

# Medidas de seguridad para las actividades

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

Edición 2026-2028





<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<i>Cómo utilizar las medidas de seguridad para las actividades</i> .....	7
<i>Actividades que requieren la aprobación previa del concilio local</i> .....	7
<i>Actividades que no están permitidas</i> .....	8
<i>Actividades que no están enumeradas</i> .....	9
<b>Normas de seguridad</b> .....	<b>10</b>
<i>Normas de supervisión de adultos</i> .....	10
<i>Estándares y protocolos de comportamiento para adultos</i> .....	12
<i>Tolerancia cero para el abuso físico o sexual</i> .....	12
<i>Tolerancia cero para la violencia y bullying juvenil</i> .....	12
<i>Abuso de menores y denunciante obligatorio</i> .....	12
<i>Comunicaciones de adulto a niño</i> .....	13
<i>Comportamiento adecuado</i> .....	13
<i>Política sobre drogas y alcohol</i> .....	13
<i>Eventos donde se consumen bebidas alcohólicas</i> .....	13
<i>Política de armas de fuego y de otro tipo</i> .....	13
<i>El transporte de Girl Scouts</i> .....	14
<i>Vehículos de propiedad privada</i> .....	14
<i>Vehículos prestados o rentados</i> .....	14
<i>Taxis y los servicios de viajes compartidos (p. ej., Uber, Lyft)</i> .....	14
<i>Vehículos recreativos, cámpers y remolques</i> .....	15
<i>Vans diseñadas para 15 pasajeros</i> .....	15
<i>El transporte comercial y público</i> .....	15
<i>Vehículos chárteres</i> .....	15
<i>Salud y bienestar</i> .....	16
<i>Salud física</i> .....	16
<i>Sistema de amigas</i> .....	16
<i>Viajes con noches fuera</i> .....	16
<i>Equidad, inclusión y pertenencia</i> .....	17
<i>Planificación de aventuras</i> .....	18
<i>Aprobación previa del concilio local</i> .....	18
<i>Experiencias progresivas</i> .....	18
<i>Selección de un proveedor calificado</i> .....	19



<i>Identificación de expertas calificadas</i> .....	19
<i>Ropa, equipos y accesorios</i> .....	20
<i>Cascos y chalecos salvavidas</i> .....	20
<i>Preparación para lo inesperado</i> .....	22
<i>Primeros auxilios</i> .....	22
<i>Formularios de salud y medicamentos</i> .....	23
<i>Seguro contra accidentes durante las actividades</i> .....	24
<i>Respuesta a emergencias</i> .....	24
<i>Accidentes y enfermedades menores</i> .....	25
<i>Accidentes graves y emergencias médicas</i> .....	25
<i>Planes de acción ante emergencias</i> .....	26

## **Medidas de seguridad para las actividades (SAC) ..... 28**

<i>Resumen de las actividades</i> .....	28
<i>Gimnasia aérea</i> .....	33
<i>Parques de atracciones y acuáticos</i> .....	35
<i>Interacciones con animales</i> .....	37
<i>Arco</i> .....	40
<i>Lanzamiento de hachas y cuchillos</i> .....	43
<i>Excursiones con mochila</i> .....	45
<i>Ciclismo</i> .....	49
<i>Campamento</i> .....	52
<i>Canotaje</i> .....	56
<i>Recorrido de obstáculos</i> .....	60
<i>Escalada, búlder y rappel</i> .....	63
<i>Limpiezas de la comunidad</i> .....	66
<i>Programas de galletas y productos</i> .....	69
<i>Esquí de fondo</i> .....	72
<i>Tecnología digital</i> .....	74
<i>Esquí alpino y snowboard</i> .....	77
<i>Esgrima</i> .....	79
<i>Pesca y pesca en hielo</i> .....	81
<i>Geocaching (geoescondite)</i> .....	84
<i>Go-Karting</i> .....	86



<i>Paseos en carros de heno</i> .....	88
<i>Senderismo</i> .....	90
<i>Equitación</i> .....	93
<i>Túnel de viento</i> .....	96
<i>Trampolín de interiores</i> .....	98
<i>Inflables</i> .....	100
<i>Kayak</i> .....	103
<i>Actividades misceláneas</i> .....	107
<i>Cohetería / Modelismo espacial básico</i> .....	109
<i>Embarcaciones de pasajeros mar adentro</i> .....	113
<i>Orientación</i> .....	117
<i>Cocina al aire libre y construcción de fogatas</i> .....	119
<i>Packrafting</i> .....	123
<i>Desfiles y otras congregaciones grandes</i> .....	127
<i>Seguridad en el uso de navajas de bolsillo</i> .....	129
<i>Escalada recreativa de árboles</i> .....	132
<i>Deportes de remo</i> .....	135
<i>Vela</i> .....	138
<i>Buceo</i> .....	141
<i>Deportes y armas de tiro</i> .....	143
<i>Patinaje</i> .....	147
<i>Trineos y descensos en nieve sobre llantas</i> .....	150
<i>Resorteras</i> .....	152
<i>Esnórquel</i> .....	154
<i>Raquetas de nieve</i> .....	157
<i>Espeleología / Exploración de cuevas</i> .....	159
<i>Remo de pie</i> .....	162
<i>Surf</i> .....	166
<i>Natación</i> .....	169
<i>Globos aerostáticos anclados</i> .....	173
<i>Herramientas de mano y con motor</i> .....	175
<i>Viajes</i> .....	180
<i>Tubing (flotación)</i> .....	186



<i>Esquí acuático, wakeboarding y tubing</i> .....	189
<i>Descenso en ríos rápidos</i> .....	192
<i>Windsurf</i> .....	196
<i>Tirolesa</i> .....	198
<b>Apéndice</b> .....	<b>201</b>
<i>Lista de verificación para conductores</i> .....	201
<i>Glosario</i> .....	202
<i>Evaluación de natación de muestra: verificación de la finalización</i> .....	209

**Nota importante:** Los links a sitios webs de terceros se proporcionan solo para conveniencia de las personas interesadas. Girl Scouts of the USA (GSUSA) no promueve ni respalda el contenido de enlaces de terceros, ni se hace responsable del contenido o la precisión, disponibilidad o prácticas de privacidad/seguridad de otros sitios web, ni de los servicios y bienes que puedan vincularse o anunciarse en dichos sitios web de terceros. Quienes hacen clic en un enlace de terceros se salen del sitio de GSUSA y entran en un sitio que puede tener distintas políticas a las de GSUSA.

TM ® & © 2009-2026 Girl Scouts of the United States of America. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción, distribución o transmisión parcial o total de la presente publicación por todo tipo de formas o medios electrónicos o mecánicos, incluidos el fotocopiado, la grabación, o por sistemas de almacenamiento o recuperación de información, conocidos o por inventarse, sin el permiso por escrito por parte de Girl Scouts of the United States of America (GSUSA), salvo en el caso de breves citas en reseñas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por las leyes de derecho de autor. Las solicitudes de permisos deberán tramitarse en [www.girlscouts.org](http://www.girlscouts.org) donde encontrarás los formularios de solicitud.

Primera edición en formato español publicada en 2024 por Girl Scouts of the United States of America, 420 Fifth Avenue, New York, NY 10018-2798

[www.girlscouts.org](http://www.girlscouts.org)



← ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VERLO EN EL SITIO WEB



## Introducción

Las medidas de seguridad para las actividades (SAC) proporcionan las pautas de seguridad estándar para las actividades aprobadas de Girl Scouts of the United States of America (GSUSA) y Girl Scouts River Valleys (GSRV).

GSUSA, incluidos los concilios locales, USA Girl Scouts Overseas (USAGSO) y otras personas que operan bajo el nombre de Girl Scouts, 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.

Las medidas de seguridad para las actividades ofrecen un marco para evaluar y gestionar la seguridad durante las actividades de las Girl Scouts. Guían tu planificación, ayudan a asegurarte de que te sientes segura y preparada, y destacan las reglas y estándares que las Girl Scouts esperan que sigas.

Familiarízate con los otros recursos de Girl Scouts, que encontrarás en el sitio web de su concilio local o en [girlscouts.org](https://www.girlscouts.org). Dado que las normas de los estados varían, tu concilio local proporciona la mayoría de los documentos. Busca:

- Formularios de permiso, procesos de aprobación del concilio local, historiales de salud y otros documentos
- Expectativas de seguridad del espacio de reunión
- Actividades y eventos organizados, como campamentos y fines de semana de programas

Ten en cuenta que la gestión de la seguridad implica tres preguntas clave:

- **Riesgo:** ¿Qué puede salir mal? ¿Existen peligros o riesgos asociados con esta actividad?
- **Prevención:** ¿Qué podemos hacer para reducir o eliminar los escenarios de riesgo?
- **Respuesta:** Si sucede algo a pesar de nuestras precauciones, ¿cómo lo gestionaremos?

Construye una cultura de seguridad al guiar a tu grupo para que piense y planifique las actividades que comparten juntas. Este es un ejemplo sencillo, con montar a caballo como la actividad:

- **Riesgo:** Los usuarios podrían caerse y lesionarse.
- **Prevención:** Elegir una instalación limpia y bien gestionada con reseñas positivas, instructores bien capacitados y caballos adaptados a niños y/o principiantes, por ejemplo, aumentará la probabilidad de una experiencia segura (y divertida). Usar cascos y el calzado adecuado puede reducir la posibilidad de lesiones graves en caso de accidente. Cada sección de actividad de SAC proporciona orientación sobre prevención.
- **Respuesta:** Prepárate con capacitación en primeros auxilios, un kit de primeros auxilios abastecido, contactos parentales y una manera de comunicarse rápidamente con asistencia médica de emergencia. Notifica inmediatamente a tu concilio local los detalles del incidente, incluidos los nombres y la información de contacto de las personas involucradas o que fueron testigos del incidente.



## Cómo utilizar las Medidas de seguridad para las actividades

El recurso Medidas de seguridad para las actividades está destinado a las personas voluntarias y el personal que supervisan a las jóvenes.

### Este recurso se divide en dos secciones principales:

- **Normas de seguridad**, con directrices que se aplican a todas las salidas y actividades (requisitos de supervisión de adultos, información de transporte, etc.).
- **Medidas de seguridad específicas de la actividad**, con pautas para aventuras específicas que tus Girl Scouts puedan elegir. Los capítulos de la actividad te guiarán a través de tres fases:
  - Toma de decisiones
  - Planificación y preparación
  - Día de implementación
  - Además: Se incluyen situaciones especiales y orientación sobre el equipamiento cuando sea pertinente.

