# Recorridos difíciles: Requisitos de Seguridad para las Actividades

El recorrido difícil es un conjunto de estructuras que proveen una ambientación para llevar a cabo desafíos físicos diseñados con el fin de aumentar la autoconfianza de las participantes y su coordinación física, incrementar la cooperación grupal y para divertirse.

- **Juegos de iniciativa** y **elementos bajos** le exigen al grupo trabajar en común para consagrar desafíos mentales y físicos; los observadores cuidan los movimientos de cada uno de los miembros del grupo.
- La iniciativa del desafío de **cuerdas altas** involucra a las participantes en desafíos individuales o grupales que están a seis o más pies del suelo. Los participantes emplean un anclaje seguro (una cuerda para asegurar a una persona a un punto de anclaje) con un arnés y un casco. Los observadores (participantes que salvaguardan los movimientos de un miembro del grupo) provee apoyo y protección de la cabeza y la parte superior del cuerpo del escalador en caso de caída.

Cada participante debe contar con la fortaleza física y las habilidades técnicas como para utilizar el equipo, y debe comprender los procedimientos de seguridad y las consecuencias de sus acciones. Las acciones de desafío no están recomendadas para las Girl Scout Daisies; las Girl Scout Brownies sólo pueden participar en elementos bajos.

**Conozca donde hallar un recorrido difícil.** Contáctese con su concilio de Girl Scouts para hallar un sitio de recorrido difícil. Además, se puede buscar a través de *Challenge Course Technology* que provee una lista de compañías que han completado su proceso de acreditación de Professional Vendor Member.

**Incorpore niñas con discapacidades**. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que el National Institute of Recreational Inclusion provee a las niñas con discapacidades.

## Equipo para recorrido difícil

### Equipamiento básico

- ☐ Calzado robusto
- ☐ Se recomiendan para las actividades el uso de los pantalones largos o de ciclismo cuando sea posible las abrasiones de la piel de las piernas
- ☐ Ropas ceñidas (evite el uso de ropas flojas, especialmente alrededor de la cabeza o del cuello)

### Equipo especializado

- ☐ Todo el equipo utilizado para el anclaje—sogas, trenzas, arneses, herramientas y casco—debe estar diseñado, probado y confeccionado para este tipo de actividades y ser apropiado para el tamaño de la usuaria.
- ☐ Se aconseja un arnés de pecho con un arnés de asiento o un arnés para todo el cuerpo para las niñas jóvenes cuando escalan.
- ☐ Se deben utilizar cascos de escalada en las actividades de escalar en las cuales las participantes se eleven a más de seis pies del suelo y/o sobre anclaje. Los cascos para escalar deben ser aprobados por la *Union of International Alpine Association* (UIAA). Se recomienda el empleo de un paño descartable, tales como una gorra de baño o una gorra para uso quirúrgico, en el interior del casco, para proteger a las niñas contra la difusión de piojos en la cabeza.

## Preparación para el recorrido difícil

- ☐ **Contáctese con el concilio y con los padres**. Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres/tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre el equipamiento especial, la capacitación y el adiestramiento, y las medias de seguridad. Obtenga la aprobación del concilio si la actividad involucra un viaje nocturno, y asegúrese, de ser necesario, que un certificado del seguro para el sitio esté archivado en el concilio. Si la actividad se extiende más de tres noches, asegúrese de que las  hayan aprobado un examen general de salud dentro de los 24 meses precedentes.
- ☐ **Las niñas planean la actividad.** Considerando el grado de sus habilidades, aliente a las niñas a asumir papeles de liderazgo activo en la organización de los detalles de las actividades.
- ☐ **Prepare el transporte y la supervisión adulta.** La relación entre adultos y niñas recomendada es de dos adultos no relacionados entre sí (al menos uno de ellos que sea una mujer) por cada:
  - 12 Girl Scout Brownies (sólo elementos bajos)
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout Ambassadors

  Y un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies (sólo elementos bajos)
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

☐ **Verifique los conocimientos del instructor sobre recorrido difícil**. El instructor debe tener una experiencia documentada, con capacidad para el mantenimiento de equipamientos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de los recorridos y participación activa en la supervisión directa del entrenamiento del grupo. También proveerá documentación escrita de un entrenamiento completo. Cerciórese de que haya un proceso regular de revisión y actualización de todos los instructores, y que estén presentes un mínimo de dos instructores. Los instructores deben ser calificados en la selección de las actividades apropiadas, la enseñanza y supervisión de técnicas de localización y de amarrado, y de labores de modificación, para proveer una experiencia adecuada a las edades y niveles de habilidades del grupo. Los instructores deben inspeccionar todos los equipamientos, los componentes del recorrido y las áreas de descenso en el sector de actividad antes de que las mismas sean utilizadas.

