios donde se practica el deporte, debería existir un área designada y segura, se debe además marcar el horario de llegada y la ubicación, y un procedimiento de búsqueda y rescate designado por quien organiza la competencia y por voluntarios de Girl Scouts.
- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies (sólo actividad preorientativa)

- 12 Girl Scout Brownies (sólo actividad preorientativa)
- 16 Girl Scout Juniors
- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse

- 4 Girl Scout Daisies (sólo actividad preorientativa)
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Antes de iniciar la travesía, las participantes reciben instrucción de una persona experimentada en orientación. Las niñas que lo hacen por primera vez, participan de una travesía para principiantes. Las que tienen experiencia en lectura de mapas, pueden elegir una travesía más avanzada.
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- Seleccione un sitio seguro.** Siempre que sea posible, las niñas participan de un encuentro organizado por un club que practica este deporte. Cuando se va a otras zonas, controle lo siguiente: el sitio es un parque, un lugar para acampar, o un área que tiene buenos senderos. Tiene que contar con permiso del dueño del lugar. En la estación de caza, debe asegurarse que el sitio esté marcado como “área de caza prohibida” y que esté bien separado de las áreas donde la caza está permitida para evitar todo contacto accidental con cazadores. Las áreas peligrosas deben estar bien demarcadas en el mapa. Los obstáculos peligrosos deben estar marcados en el suelo, rodeados con una cinta o similar. El mapa que se usa es lo suficientemente preciso para que los participantes lo usen sin temor a equivocarse.
- Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de la actividad

- Obtenga un parte meteorológico.** Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad de tiro al arco, verifique el sitio www.weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas y asegurarse que el suelo está libre de hielo. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa. Escriba,

revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a posible mal tiempo con las . En el caso de una tormenta, busque refugio lejos de los objetos altos (incluyendo árboles, edificios y postes de electricidad).). Localice el punto más bajo en una superficie descampada. Échese hacia el piso, sobre sus pies, y coloque las manos entre las rodillas con la cabeza en el medio

- **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- **Siga los principios de seguridad.** Cada participante recibe instrucciones sobre el tiempo que le demandará realizar la travesía y deberá chequear al llegar a destino si cumplió con el mismo. El horario de inicio y de arribo quedan anotados para asegurar además que todos los participantes llegaron a destino. Las niñas toman recaudos en áreas donde puede haber plantas venenosas, reptiles o garrapatas.

Sitios en la Web

- **U.S. Orienteering Federation:** www.us.orienteering.org

Lo que las niñas deben saber sobre la actividad de excursión con orientación

- **Mapa de la travesía.** Aprenda lo que significan los símbolos de los mapas, tales como las elevaciones y los relieves en 4orienteering.com.
- **Aprenda nuevas técnicas de orientación.** Antes de participar, aprenda estrategias en 4orienteering.com.

Jerga de la orientación

- **Control:** Un punto en la travesía que debe ser visitado, y está marcado en el mapa con un círculo. Típicamente están marcados con una banderita.
- **Elephant track:** El ruido de las pisadas de un grupo de excursionistas cuando pasan por un sendero.