Utiliza las casillas de verificación para marcar los pasos específicos a medida que los completes. Asegúrate de haber considerado o completado cada elemento secundario dentro de la lista antes de marcar una tarea principal.

Las Medidas de seguridad para las actividades son tu hoja de ruta para planificar aventuras con la seguridad en mente, incluso para actividades nuevas que es posible que aún no hayas explorado. Con una orientación clara y recursos prácticos, puedes explorar con confianza nuevas experiencias con tu grupo mientras les brindas a las Girl Scouts la oportunidad de aprender y liderar junto a ti.

La mayoría de las medidas de seguridad están diseñadas principalmente para experiencias principiantes. Cuando tu grupo esté listo para aventuras avanzadas, busca orientación experta y consulta a tu concilio local si tus planes van más allá del alcance de las medidas de seguridad.

**Nota:** El buen juicio es tan importante como cualquier recurso, especialmente cuando las directrices no se ajustan con precisión a su situación. Dado que las medidas de seguridad están redactadas para una audiencia nacional y actividades

“típicas”, es posible que se necesiten ajustes para la participación principiante o avanzada.

- Es posible que algunas normas de seguridad no se apliquen universalmente.
- Ten en cuenta las condiciones locales, los niveles de habilidad de las participantes y las circunstancias únicas.
- Obtén información del personal experto y del concilio local mientras evalúas las desviaciones de las medidas de seguridad.

Involucra a tus Girl Scouts siempre que sea posible para ayudarles a desarrollar la valiosa habilidad de por vida de gestionar su propia seguridad.

## Actividades que requieren la aprobación previa del concilio local

Algunas actividades deben ser aprobadas por tu concilio de Girl Scouts antes de confirmar los planes. Estas suelen implicar medidas de seguridad adicionales, instrucción especializada o proveedores aprobados por el concilio local. La aprobación ayuda a garantizar que todas estén preparadas y protegidas.

Consulta con tu concilio local si estás planificando lo siguiente:

- Viajes con noches incluidas (p. ej., excursiones con mochila, acampada, viajes/excursiones)
- Deportes de tiro (p. ej., tiro con arco, lanzamiento de cuchillos, hachas y todas las armas de fuego)
- Actividades acuáticas (p. ej., natación, navegación u otras actividades acuáticas)
- Montar a caballo
- Viajes internacionales
- Recorridos en aviones chárter o vuelos recreativos
- Autobuses chárteres o transporte terrestre

Sigue siempre el proceso de aprobación previa de tu concilio local. Los procedimientos pueden variar ligeramente en diferentes áreas del país. Conoce más sobre la aprobación en [Planificación de aventuras](#).



## Actividades que no están permitidas

El propósito de no permitir ciertas actividades es, ante todo, proteger a los miembros de Girl Scouts, pero también salvaguardar el bienestar financiero y la reputación de tu concilio local y de la organización de Girl Scouts. Girl Scouts han analizado los datos de seguros y las tendencias de accidentes del sector para identificar actividades que no permite ni aprueba.

Cada una de las actividades enumeradas a continuación se ha evaluado en función de una variedad de factores de seguridad, incluidos las sugerencias del concilio local y la experiencia histórica, el historial de pérdidas de la industria y la asegurabilidad. Esta lista se revisa anualmente para reflejar las consideraciones de riesgo actuales.

Las actividades que no están permitidas son aquellas que generalmente implican una amplia experiencia previa (para instructores y participantes), implican un alto riesgo de lesiones corporales (especialmente para menores) o requieren una licencia de conducir por parte de las jóvenes.

En consecuencia, GSUSA no aprueba, avala ni proporciona medidas de seguridad para actividades que se enumeran como no permitidas.

### ACTIVIDADES NO PERMITIDAS EN LAS GIRL SCOUTS

Salto bungee	Conducción de scooters eléctricos
Vuelo en aviones privados, helicópteros o dirigibles	Conducción de motos acuáticas
Ala delta	Conducción de motocicletas (bicicletas de gasolina o eléctricas)
Caza	Paracaidismo
Uso de trampolín en exteriores o el hogar	Conducción de motos de nieve
Paintball (disparo a otras personas)	Esquí o snowboard acrobático
Parapente acuático	Vuelo en globo aerostático anclado
Conducción de vehículos todoterreno (ATV)	Zorbing (Esferismo)



## Actividades que no están enumeradas

En un entorno práctico donde se puede aprender haciendo como Girl Scouts, es natural que las miembros quieran participar en actividades nuevas y emocionantes que no se aborden específicamente en las Medidas de seguridad para las actividades. Si las SAC no están disponibles para una actividad específica, el primer paso es ponerse en contacto con tu concilio de Girl Scouts para asegurarte de que la actividad sea elegible para su aprobación. Sigue las pautas de [Planificación de aventuras](#) y ten en cuenta estos factores:

- **Compara con actividades similares.** ¿La actividad es similar a otra para la que se redactaron las SAC? ¿Puedes adaptar y/o aplicar fácilmente las directrices?
- **Supervisión experta.** ¿La actividad requiere supervisión especializada, equipos o certificación del instructor?
- **Evalúa la calidad y los resultados.** Piensa en cómo se alinea la actividad con la [Experiencia de liderazgo de Girl Scouts](#), asegurándote de que proporciona beneficios positivos a largo plazo para las participantes.



## Normas de supervisión de adultos

**Todas las personas voluntarias de Girl Scouts y el personal que supervisa a las jóvenes deben familiarizarse y aceptar cumplir con las [Políticas y procedimientos de prevención del abuso infantil de Girl Scouts](#).**

Los grupos de Girl Scouts que se reúnan en persona o virtualmente deben seguir estas pautas:

- Al menos dos adultos no relacionados, registrados y con verificación de antecedentes deben estar presentes y supervisando activamente. Los líderes de las jóvenes no pueden ocupar su lugar.
- Al menos una de las personas adultas debe ser mujer.
- Las dos personas adultas requeridas no deben estar relacionadas ni vivir en el mismo hogar.

Las reglas de supervisión de las personas adultas se aplican a todas las actividades de las Girl Scouts, incluidas las reuniones, viajes, campamentos, eventos y actividades. No hay excepciones. Informa de cualquier desviación de esta política a tu concilio local.

**Nota:** Las personas adultas invitadas o participantes adicionales pueden estar relacionadas, pero no pueden reemplazar a los dos líderes no relacionados.

Determina la cantidad mínima de personas adultas chaperonas necesarias:

- Las proporciones entre personas adultas y las jóvenes varían según la edad de las participantes y el tipo de actividad.
- Las reuniones de grupo requieren menos adultos; usa la columna “Reuniones de grupo”.
- Las salidas, actividades, campamentos y viajes requieren más supervisión. Usa la columna “Eventos, viajes y campamentos”.

Cuenta a todos los niños (Girl Scouts o no) en las proporciones de supervisión a menos que estén bajo el cuidado constante de sus propios padres, madres, o tutores que no actúen como chaperones.

### ¿Podemos reunirnos en casa de alguien?

Girl Scouts no recomienda que las reuniones de tropa se realicen en casas particulares. Si lo estás considerando, consulta con tu concilio local para asegurarte de que sus reglas lo permitan. Además de lo arriba mencionado, asegúrate de que se cumplan los siguientes estándares:

- Siempre se debe obtener permiso previo de tu concilio local.
- La casa particular debe ser la vivienda de una persona registrada como voluntaria y aprobada por el concilio local.
- Los miembros de Girl Scouts no pueden reunirse en una casa donde habite un agresor sexual registrado.
- Algunos concilios locales requieren que la persona que presta su casa sea miembro y que se revisen los antecedentes penales de todas las personas adultas que vivan en el hogar. Consulta las pautas específicas con tu concilio local.
- Los miembros de la tropa deben poder concentrarse sin interrupciones de otras personas de la casa.
- Los animales o las mascotas domésticas 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 aseguradora de su casa si hay algún problema relacionado con el seguro en caso de realizar una reunión de tropa ahí. Además, la persona voluntaria debe confirmar con el concilio local que el seguro de responsabilidad civil de este 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 tóxicas deben estar guardadas en un espacio seguro fuera de la vista y, de preferencia, bajo llave.

¿Necesitas apoyo adicional? Para cualquier asunto sobre lugares de reunión de tropa, pide ayuda a tu concilio local o al equipo de apoyo de tu unidad de servicio local. También puedes consultar el curso [Tu primera reunión de tropa](#) en gsLearn.



<b>GIRL SCOUT                      PROPORCIONES                      DE PERSONAS                      VOLUNTARIAS-                      JÓVENES</b>	<b>REUNIONES DE GRUPO</b>		<b>EVENTOS, VIAJES Y CAMPAMENTOS</b>	
	Dos personas voluntarias sin parentesco (mínimo una mujer) por el número máximo de jóvenes:	Añade una persona voluntaria adicional por cada:	Dos personas voluntarias sin parentesco (mínimo una mujer) por el número máximo de jóvenes:	Añade una persona voluntaria adicional por cada:
<b>DAISY                      GIRL SCOUTS</b> (kínder y primero)	12	1-6	6	1-4
<b>BROWNIE                      GIRL SCOUT</b> (Grados 2.º-3.º)	20	1-8	12	1-6
<b>JUNIOR                      GIRL SCOUTS</b> (Grados 4.º-5.º)	25	1-10	16	1-8
<b>CADETTE                      GIRL SCOUTS</b> (Grados 6.º-8.º)	25	1-12	20	1-10
<b>SENIOR                      GIRL SCOUTS</b> (Grados 9.º-10.º)	30	1-15	24	1-12
<b>AMBASSADOR                      GIRL SCOUTS</b> (Grados 11.º-12.º)	30	1-15	24	1-12



## Excepciones y circunstancias especiales

- Para grupos de varios niveles, sigue la proporción de personas adultas-jóvenes para el nivel de grado más joven. Por ejemplo, si un grupo incluye Daisies y Brownies, utiliza la proporción del nivel Daisy.
- Las actividades de alta aventura pueden necesitar más adultos que las proporciones estándar. Los requisitos específicos se describen en la sección de actividades individuales.
- Incorpora adultos adicionales según sea necesario para apoyar las necesidades únicas de tu grupo. Involucra a las Girl Scouts en las decisiones y mantén su participación central.
- Los amigos, familiares u otros invitados pueden participar ocasionalmente en las actividades de las Girl Scouts. De hecho, ¡algunos eventos invitan a la participación familiar! Las personas adultas que planeen participar con las Girl Scouts regularmente (más de una o dos veces) deben estar registradas como voluntarios adultos aprobados por el concilio local. Las personas que no son miembros no pueden sustituir a voluntarios adultos aprobados y verificados para las proporciones de supervisión de adultos.
- Los adultos que se unan a viajes con noches incluidas, conduzcan o manejen dinero requieren registro, verificaciones de antecedentes y capacitación en prevención de abuso infantil.
- Consulta con tu concilio local los requisitos específicos relacionados con amigos adultos, familiares e invitados. Algunos concilios locales pueden requerir huellas digitales o verificaciones de antecedentes adicionales, según las regulaciones locales.