☐ **Recopile contactos claves**. Provea un itinerario a la persona de contacto en su casa; llame a la persona de contacto en el momento de la partida y al regresar. Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

☐ **Prepárese para las emergencias**. Cerciórese de que haya un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y de la presencia de un encargado (nivel 1) de primeros auxilios con un certificado actualizado, incluyendo el CPR o CPR/AED para Adultos y Niños; que esté preparado para tratar casos de lesiones de caídas así como de abrasiones y quemaduras de sol. Un encargado de primeros auxilios (nivel 2) debe estar presente para las actividades con cuerdas elevadas. Se debe disponer en el lugar de un cuchillo filoso, herramientas y una cuerda adicional de longitud apropiada para rescate. Además, la disponibilidad de transporte de emergencia; si alguna parte de la actividad está localizada a 60 millas o más del servicio médico de emergencia, cerciórese de la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) con Primeros Auxilios para Área Silvestre y Remota. Hay que planificar y practicar procedimientos de seguridad y rescate especializados para asegurar la capacidad de remover a un participante de situaciones de cuerdas altas, rapeling o escalada. Vea *Volunteer Essentials* para información sobre los estándares y el entrenamiento de primeros auxilios.

☐ **Vístase apropiadamente para la actividad**. Objetos filosos, joyería y relojes deben ser removidos y los bolsillos vaciados. El cabello largo se recoge hacia atrás de la cara y envuelto debajo del casco para prevenir que se enrede.

## En el día de la actividad de recorrido difícil

☐ **Obtenga un informe meteorológico**. En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo, para establecer si existen las condiciones apropiadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden la actividad de exploración de cuevas, disponga de otro plan o una actividad alternativa. Escriba, revise y practique con las niñas los planes de evacuación y emergencia ante la eventualidad de mal

tiempo y un plan posterior. En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza.

- ☐ **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.
- ☐ **Cerciórese de que el equipo esté bien mantenido**. Hay un esquema de mantenimiento documentado e inspecciones periódicas de todas las estructuras artificiales y equipamientos utilizados en las actividades por los instructores y los profesionales de afuera. El registro de utilización debe ser mantenido en todos los equipos sujetos a esfuerzo, uso y deterioro. Se debe establecer y cumplir un monitoreo escrito del equipo y el proceso de sustitución, a la vez que se debe retener el historial.
- ☐ **Las niñas deben aprender y prepararse para el recorrido difícil**. Los instructores enseñan un conjunto de comandos de disponibilidad y acción a todos los participantes para escalar, observar y amarrar. Todos los participantes deben generosamente realizar actividades de precalentamiento muscular y estiramiento antes de comenzar las actividades físicas. Los instructores describen los objetivos, los procedimientos de seguridad, y los riesgos que enfrentan los participante antes de comenzar la actividad, al cabo de la cual se desarrollará un interrogatorio.
- ☐ **Las niñas practican técnicas de recorrido difícil**. Se enseñan, demuestran y practican técnicas de observación a los participantes antes de cualquier actividad de recorrido difícil. Todas las actividades deben ser adecuadamente observadas. Para las actividades donde se necesiten parejas, de llegar a ser apropiado los instructores hermanan participantes de acuerdo al tamaño y el nivel de habilidades. Los instructores supervisan todas las conexiones, amarras y ascensos en los recorridos de sogas altas. También, la escalada de sitios, la observación de los recorridos de los elementos bajos y los lugares para escalada en roca. Los participantes no deben apilarse más de tres niveles en la altura vertical sobre cada uno de los otros en ningún momento (por ejemplo, en una pirámide).

## Sitios en la Web de recorridos difíciles

- **Association for Experiential Education**: www.aee.org
- **Association for Challenge Course Technology:** www.acctinfo.org
- **International Mountaineering and Climbing Federation:** www.theuiaa.org
- **Project Adventure:** www.pa.org

## Lo que las niñas deben saber de los recorridos difíciles

- **Centrarse en la construcción de un equipo**: El recorrido difícil se apoya en una comunicación sólida y en la confianza. ¿Su equipo está preparado para el desafío?

## La jerga del recorrido difícil

- **Línea Corrediza**: una línea o un cable al cual una polea
- **Anclaje:** Para asegurar una persona u objeto al final de la cuerda