## Estándares y protocolos de comportamiento para adultos

### Tolerancia cero para el abuso físico o sexual.

El abuso de cualquier tipo, ya sea físico, verbal, emocional o sexual, está estrictamente prohibido. Esto incluye la presión sexual, los avances, el contacto indebido, la comunicación o la actividad con los miembros de las Girl Scouts. Informe inmediatamente al personal del concilio local sobre cualquier comportamiento de este tipo, incluidos los incidentes entre las jóvenes. Las personas voluntarias deben completar **la capacitación requerida y seguir las directrices de notificación del concilio local. Todos los incidentes darán lugar a una acción inmediata y a la notificación a las fuerzas del orden cuando sea necesario.**

### Tolerancia cero para la violencia y bullying juvenil

La violencia juvenil y el bullying están estrictamente prohibidos en Girl Scouts. La violencia juvenil incluye el uso intencional de la fuerza física o el poder para dañar o amenazar a otros, con el bullying como forma específica. Las personas voluntarias deben reconocer los signos, factores de riesgo y estrategias de prevención. Informa al personal del concilio local inmediatamente de cualquier comportamiento de este tipo. Para obtener orientación, explora los recursos de los CDC sobre la prevención de la violencia juvenil y el bullying:

- [CDC - Violencia juvenil](#)
- [CDC - Bullying](#)
- [CDC - Prevención de la violencia](#)

### Abuso de menores y denunciante obligatorio

Todos los estados y territorios de los Estados Unidos tienen leyes que identifican a las personas que deben informar la sospecha de abuso infantil a una agencia apropiada. Por lo tanto, si eres testigo o sospechas de un caso de abuso o negligencia infantil, ya sea dentro o fuera de Girl Scouting, siempre notifica al personal apropiado de tu concilio local de inmediato. También sigue las pautas de tu concilio local para informar tus inquietudes a la agencia competente de tu estado. Las personas



voluntarias deben realizar una capacitación de prevención de abuso aprobada por el concilio local que incluya recursos sobre cómo notificar en su área. Para obtener más información, revisa estos recursos disponibles:

- Child Welfare Information Gateway about [Abuso y negligencia infantil](#)
- [Cómo denunciar el abuso o la negligencia de un menor](#)
- [CDC - Prevención de abuso y negligencia de menores](#)

## Comunicaciones de adulto a niño

No se permite que los adultos hagan **contacto individual con las jóvenes en persona, por teléfono, correo electrónico, redes sociales, mensajes de texto, mensajería instantánea, chat, etc. Siempre debe haber al menos otro adulto supervisor, una mamá o un papá involucrado al contactar a las jóvenes.**

## Comportamiento adecuado

Los voluntarios adultos deben cumplir con 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 o vapear
- Usar lenguaje inadecuado
- Infringir las leyes (p. ej., enviar mensajes de texto mientras conduces, invadir propiedad ajena)

## Política sobre drogas y alcohol

- Las personas voluntarias demás personas adultas tienen prohibido comprar, consumir, poseer y estar bajo los efectos de bebidas alcohólicas, estupefacientes o medicamentos perjudiciales durante las actividades de Girl Scouts, mientras tratan asuntos de Girl Scouts o en presencia de las jóvenes.
- No se debe consumir bebidas alcohólicas ni sustancias que puedan alterar el juicio en presencia de las jóvenes o antes de las actividades de Girl Scouts.

## Eventos donde se consumen bebidas alcohólicas

- 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 del concilio local o de la directora ejecutiva.
- Las Girl Scouts pueden asistir a eventos en lugares donde se venden bebidas alcohólicas (p. ej., estadios o teatros) si se consumen estas bebidas en otro lugar, alejado de las jóvenes.

## Política de armas de fuego y de otro tipo

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 en casos específicos en los que:

- Estén en posesión de oficiales de la seguridad pública
- Estén en posesión del personal de la propiedad autorizado por el concilio local
- Sean usadas por el personal de control de vida silvestre con licencia
- Estén controladas por un instructor certificado durante una actividad del programa Girl Scout aprobada por el concilio local

Ni las personas voluntarias ni demás personas adultas podrán portar municiones ni armas de fuego en presencia de Girl Scouts, a menos que tu concilio local les dé un permiso especial para realizar actividades de deportes de tiro.

Todo el equipo deportivo de tiro debe mantenerse bajo llave cuando no esté en uso activo. Las municiones deben almacenarse en un área separada cerrada con llave.



## 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.

### Vehículos privados

Vehículos de propiedad privada

**El transporte individual**, como el que se utiliza para las reuniones regulares de Girl Scouts, lo deciden y organizan los padres/guardianes. A menos que Girl Scouts coordine el transporte como grupo para una actividad o excursión, cada persona es responsable de organizar el transporte de su propia hija.

**El transporte en grupo**, como el de las reuniones regulares de Girl Scouts, lo deciden y organizan los padres/guardianes. A menos que Girl Scouts coordine el transporte como grupo para una actividad o excursión, cada persona es responsable de organizar el transporte de su propia hija.

- Los conductores son voluntarios adultos registrados, con antecedentes comprobados, licencia válida, historial de conducción segura y vehículo registrado/asegurado, que cumplen con las pólizas del concilio para conducir.
- Los conductores tienen al menos 21 años de edad. La experiencia es importante, asegúrate de que los conductores tengan la capacidad y la madurez para conducir grupos de niños. Toma nota que: los miembros jóvenes de Girl Scouts no pueden conducir a otros miembros.
- Para viajes en un solo vehículo, deben estar presentes al menos dos voluntarios adultos no emparentados, con antecedentes comprobados, uno de ellos mujer.
- Para viajes en varios coches, todo el grupo debe incluir al menos dos voluntarios adultos no emparentados, con antecedentes comprobados, uno de ellos mujer. Cada coche debe tener al menos un adulto, y el grupo debe viajar por la misma ruta durante el mismo periodo de tiempo.

### Planifica un transporte seguro con anticipación:

- Comparte la [Lista de verificación para Conductoras](#) (anexo) con todas las personas que van a conducir por adelantado e implementa sus estándares. Prevé tiempo adicional para posibles retrasos para reducir el estrés y la urgencia.
- Proporciona instrucciones claras a cada conductor.

- Evita las caravanas, donde los vehículos deben seguir al de adelante muy de cerca. Se debe animar a cada conductor a tomarse descansos cuando sea necesario y navegar de forma independiente.
- Para viajes de más de unas horas, programa una parada en la que todos los vehículos puedan reagruparse.
- 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 pasajero.

### Vehículos prestados o rentados

- Los conductores pueden alquilar automóviles o minivans a su nombre sin la firma del personal del concilio local.
- Confirma que el auto esté asegurado adecuadamente; consulta a la compañía de seguros de la conductora.
- Confirma quién es la persona responsable en caso de un daño o la pérdida del vehículo.
- Usa el vehículo solo para propósitos de Girl Scouts para evitar comprometer la cobertura.
- Revisa detenidamente el contrato de alquiler para comprender y seguir sus términos, incluidas las restricciones de edad (generalmente de 25 a 70 años).
- Si tu concilio local tiene un proceso de alquiler específico, síguelo.

### Taxis y los servicios de viajes compartidos (p. ej., Uber, Lyft)

- Una persona adulta debe viajar con las Girl Scouts cuando se utilizan varios vehículos.
- Espera el auto en un lugar seguro, como paradas de taxis o lejos del tránsito. Evita parar taxis; en su lugar, llama con anticipación o usa aplicaciones.
- Evita entrar en el vehículo si algo se siente fuera de lugar. Si te sientes insegura, termina el viaje e infórmalo.
- No compartas detalles sobre tus planes de viaje con conductores u otros extraños.
- Usa siempre cinturones de seguridad y entra o sale del lado de la acera.
- En países extranjeros, consulta a expertos locales para conocer las prácticas seguras de taxis o transporte compartido.



- Taxis: Asegúrate de que el taxi esté debidamente rotulado.

## Servicios de transporte compartido:

- Verifica que la matrícula y la marca del vehículo y la información del conductor coincidan con la información proporcionada en la aplicación.
- Confirma el nombre del conductor y pregunta: “¿A quién vienes a recoger?”
- Comparte la información del conductor y el destino con un contacto de viaje utilizando la función de compartir de la aplicación.

## Vehículos recreativos, cámpers y remolques

Estos vehículos se pueden utilizar si el conductor cuenta con la capacitación y licencia adecuadas. Todos los pasajeros deben usar cinturones de seguridad mientras el vehículo esté en movimiento. No se permite viajar en un remolque o la caja de un camión.

## Vans diseñadas para 15 pasajeros

No se recomienda a las voluntarias operar vans para 15 pasajeros por motivos de seguridad. Son preferibles los autobuses escolares, los minibuses y las minivans. Cuando no haya otra opción, asegúrate de seguir la siguiente lista de control antes de transportar a Girl Scouts:

- Obtén la aprobación previa del concilio local.
- Utiliza vans construidas en 2011 en adelante.
- Asegúrate de que las características de seguridad, incluida la tecnología de ayuda para la conducción, estén instaladas:
  - Control electrónico de estabilidad
  - Monitor de la presión de los neumáticos
  - Bolsas de aire laterales tipo cortina
  - Pasillo central
- Confirma que tenga un seguro vigente con la compañía aseguradora de vehículos.
- Cumple con todas las medidas de seguridad descritas en la [Lista de Verificación para Conductoras](#).
- No cargues equipo en el techo ni coloques objetos pesados en la parte trasera.
- Evita 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.
- Asegúrate de que la conductora tenga la licencia requerida, posiblemente una licencia de conducir comercial, para los estados donde se conducirá la van.

**Nota:** Estas reglas no se aplican a vans comerciales operadas por profesionales (p. ej., “shuttles” que se ofrecen en aeropuertos), que están permitidas.

## El transporte comercial y público

El transporte público incluye autobuses, trenes, aerolíneas, ferris y opciones similares. En los Estados Unidos, estos transportes están regulados y, por lo general, son seguros. Fomenta un enfoque dirigido por las niñas: que comparen tarifas y horarios y tomen decisiones con el apoyo de una persona adulta para tomar decisiones informadas.

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

## Vehículos chárteres

Los vehículos chárteres, como los autobuses, se alquilan con un conductor para uso exclusivo en grupo. Las voluntarias no pueden firmar contratos chárteres, aunque sean gratuitos. Ponte en contacto con tu concilio local para obtener la aprobación y una firma autorizada.

Los viajes en aviones pequeños chárter requieren la aprobación previa del concilio local y de GSUSA para cada vuelo. Estos viajes solo están permitidos cuando las normas de seguridad para aeronaves, equipos y pilotos son claras y verificables. *Ten en cuenta que nunca se permite volar en aviones privados.*

- Antes de reservar, confirma con tu concilio local que el viaje está cubierto por el seguro de responsabilidad civil general o de responsabilidad civil de aviación no propiedad del concilio local.
- Asegúrate de que la compañía de aviación proporcione una prueba de seguro de responsabilidad civil de aviación de al menos 1 millón de dólares y una póliza complementaria de 5 millones de dólares.
- Se recomienda encarecidamente que tu concilio local consulte con su corredor de seguros o con GSUSA Risk & Insurance para obtener orientación sobre seguros y seguridad.



## Salud y bienestar

Ahora, más que nunca, tenemos la responsabilidad ante nuestras miembros y entre nosotras de garantizar que el entorno en los espacios de las Girl Scouts sea seguro para todas. Las comunidades a las que servimos esperan eso de nosotras. Lee las [Políticas y procedimientos de prevención de abuso de menores](#) de GSUSA.

### Salud física

#### Seguridad ante enfermedades infecciosas

La salud y la seguridad de las miembros de Girl Scouts es una prioridad principal. Mantente informada sobre las enfermedades transmisibles siguiendo las directrices de los CDC, las directivas sanitarias locales y los hábitos de prevención prácticos:

- Enseña el lavado de manos adecuado.
- Alienta a cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Evita compartir botellas de agua, utensilios y otros artículos personales.
- Quédate en casa cuando te sientas mal.

#### Enfermedades transmitidas por insectos

Conoce los mosquitos, garrapatas y otras plagas que pican en tu área o destino de viaje. Comenta las inquietudes con los cuidadores y comparte las medidas de prevención. Recomienda ropa protectora, como calzado cerrado, calcetines de colores claros, pantalones largos y mangas largas.

#### Vacunaciones e inmunizaciones

Pueden surgir preguntas sobre los requisitos de vacunación y las exenciones con respecto a la participación. Las leyes varían según el estado y se aplican principalmente a la asistencia a la escuela. Obtén orientación local y estatal y sigue los requisitos de asistencia a la escuela. Comunícate con tu concilio de Girl Scouts para obtener orientación si tienes preguntas sobre cómo notificar a otros cuidadores sobre el estado de no vacunación de una miembro.

#### Conoce más:

- Consulta la [página web sobre la enfermedad de Lyme](#) de los CDC.
- Descubre cómo [usar repelente de insectos de forma segura](#) en la página de la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

## Sistema de amigas

El sistema de amigas es una práctica fundamental en las actividades de Girl Scouts, ¡porque funciona! Pon en parejas a las Girl Scouts de edad similar como amigas durante viajes o actividades. Cada amiga es responsable de permanecer con su compañera, vigilar el peligro, ofrecer ayuda o buscar ayuda si es necesario. Anima a todas a permanecer cerca del grupo para que haya ayuda disponible si alguien se siente mal o se lesiona.

## Viajes con noches fuera

Prepara a las Girl Scouts para pasar la noche involucrándolas en la planificación para que sepan qué esperar. Mantén estas pautas:

#### Directrices generales para dormir:

Cada participante debe tener su propia cama. Se debe obtener el permiso de la mamá, el papá o tutor si las jóvenes deben compartir cama.

- Las jóvenes no pueden compartir cama con ningún adulto; sin embargo, algunos concilios locales hacen excepciones para familiares.
- No es obligatorio tener una persona adulta en el área de dormir para las jóvenes, pero si una mujer adulta permanece, también deben estar presentes al menos dos mujeres adultas no relacionadas.

#### Noches en familia:

- Los eventos familiares permiten que los miembros de la misma familia duerman juntos en áreas designadas, siempre que no haya jóvenes que no pertenezcan a la familia que compartan el espacio.

#### Arreglos para dormir de hombres voluntarios:

- Los voluntarios hombres deben tener dormitorios y baños separados.
- Los hombres no deben pasar por las áreas de descanso de las jóvenes para acceder a sus habitaciones o baños.
- En eventos grandes (p. ej., estadías nocturnas en museos o centros comerciales), donde la separación no es factible, los voluntarios hombres no deben supervisar a las Girl Scouts en las áreas donde duermen. Ajusta las proporciones entre las personas adultas y las jóvenes en consecuencia.



Estas directrices garantizan un entorno seguro, inclusivo y respetuoso para todas las participantes. Para obtener instrucciones más detalladas y específicas de la situación, consulta los SAC para [Excursiones con mochila, acampada o viajes/excursiones](#).

## Equidad, inclusión y pertenencia

Girl Scouts asume el compromiso de una cultura de pertenencia y les da la bienvenida a personas de todas las capacidades y orígenes. Cuando Girl Scouts forjan un sentido de pertenencia, es más probable que expresen inquietudes, informen peligros y participen en prácticas de seguridad. Así es como puedes apoyar la inclusión y la seguridad:

- **Comunícate.** Comenta las adaptaciones con las participantes y cuidadores para garantizar una participación segura. Usa formatos de comunicación adaptados a las necesidades de las familias.
- **Adopta una postura flexible.** Permanece abierta a las necesidades cambiantes con el tiempo.
- **Planifica con anticipación.** Para cada actividad, evalúa la accesibilidad y las opciones de alojamiento con proveedores y lugares, asegurándote de preguntar sobre las opciones para todas las edades y tipos de cuerpo. Si no pueden acomodar a tu grupo, elige un proveedor con equipos e instalaciones más inclusivos.
- **Proporciona adaptaciones razonables.** Para que todas puedan participar de forma completa y segura. Adapta los espacios, equipos y planes según sea necesario para incluir a las personas con discapacidades, todos los tipos de cuerpo y prácticas culturales o religiosas.
- **Sé culturalmente consciente.** Las miembros provienen de diversos orígenes, creencias y tradiciones, y el interés en las actividades puede variar. Comunícate abiertamente con las Girl Scouts y los cuidadores para que puedan tomar decisiones informadas.
- **Reúnete con las participantes donde estén.** Si tu grupo tiene diferentes niveles de experiencia, enseña al nivel de las menos experimentadas para que todas puedan estar seguras y tener éxito.
- **Vigila los deportes acuáticos.** Cuando planifiques actividades de deportes acuáticos, evite hacer suposiciones sobre las habilidades, independientemente de su origen. Garantiza la seguridad en el agua comprobando que haya adaptaciones para cada nivel de comodidad y experiencia. Cuando esto no sea posible, comunica claramente las directrices y preparaciones de seguridad del agua para ayudar a las participantes y cuidadores a tomar decisiones informadas sobre qué actividades son adecuadas para ellos. Las piscinas municipales, las YMCA y otros lugares ofrecen clases de natación para aquellos que desean desarrollar confianza y habilidades en destrezas acuáticas.
- **Considera los costos.** Ten en cuenta la asequibilidad, tanto de la actividad como de cualquier preparación o compra, para las familias. Ayuda comprando de segunda mano, pidiendo prestado o alquilando, siempre que sea posible.
- **Instruye a las participantes.** Proporciona una orientación clara sobre el equipo, la ropa y la preparación. Explica qué equipo proporciona el proveedor, qué comparten todas las miembros y qué debe traer cada una.
- **Genera confianza.** Fomenta el diálogo abierto con las familias y las participantes.
- **Aprovecha los recursos.** Utiliza enlaces si se proporcionan en las medidas de seguridad para las actividades, o ponte en contacto con organizaciones cercanas. Al adoptar la inclusión, creamos experiencias más seguras y enriquecedoras para todas.



## Planificación de aventuras

### Aprobación previa del concilio local

En el [Resumen de actividades](#) y en la Medidas de seguridad para las actividades de cada actividad, verás si se requiere la aprobación del concilio local.

Algunas actividades requieren preparación adicional, como instructores certificados, equipo de seguridad o investigación de instalaciones. En estos casos, la aprobación del concilio local promueve la coordinación temprana y expectativas claras.

Tipos de aprobación del concilio local:

- **Requerida:** Debes obtener la aprobación del concilio local *antes* de confirmar tus planes. Sigue todas las instrucciones del concilio local.
- **No Requerida:** No se necesita aprobación. Simplemente sigue las medidas de seguridad de la actividad y cualquiera de las expectativas generales o la capacitación de tu concilio local.

### Experiencias progresivas

Guía a tu grupo para que elija actividades que coincidan con su preparación, teniendo en cuenta las etapas emocionales, físicas y de desarrollo. Comienza con tareas simples y avanza gradualmente a otras más desafiantes a medida que crecen las habilidades.

#### EJEMPLOS DE EXPERIENCIAS PROGRESIVAS

Sigue las medidas de seguridad para cada actividad

SI TUS GIRL SCOUTS ESTÁN INTERESADAS EN...	Comienza con...	Luego prueba...	Si eso les encanta...	Luego...
<b>ACTIVIDADES EN EL AGUA</b>	Una fiesta en una piscina municipal local. (¡Incluye salvavidas!)	Una clase de canoa en un lago. Averigua si un campamento de GS cercano ofrece una.	Realiza un tour guiado en kayak por el océano en una reserva marina.	¡Toma clases de SCUBA o navegación, o un viaje en canoa por un río!
<b>ESCALADA Y AVENTURA</b>	Un día de actividades con cuerdas bajas y actividades de trabajo en equipo en un campamento cercano.	Escalada y búlder en un gimnasio cubierto.	Reserva un fin de semana en un centro de retiro con un circuito de cuerdas altas.	¡Tirolesa y caminata por el dosel durante un viaje por la selva en otro país!
<b>DEPORTES DE TIRO</b>	Tiro con resortera en un campamento local.	Una lección de tiro con arco durante su próxima acampada.	Visita un campo de tiro de balines o pistolas de aire o lanzamiento de hachas.	¡Toma una clase de lanzamiento de cuchillos o practica puntería con una clase de tiro al blanco!
<b>VIAJES</b>	Una excursión a un museo para niños, con una caminata hasta un café cercano para almorzar.	Una escapada a una ciudad cercana durante un fin de semana: descubre si hay una instalación GS en donde alojarse.	Toma un tren a otro estado para visitar universidades y divertirse en los lugares de interés.	¡Vuela a un WAGGGS World Centre y conéctate con hermanas de todo el mundo!



Observa cómo los ejemplos anteriores tienen actividades superpuestas, especialmente a medida que lees a la derecha. Muchas actividades de aventura ocurren durante los campamentos o los viajes, ¡lo cual es maravilloso! Sin embargo, recuerda que las noches también siguen una progresión. Ten en cuenta el panorama general y evita introducir demasiadas experiencias nuevas a la vez.

Cada sección de actividad incluye recomendaciones a nivel de grado. Estas medidas de seguridad sirven como directrices, no como reglas estrictas, aunque algunas actividades siguen los estándares del sector. Si tu grupo se siente listo para actividades diseñadas para grados mayores, o si las circunstancias locales hacen que una actividad sea adecuada para participantes más jóvenes de los que indican las medidas de seguridad, consulta a tu concilio local.

Nuestro objetivo compartido es crear experiencias seguras, agradables y enriquecedoras para las Girl Scouts.

## Selección de un proveedor calificado

Las empresas y organizaciones que proporcionan instalaciones, equipos, actividades o instrucción desempeñan un papel clave en la seguridad y la calidad de la experiencia. Sigue estos pasos:

- **Utiliza socios de confianza.** Comprueba si tu concilio local tiene una lista de socios, proveedores o ubicaciones de actividades preaprobadas. Siempre que sea posible, comienza con uno de estos.
- **Verifica las calificaciones.** Si no hay un socio de actividad preaprobado adecuado:
  - **Verifica que los instructores estén acreditados.** (Consulta [Identificación de expertas calificadas](#), a continuación.)
  - **Revisa el capítulo de Medidas de seguridad para las actividades relacionado.** Confirma que los protocolos de seguridad del proveedor estén alineados.
  - **Comprueba la inclusión.** Cuando sea posible, elige proveedores que demuestren prácticas inclusivas y que puedan satisfacer las necesidades de todas las participantes.
  - **Revisa la cobertura del seguro.** Los proveedores deben contar con un seguro de responsabilidad general (normalmente al menos \$1 millón) y una cobertura de responsabilidad de automóviles si se

utilizan vehículos. Los proveedores deben estar dispuestos a analizar y confirmar el seguro de responsabilidad civil o proporcionar un certificado de seguro (COI en inglés) si se solicita.

- **Administra los contratos con cuidado.** Sigue las directrices de tu concilio local para contratos escritos. Esto puede incluir la verificación de la cobertura del seguro y la presentación de contratos para la firma por parte del concilio local antes de su finalización.

## Identificación de expertas calificadas

“Expertas” se refiere a cualquier persona adulta con certificación, capacitación o experiencia en una actividad. Esto incluye a instructoras, facilitadoras y personas con certificaciones, como salvavidas.

Algunos ejemplos son:

- Una instructora de equitación con 15 años de experiencia documentada enseñando a las jóvenes y liderando cabalgatas por senderos
- Una guía de kayak que cuenta con la certificación de instructora de excursiones Fundamentos del Kayak de nivel 2 de la American Canoe Association
- Una socorrista con la certificación actual de capacitación en salvavidas de la Cruz Roja Americana
- Una facilitadora de formación de equipos que lidera a Girl Scouts en las actividades del programa con cuerdas bajas de fin de semana del concilio local

Las expertas adquieren experiencia de varias maneras, pero la clave es el **conocimiento práctico** y una **capacidad probada** para guiar a las demás de **forma segura y exitosa**. Su experiencia garantiza que estés en buenas manos.

Para cada actividad, enumeramos las certificaciones de organizaciones del sector de renombre cuando están disponibles. Estos organismos de certificación proporcionan protecciones adicionales, incluidos planes de estudios estructurados, capacitación de rescate y cobertura de seguro, que benefician a las miembros de Girl Scouts.



Si no hay instructoras certificadas disponibles en tu área, considera otras expertas calificadas de la comunidad. Para evaluar su idoneidad, pregunta sobre:

- **Capacitación y certificación.** ¿Cómo se compara su capacitación con la certificación en las medidas de seguridad? Ponte en contacto con el organismo certificador si es necesario.
- **Experiencia.** ¿Han facilitado esta actividad en condiciones similares? ¿Durante cuánto tiempo?
- **Procedimientos de rescate.** ¿Cuáles son sus calificaciones y experiencia en situaciones de rescate?
- **Gestión de grupos.** ¿Tienen experiencia en la gestión de grupos como el tuyo?
- **Normas de seguridad.** ¿Siguen las proporciones instructor-participante, las directrices de equipos y los protocolos de seguridad? Si no es así, ¿cumplirán con los estándares de las Girl Scouts?
- **Seguro de responsabilidad civil.** ¿Cuentan con un seguro de responsabilidad civil mínimo de \$1 millón para cubrir sus operaciones? ¿Qué cobertura tienen? Consulta [Selección de un proveedor calificado](#).

Al revisar estos factores, puedes determinar con confianza si una instructora es la adecuada para tu actividad en las Girl Scouts. Ponte en contacto con la oficina de tu concilio local si sigue habiendo incertidumbre.

## Ropa, equipos y accesorios

Cuando se recomienden artículos específicos, como ropa que no sea de algodón o mangas largas, por motivos de seguridad, encuéntralos en las Medidas de seguridad para las actividades (SAC). Para las actividades generales, utiliza el sentido común al elegir con qué ropa vestirte o qué llevar a una actividad. Estos artículos cotidianos no están incluidos en las SAC de actividad.

Consulta las SAC para averiguar qué equipo de seguridad suele ser necesario para tu actividad. Analiza el equipo requerido con tu experta o instructora o el proveedor de alquiler para confirmar que todo el equipo de seguridad necesario estará disponible. Informa a las familias con antelación sobre cualquier artículo que deban proporcionar. Los cascos y chalecos salvavidas son equipos de seguridad esenciales para muchas actividades.

Veamos más detenidamente las consideraciones clave:

- **Ropa y calzado.** Avisa a las familias con anticipación qué deben usar o llevar las participantes:
  - Revisa las SAC para saber cuál es la ropa o el calzado de seguridad requeridos, como capas de ropa que no sean de algodón, pantalones largos o botas de senderismo.
  - Si no se especifica ropa o calzado, usa el sentido común.
  - Asegura la ropa suelta y las joyas que puedan enredarse o quedar atrapadas.
  - El cabello que podría quedar atrapado debe atarse, trenzarse o meterse de forma segura bajo algo que cubra la cabeza.
- **Básicos para exteriores.** Recuerda siempre a las participantes estos requerimientos para las aventuras al aire libre:
  - Usa ropa protectora contra el sol, sombreros, protector solar (SPF 30+ con protección UVA/UVB) y bálsamo labial con SPF. Vuelve a aplicar con frecuencia y usar productos a prueba de agua en condiciones húmedas.
  - Prioriza siempre la nutrición y la hidratación.
  - Aplica repelente de insectos o usa ropa protectora cuando sea necesario.
- **Equipo y accesorios de seguridad.** Asegúrate de hacer lo siguiente con anticipación:
  - Revisa las SAC para conocer el equipo de seguridad requerido específico para tu actividad.
  - Analiza las necesidades de equipos con tu experta, instructora o proveedora de alquiler para asegurarte de que todo esté disponible.
  - Informa a las familias con antelación sobre cualquier artículo que deban proporcionar.

## Cascos y chalecos salvavidas

Dado que los cascos y chalecos salvavidas son esenciales para muchas actividades, veamos más detenidamente las consideraciones clave.

### Cascos

Los cascos son necesarios para actividades que podrían implicar caídas o impactos. Algunos ejemplos son el ciclismo, el skateboarding, el esquí y el trineo. Los cascos también proporcionan protección contra la caída de objetos durante actividades como la escalada en roca o la espeleología.



Consulta a tu experta o instructora para determinar el tipo de casco adecuado para tu actividad y si se proporcionan cascos. La mayoría de los lugares de aventura proporcionan el equipo de seguridad adecuado, pero para actividades como ciclismo o skateboarding, las participantes deben llevar sus propios cascos. Informa a los cuidadores con antelación y proporcione la siguiente orientación:

- **Tipo de casco.** Especifica el tipo de casco requerido y consulta la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos para consultar la [tabla sobre los estándares de cascos](#).
- **Ajuste adecuado.** Un casco con el calce y ajuste adecuado es esencial. Usa el [video de Seattle Children's sobre el ajuste correcto](#). El casco debe cubrir la mayor parte de la frente y estar lo suficientemente ajustado como para no deslizarse ni moverse de posición. Todas las correas deben estar sujetas.
- **¡Todo el mundo debe usar el casco!** Todas las participantes, incluidas las personas adultas, deben usar cascos si así lo requieren las Medidas de seguridad para las actividades.
- **Sustitución del casco.** Sigue las pautas del fabricante para la sustitución. Factores como los choques, el desgaste, la antigüedad y la exposición a los elementos pueden afectar la eficacia del casco.

## Chalecos salvavidas

Los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (USCG) deben usarse durante muchas actividades acuáticas. Deben usarse en embarcaciones más grandes en condiciones peligrosas o siempre que lo indique la tripulación. Es posible que también se usen para proporcionar flotabilidad a personas que no nadan durante el esnórquel o la natación.

Cuando las SAC indiquen el uso de chalecos salvavidas en la sección de Equipo de seguridad, estos *deben usarse* para esa actividad. Ten en cuenta que los chalecos salvavidas son un tipo de dispositivo de flotación personal (PFD). Los PFD *que pueden lanzarse* son almohadillas o boyas de anillo que se pueden lanzar al agua. Un PFD que puede lanzarse nunca debe reemplazar el uso adecuado de un chaleco salvavidas.

Confirma la disponibilidad de chalecos salvavidas al realizar reservas de navegación o de instrucción. La mayoría de los alquileres de embarcaciones pequeñas incluyen chalecos salvavidas, pero en raras ocasiones, es posible que debas proporcionar el

tuyo propio. Cada estado tiene un [programa de préstamo de chalecos salvavidas](#).

Al seleccionar un chaleco salvavidas, ten en cuenta lo siguiente:

- **Utiliza solo PFD aprobados por la USCG.** La etiqueta mostrará claramente si está aprobado.
- **Elige el chaleco salvavidas adecuado para tu actividad:**
  - La mayoría de los usuarios recreativos de nivel básico utilizarán chalecos salvavidas Tipo II o III. Son cómodos y fáciles de ajustar, y tienen suficiente flotabilidad para la mayoría de las situaciones.
  - Los PFD inflables no están diseñados para menores de 16 años.
  - Pregunta a tu experta o instructora si no estás segura.
- **Elige el tamaño adecuado:**
  - Comprueba la etiqueta. Debe indicar si es para una persona adulta, joven, niño o bebé.
  - Comprueba en la etiqueta el peso o el tamaño del pecho adecuados.
- **Comprueba el estado:**
  - No debe haber rasgaduras, desgarros ni hebillas rotas.
  - Las cremalleras deben permanecer cerradas.
- **Coloca el chaleco salvavidas correctamente:**
  - Ponte el chaleco salvavidas, inspeccionándolo para detectar desgaste o desgarros, o hebillas, correas o cremalleras rotas. No uses un chaleco salvavidas en malas condiciones.
  - Cierra todas las cremalleras. Abrocha y aprieta todas las correas. Si las correas o cremalleras no se pueden cerrar, es demasiado pequeño. Si hay una correa en la entrepierna, úsala.
  - Levanta el chaleco salvavidas por los hombros. Si llega hasta los lóbulos de las orejas, es demasiado grande. Aprieta las correas si es posible, o busca un tamaño más pequeño.



## Preparación para lo inesperado

### Primeros auxilios

#### Prepárate con capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA

- Las Girl Scouts recomiendan tener una socorrista en todas las reuniones.
- Algunas actividades requieren una socorrista, como se especifica en el capítulo de actividades.
- Una socorrista es una persona adulta con certificación vigente, como se describe a continuación.

#### ¿Qué tipo de socorrista se necesita?

Para reuniones de tropas o grupos y la mayoría de las actividades, basta con una socorrista general, con capacitación estándar en primeros auxilios/RCP/DEA. Para grupos grandes o actividades remotas, la socorrista debe contar con capacitación y/o experiencia adicional.

ENTORNO	CAPACITACIÓN O CERTIFICACIÓN DE LA SOCORRISTA
Grupos de hasta 200 personas Y acceso a servicios médicos de emergencia (EMS) a menos de 30 minutos de distancia	Capacitación estándar en primeros auxilios/RCP/AED, tal como se describe en la sección “¿Qué capacitación es adecuada?” a continuación.
El acceso a los EMS está a más de 30 minutos de distancia	Primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Estas certificaciones incluyen técnicas de evaluación y evacuación remotas para usar cuando los EMS no están disponibles.
Grupos de 200 personas o más	Una persona con capacitación avanzada en primeros auxilios, certificación o experiencia* debe estar presente por cada 200 participantes, con necesidades que varían según las circunstancias.

#### \*Otros socorristas calificados

Los profesionales de la salud y de urgencias pueden actuar como socorristas si su capacitación o licencia está vigente y la atención necesaria está dentro de su ámbito de práctica y estándares profesionales de atención. Por ejemplo, un médico, asistente médico, enfermero practicante, enfermero titulado, enfermero práctico autorizado, paramédico, médico militar, socorrista en zonas agrestes o técnico en emergencias médicas pueden ser opciones para grupos pequeños o grandes.

#### Proveedores de capacitación de primeros auxilios

Girl Scouts acepta certificaciones estándar presenciales o mixtas (que combinan instrucción en línea con verificación de habilidades en persona) de una organización reconocida, como:

- American Red Cross (Cruz Roja Americana)
- American Heart Association
- Health Safety Institute (anteriormente ASHI y MEDIC)
- National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad)
- EMP America
- National Outdoor Leadership School (NOLS) (Escuela Nacional de Liderazgo al Aire Libre)
- Otras organizaciones patrocinadoras aprobadas por tu concilio local



## LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS/RCP/DEA DEBEN INCLUIR:

Seguridad de la escena y equipo de protección personal	Manejo de asfixia
Evaluación primaria (ABC)	Manejo de quemaduras
Reanimación cardiopulmonar (RCP)	Manejo de convulsiones
Uso de desfibrilador externo automatizado (DEA)	Lesiones musculoesqueléticas
Procedimientos de respuesta ante emergencias	Manejo de intoxicaciones
Control de sangrado	Manejo de mordeduras y picaduras
Cuidado de heridas	Emergencias por calor (hipotermia e hipertermia)
Manejo de shock	Emergencias respiratorias (asma)
Tratamiento de la alergia (anafilaxia)	

### Capacitación en primeros auxilios en salud mental

Obtén información sobre salud mental. La adolescencia es la edad de mayor riesgo para el inicio de una enfermedad mental, pero es menos probable que los jóvenes busquen o reciban tratamiento. Los adultos desempeñan un papel clave en la rapidez con la que se busca ayuda. Una clase de [primeros auxilios de salud mental](#) centrada en las jóvenes puede ayudarte a reconocer signos de problemas de salud mental o consumo de sustancias y comprender mejor las dificultades únicas a las que se enfrentan los adolescentes para mantener el bienestar mental.

### Kits de primeros auxilios

Asegúrate de que haya un botiquín de primeros auxilios con suministros básicos disponible en el lugar de reunión de tu grupo y acompaña a las miembros de Girl Scouts en cualquier actividad, incluso durante el transporte hacia y desde la actividad. Adquiere un botiquín comercial de primeros auxilios o deja que

tu grupo arme uno por sí mismo. Hay una insignia de primeros auxilios para cada nivel de grado del programa, excepto Daisy, así que ¡involucra a tu grupo! La Cruz Roja Americana ofrece una lista de [artículos sugeridos para incluir en el botiquín](#).

**Tip:** Conserva los documentos clave, como contactos de emergencia, listado, formularios de salud y un informe de accidentes/incidentes en blanco y un bolígrafo, en tu botiquín de primeros auxilios para que siempre estén a mano al proporcionar atención.

### Formularios de salud y medicamentos

#### Formularios de salud

Obtén un **formulario de antecedentes médicos** para cada participante, completado en el último año, que incluya información sobre afecciones médicas, alergias, medicamentos y cualquier medicamento de venta sin receta restringido. Sigue las directrices del concilio local, ya que las normativas locales varían.



Prácticas clave:

- Mantén la confidencialidad de la información médica; solo la líder y la socorrista deben acceder a ella.
- Mantén los formularios disponibles para emergencias y personal de respuesta.

Es posible que también se requieran **formularios de exámenes médicos** para campamentos con pernocta, excursiones de alta aventura o viajes internacionales. Al igual que con los formularios de antecedentes médicos, los formularios de exámenes médicos deben compartirse únicamente en función de la necesidad de conocerlos. Sigue las políticas de conservación de registros de tu concilio local. Comprueba lo siguiente:

- **Validez:** Las participantes a menudo necesitarán un examen médico con fecha no más de 12 meses antes del último día del campamento o viaje.
- **Requisitos específicos:** Confirma los detalles con el organizador del evento.
- **Firmas:** Asegúrate de que un proveedor médico autorizado (p. ej., médico, enfermero practicante, asistente médico o enfermero registrado) firme el formulario.

## Medicamentos

- Obtén permiso por escrito de la mamá, el papá o el tutor antes de dispensar medicamentos de venta sin receta. La autorización y la dosis de los remedios comunes pueden proporcionarse en los antecedentes médicos o en los formularios de permiso.
- Registra todos los medicamentos administrados (nombre, fecha, hora, dosis); la socorrista se encargará de la distribución.
- Asegúrate de que los medicamentos estén en su envase original con las instrucciones de prescripción.
- Asegura los medicamentos usando un bloqueo de equipaje o un método similar, bajo el control de la socorrista. Excepción: Una joven Girl Scout puede llevar medicamentos de emergencia (p. ej., inyectores de epinefrina, inhaladores para el asma, medicamentos para la diabetes) con el permiso por escrito de la mamá, el papá, el tutor o el médico.

## Seguro contra accidentes durante las actividades

Girl Scouts ofrece un Seguro contra accidentes durante las actividades suscrito por Mutual of Omaha. El Seguro contra accidentes durante las actividades es automático al registrarse como miembro y se aplica a todas las personas adultas y las jóvenes que puedan sufrir lesiones durante una actividad aprobada y supervisada por las Girl Scouts. Funciona como cobertura médica o de salud complementaria y tiene como objetivo ayudar con los gastos médicos de bolsillo que el seguro personal puede no cubrir.

El Seguro contra accidentes durante las actividades se extiende a las personas que no son miembros que están invitadas a participar en una actividad aprobada y supervisada por Girl Scouts, ya sea una voluntaria adulta durante el día o un amigo de una Girl Scout que viene a probar las actividades de Girl Scouts.

La cobertura contra accidentes durante las actividades se aplica a eventos de un día, viajes con noches incluidas (incluido el campamento) y viajes internacionales. Puedes encontrar un resumen de estos tipos de cobertura para cada categoría en el [Cuadro comparativo](#) de Mutual of Omaha.

## Respuesta a emergencias

Es esencial seguir los protocolos del concilio para incidentes graves. Estar preparada te ayuda a responder de forma eficaz.

Durante la planificación:

- Conoce los pasos de tu concilio local para abordar accidentes e incidentes. Comparte los pasos y la información de contacto de emergencia con otras personas adultas de tu grupo.
- Organiza registros de antecedentes médicos, formularios de permiso (con permiso para brindar tratamiento) e información de contacto de los cuidadores.
- Conoce el plan de acción de emergencia (EAP), ya sea elaborado por ti o por el sitio que estás utilizando. Consulta las [directrices para los EAP](#).
- Asigna un responsable de primeros auxilios y comprueba el contenido del botiquín de primeros auxilios.
- Lleva contigo una copia del formulario de informe de accidentes o incidentes de tu concilio local.
- Comprende el [Seguro contra accidentes durante las actividades](#).



## Accidentes y enfermedades menores

Sigue estas pautas para abordar accidentes y enfermedades que no amenacen la vida, las extremidades o la salud en curso:

- Haz que el personal de primeros auxilios cuide a la víctima de acuerdo con su capacitación.
- Notifica a la mamá, al papá o al tutor. Pídeles que retiren a la joven si no puede continuar con la actividad o si es probable que la enfermedad sea contagiosa.
- Registra cualquier medicamento, tratamiento, etc., tal como se describe en [los Formularios de salud y medicamentos anteriores](#).
- Completa un formulario de informe de accidente o incidente, y entrégaselo a tu concilio local si es necesario.
- Ofrece a la familia información sobre cómo presentar un reclamo por Accidente durante las actividades ante Mutual of Omaha por gastos médicos de bolsillo relacionados que puedan estar cubiertos.
- Ponte en contacto con tu concilio local y sigue el proceso de notificación de reclamos por Accidente durante las actividades, que incluye ayudar a la familia a completar y enviar el Formulario de reclamo electrónico a tu concilio local.
- El personal del concilio local firmará y enviará el Formulario de reclamo a Mutual of Omaha.

## Accidentes graves y emergencias médicas

En la escena:

- Atiende a las personas lesionadas o enfermas. El personal de primeros auxilios debe prestar atención dentro de su capacitación y seguir las instrucciones del personal de emergencias.
- Llama al 911 o a otros servicios de emergencia. Proporciona el historial de salud de la víctima, el formulario de permiso y los detalles del incidente.
- Pide a una persona adulta responsable que aleje a las personas no lesionadas de la escena y las supervise con calma.
- Una persona adulta debe acompañar a la víctima al hospital mientras otras permanecen con el grupo. Está bien suspender las proporciones de supervisión en caso de emergencia. Planifica para hacer que las demás se sientan cómodas o regresen a casa.

- Ponte en contacto con tu concilio local y sigue sus instrucciones. Este organizará la ayuda y se pondrá en contacto con la mamá, el papá o los tutores según sea necesario.
- Completa un informe exhaustivo de accidentes o incidentes y recopila información clave:
  - Hora y ubicación exactas del incidente
  - Descripción del incidente
  - Nombres e información de contacto de las personas implicadas
  - Nombres e información de contacto de los testigos

### Después del incidente:

- Ofrece a la familia información sobre cómo presentar un reclamo por Accidente durante las actividades ante Mutual of Omaha por gastos médicos de bolsillo relacionados que puedan estar cubiertos.
- Ponte en contacto con tu concilio local y sigue el proceso de notificación de reclamos por Accidente durante las actividades, que incluye ayudar a la familia a completar y enviar el Formulario de reclamo electrónico a tu concilio local.
- El personal del concilio local firmará y enviará el Formulario de reclamo a Mutual of Omaha.

**NO hables con los medios de comunicación.** El representante del concilio local se encargará de ello. **NO le des información sobre el accidente** a nadie más que a la policía, tu concilio local y, si corresponde, a representantes de seguros y abogados.



## IMPORTANTE

En caso de que ocurra una muerte u otro accidente grave, **notifica a la policía de inmediato**. La persona adulta responsable debe permanecer en la escena hasta que llegue; sigue las instrucciones de las autoridades. En caso de muerte, no toques a la víctima ni sus alrededores.

## Planes de acción ante emergencias

Muchas instalaciones, como piscinas públicas y campamentos nocturnos, habrán establecido EAP. Sin embargo, al dirigir una actividad o viaje, la responsabilidad de elaborar e implementar el plan puede recaer sobre ti.

Inicia un EAP documentando las respuestas a las **tres preguntas de gestión de seguridad** que se trataron anteriormente:

- **Riesgo.** ¿Qué peligros o riesgos están asociados con esta actividad?
- **Prevención.** ¿Qué podemos hacer para evitar esos peligros?
- **Respuesta.** ¿Qué haremos si sucede algo, a pesar de nuestros planes?

A continuación, sigue estos pasos:

- **Recopila información clave.** Recopila detalles esenciales que serán útiles en una crisis, como, por ejemplo:
  - Información de contacto para servicios de emergencia
  - Dirección y número de teléfono de la ubicación de la actividad
  - Contacto de emergencia del concilio local
  - Lista de participantes con información de la mamá, el papá o el tutor
  - Cualquier otro dato relevante
- **Piensa en posibles situaciones.** Considera las emergencias que podrían ocurrir durante tu salida. Comienza por identificar los tipos de emergencias que podrían ocurrir y evalúa cuáles son más relevantes para tu actividad y ubicación.
- **Aprende a partir de emergencias comunes.** Aunque cada actividad y entorno será único, el uso de escenarios de emergencia comunes como ejemplos puede ayudar a guiar tu pensamiento y preparación:



TIPO DE EMERGENCIA	EJEMPLOS DE PREVENCIÓN	EJEMPLOS DE RESPUESTA
Emergencia médica	Cuídate; mantente hidratada; mantente atenta a las demás.	Primeros auxilios y kit a mano; teléfono celular para llamar a los EMS si es necesario.
Lesión	Sigue las instrucciones del instructor; utiliza equipo de seguridad.	Primeros auxilios y kit a mano; teléfono celular para llamar a los EMS si es necesario.
Crisis relacionada con el clima	Estate al pendiente del clima; toma consciencia del entorno.	Prepárate para salir del área; conoce la posición de seguridad ante rayos.
Incendio: de una estructura o incendio forestal	Sigue prácticas seguras para cocinar y hacer fogatas; controla las alertas cuando te encuentres en el campo; realiza un simulacro de incendio.	Utiliza herramientas de extinción de incendios, como extintores o mantas; sigue las rutas de evacuación.
Persona extraviada o ausente	Mantén el sistema de amigas; realiza recuentos regulares de las personas presentes.	Las participantes saben que deben quedarse en el lugar en la naturaleza y esperar ayuda.
Tirador activo u otra amenaza	Estate atenta al entorno y a otras personas.	Las personas adultas siguen la capacitación de respuesta de “Correr, ocultarse, luchar” del FBI o una capacitación similar para tiradores activos.

- **Nombra las funciones y responsabilidades.** Enumera las asignaciones predeterminadas de funciones de emergencia que muestran lo que cada una debe hacer en caso de emergencia. Por ejemplo, la líder permanece con el grupo mientras la colíder pide ayuda y coordina la llegada de los servicios de emergencia. Acuerda esto con antelación para ayudarte a estar tranquila y preparada si se produce un incidente.
- **Elabora una estrategia de salida.** Ten en cuenta todas las salidas de emergencia o planes de evacuación. Analiza y ensaya con las participantes, según corresponda para el entorno.
- **Establece un lugar de reunión.** Elige un lugar designado en caso de que el grupo se disperse o una persona se separe del grupo.
- **Decide un método de comunicación.** Si vas de acampada o de excursiones con mochila, considera un silbato o una corneta. En la ciudad, los mensajes de texto grupales podrían funcionar mejor. Asegúrate de que cada persona sepa qué hacer si recibe una alerta.
- **Comparte tu plan.** Piensa en quién necesita conocer tu EAP y compártelo con esas personas. Distribuye el plan escrito a otras personas adultas, incluida alguien que no participe de la salida. Recuerda verbalmente a las miembros del grupo las reglas que deben seguir, como el sistema de amigas, y qué hacer en situaciones inesperadas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES

Para cada actividad, sigue siempre las proporciones entre adultos y jóvenes y todas las directrices enumeradas en las Normas de seguridad.

\*Algunas opciones de actividad están limitadas para este nivel de grado del programa. Consulta las SAC para la actividad.

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Gimnasia aérea	D	B	J	C	S	A	No	Sí
Parques de atracciones y acuáticos	*	*	*	C	S	A	Sí, si es acuático	Sí, si es acuático
Interacción con animales	*	B	J	C	S	A	No	No
Arco		*	J	C	S	A	Sí	Sí
Artes y manualidades <i>Consulta Actividades misceláneas</i>	D	B	J	C	S	A	No	No
Lanzamiento de hachas y cuchillos				C	S	A	Sí	Sí
Excursiones con mochila	*	*	J	C	S	A	Sí	Sí
Ciclismo	D	B	J	C	S	A	No	No
Campamento	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí
Canotaje	*	*	*	C	S	A	Sí	Sí
Recorrido de obstáculos (cuerdas altas)		*	J	C	S	A	No	Sí
Recorrido de obstáculos (cuerdas bajas)	D	B	J	C	S	A	No	Sí

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES (CONTINUACIÓN)

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Escalada, búlder y rappel (búlder y escalada diseñados pensando en las niñas pequeñas)	D	B	J	C	S	A	No	Sí
Escalada, búlder y rappel (otros tipos)	*	*	J	C	S	A	No	No
Limpieza de la comunidad	*	*	*	C	S	A	No	No
Programas de galletas y productos	D	B	J	C	S	A	No	No
Esquí de fondo	*	B	J	C	S	A	No	No
Tecnología digital y reuniones virtuales	D	B	J	C	S	A	No	No
Esquí alpino y snowboard	*	B	J	C	S	A	No	Sí
Esgrima		B	J	C	S	A	No	Sí
Pesca y pesca en hielo	D	B	J	C	S	A	No	Sí
Geocaching (geoescondite)	*	B	J	C	S	A	No	No
Go-Karting			J	C	S	A	No	No
Paseos en carros de heno	D	B	J	C	S	A	No	No
Senderismo	D	B	J	C	S	A	No	No
Equitación	*	B	J	C	S	A	Sí	Sí

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES (CONTINUACIÓN)

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBAADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Túnel de viento	D	B	J	C	S	A	No	No
Trampolín de interiores	*	B	J	C	S	A	No	No
Actividades en inflables	*	*	J	C	S	A	Sí, si es acuático	Sí, si es acuático
Kayak		*	*	C	S	A	Sí	Sí
Deportes terrestres <i>Consulta Actividades misceláneas</i>	D	B	J	C	S	A	No	No
Laser Tag <i>Consulta Actividades misceláneas</i>	D	B	J	C	S	A	No	No
Cohetería/Modelismo espacial básico	*	*	J	C	S	A	No	No
Embarcaciones de pasajeros mar adentro	D	B	J	C	S	A	No	No
Orientación			J	C	S	A	No	No
Cocina al aire libre y construcción de fogatas	D	B	J	C	S	A	No	Sí
Packrafting		*	*	C	S	A	Sí	Sí
Desfiles y otras congregaciones grandes	D	B	J	C	S	A	No	No
Seguridad en el uso de navajas de bolsillo	*	B	J	C	S	A	No	No
Escalada recreativa de árboles			J	C	S	A	No	Sí

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES (CONTINUACIÓN)

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Deportes de remo	*	*	J	C	S	A	Sí	Sí
Vela		*	J	C	S	A	Sí	Sí
Buceo				*	S	A	Sí	Sí
Deportes y armas de tiro (incluye paintball y tiro de balines o pistolas de aire)		*	*	*	S	A	Sí	Sí
Patinaje	D	B	J	C	S	A	No	No
Trineos y descensos en nieve sobre llantas	D	B	J	C	S	A	No	No
Resorteras	D	B	J	C	S	A	No	Sí
Esnórquel			J	C	S	A	Sí	Sí
Raquetas de nieve	D	B	J	C	S	A	No	No
Espeleología/ Exploración de cuevas	*	*	J	C	S	A	No	No
Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) y Ciencia, tecnología, ingeniería, artes y matemáticas (STEAM) <i>Consulta Actividades misceláneas</i>	D	B	J	C	S	A	No	No
Remo de pie			*	C	S	A	Sí	Sí
Surf		*	J	C	S	A	Sí	Sí
Natación	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí
Globos aerostáticos anclados			J	C	S	A	No	No

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES (CONTINUACIÓN)

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Herramientas de mano y con motor	El uso varía según el tipo de herramienta. Consulta la sección Herramientas.						No	No
Viajes	D	B	J	C	S	A	Sí, en caso de pernocte	Sí, en caso de pernocte
Tubing (flotación)			J	C	S	A	Sí	Sí
Esquí acuático, wakeboarding y tubing			J	C	S	A	Sí	Sí
Descenso en ríos rápidos		*	*	C	S	A	Sí	Sí
Windsurf			J	C	S	A	Sí	Sí
Tirolesa	*	*	J	C	S	A	Sí	Sí

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Gimnasia aérea

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Gimnasia aérea	D	B	J	C	S	A	No	Sí

¡Prueba sedas, aros y trapecio! Tómatelo como una aventura: ¡relájate, fortalécete o desafíate a ti misma! La gimnasia aérea y el yoga apoyan la salud física y mental con una divertida fusión de estiramiento, cardio, entrenamiento de fuerza y concentración.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para la gimnasia aérea

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Identifica a una experta.** La gimnasia aérea requiere equipos especiales y capacitación del facilitador. Avanza solo si tu proveedor propuesto cumple con las normas generales enumeradas en las [Normas de seguridad](#) y además:
  - Está capacitado y tiene experiencia en la enseñanza o supervisión de las jóvenes sobre cada elemento disponible o experiencia documentada sustancial.
  - Sigue las [directrices de la Red de Seguridad de Circus Arts](#).

- ❑ **Haz planes para el acceso.** La gimnasia aérea es para todo tipo de cuerpos y habilidades. Si la capacidad es una preocupación para los miembros del grupo o sus familias, asegúrate de que el proveedor que estás considerando pueda satisfacer sus necesidades. Consulta [Yoga aéreo para usuarios de sillas de ruedas](#) para obtener ideas e inspiración.
- ❑ **Selecciona un sitio seguro.** Asegúrate de que:
  - Los facilitadores les enseñen a las participantes sobre:
    - Instrucciones y comandos de preparación.
    - Calentamiento muscular y estiramiento.
    - Objetivos, expectativas de seguridad y peligros de cada elemento que se vaya a utilizar.
  - Los elementos estarán asegurados o no se podrá acceder a ellos cuando no están en uso.
  - Los arneses se usan siempre que las participantes usen elementos a más de 6 pies del piso o suelo.
  - Para las actividades en trapecio, se usarán arneses y redes.
  - La ubicación y el equipo estarán limpios, desinfectados y libres de residuos y olores.
  - El equipo se cuidará y almacena de acuerdo con las especificaciones del fabricante.
  - El equipo roto o dañado se retirará inmediatamente.
  - Los tapetes o las redes de seguridad estarán limpios y colocados adecuadamente debajo de las participantes.
  - Un empleado certificado se ocupará del mantenimiento y de la inspección diaria del montaje de estructuras.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- El negocio se inspecciona regularmente de acuerdo con el departamento de salud local u otra autoridad.
- La ventilación y el control de la temperatura deben ser suficientes para mantener a las participantes templadas, pero no acaloradas.

## Fase de planificación y preparación

- Permite que las niñas dirijan las actividades.** Guía al grupo para decidir qué elementos probarán. Las posibilidades pueden incluir aros, sedas, trapecio y más. Recuérdales que siempre pueden optar por no participar en una actividad si así lo desean.
- Gestiona los primeros auxilios.** Asegúrate de que haya un botiquín de primeros auxilios y una socorrista capacitada disponible de inmediato.
- Considera una reunión con el proveedor o experto.** Girl Scouts y sus familias pueden beneficiarse de una reunión virtual sobre “qué esperar” por adelantado.
- Recuerda a las participantes qué ropa usar.**
  - Ropa que sea cómoda, ajustada y que cubra las rodillas
  - Calzado adecuado, según lo requiera el proveedor o experto
  - No deben usar joyas colgantes que puedan enredarse en el equipo.

## Día de la actividad

- Sigue** todas las indicaciones del instructor.
- Asegura** el cabello largo, la ropa o las joyas que puedan quedar atrapados en el equipo.
- Presta atención** a otras personas cercanas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Parques de atracciones y acuáticos

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Parques de atracciones y acuáticos	*	*	*	C	S	A	Sí, si es acuático	Sí, si es acuático

\*Algunas actividades están limitadas; consulta a continuación.

¡Pedalea, ríe, repite! Los parques de diversiones se centran en grandes emociones, risas interminables y recuerdos que duran mucho después de que termina el paseo. Ya sea que te apresures a subir a una montaña rusa o te deslices en toboganes acuáticos, ¡la mejor regla es divertirse!

Esta guía se aplica a:

- Grandes parques temáticos o de aventuras
- Pequeños parques de diversiones
- Atracciones independientes
- Carnavales o ferias del condado
- Parques acuáticos o instalaciones (más que una piscina)
- Parques con actividades de go-kart

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para parques acuáticos y de diversiones

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Selecciona un sitio seguro.**
  - Busca parques bien regulados y establecidos, u organizaciones anfitrionas con larga trayectoria.
  - Consulta con la agencia reguladora de tu estado, la mayoría tiene una que cubre dichos parques, para conocer los registros de seguridad y el cumplimiento de las normas.
  - Los parques acuáticos deben seguir las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) para las actividades acuáticas que ofrecen, como la natación. Revisa esos capítulos y asegúrate de que los salvavidas o instructores estén de turno.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Considera las actividades disponibles.** Las Girl Scouts de todas las edades pueden disfrutar de parques de diversiones y acuáticos, pero algunas actividades pueden estar fuera de los límites para las miembros más jóvenes. Revisa las SAC para [natación](#) y [Go-Karting](#), en particular. Espera hasta que el grupo tenga la edad suficiente para realizar las actividades que más les interesan. Algunas atracciones, como el salto bungee, no están permitidas para ninguna edad. [Revisa la lista](#) en las [Normas de seguridad](#).
- ❑ **Haz planes para el accesos.** Obtén más información sobre las adaptaciones disponibles para garantizar que todas puedan participar. Verifica las restricciones de edad, tamaño y peso para las atracciones y crea un plan que incluya a todas

## Fase de planificación y preparación

- ❑ **Permite que las niñas dirijan las actividades.** Guía al grupo para que decidan sobre:
  - Una estrategia para visitar las atracciones o actividades que les interesen: incorpora lo que descubriste sobre el acceso y las restricciones en las decisiones
  - Pequeños grupos y compañeras, y cómo se moverán juntas por el parque
  - Comidas y bocadillos
- ❑ **Gestiona los primeros auxilios.** En algunos parques, es fácil acceder al servicio de primeros auxilios. Si no es así, lleva a [una socorrista capacitada](#) y un botiquín de primeros auxilios. Cada persona puede llevar molesquín o algunas vendas para tratar las ampollas.
- ❑ **Recuerda a las participantes qué ropa usar:**
  - Ropa cómoda y que ofrezca protección solar, con capas que se adaptan a lo largo del día
  - Calzado cómodo con punta cerrada
  - No deben usar elementos colgantes que puedan enredarse en las atracciones.
  - Cabello atado, trenzado o metido de forma segura bajo algo que cubra la cabeza si es lo suficientemente largo como para quedar atrapado en el equipo

## Día de la actividad

- ❑ **Revisa los conceptos básicos con las participantes.**
  - Asegura el cabello, la ropa o las joyas que puedan quedar atrapados en el equipo.
  - Sigue las reglas publicadas y anunciadas.
  - Mantén las manos dentro de las atracciones.
  - Mantén los cinturones de seguridad y las barras en su lugar.
  - No te pongas de pie durante las atracciones.
  - Quédate con tu amiga o grupo.
  - Analiza qué hacer si un extraño se acerca a ti.
- ❑ **Identifica los puntos de referencia.** Identifica los baños, los sitios de llenado de botellas de agua, las estaciones de primeros auxilios y dónde te reunirás si alguien se separa del grupo. Identifica a dónde acudir para obtener ayuda.
- ❑ **Comprueba las restricciones de viaje en función del tamaño y la edad.**
- ❑ **Evalúa las condiciones.** Si una atracción parece cuestionable o un operador no parece ser consciente de la seguridad, no permitas que tus Girl Scouts viajen. Informa tu inquietud a la dirección.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Interacciones con animales

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Interacción con animales	*	B	J	C	S	A	No	No

\*Las niñas menores de cinco años deben mantenerse alejadas de ciertos animales; consulta a continuación.

Visita granjas, programas de vida silvestre ética o centros de rescate para aprender sobre los animales de forma responsable. Ya sea alimentando a cabras, observando la vida silvestre en su hábitat natural o conociendo animales rehabilitados, estas experiencias ofrecen la oportunidad de pasar tiempo con animales, aprender sobre sus necesidades y mantenerlos a seguros, al igual que a toda tu tropa.

Esta guía se aplica a:

- Turismo e interacción con animales
- Animales de granja y mascotas domésticas
- Animales salvajes
- Centros de rescate, refugio y animales terapia (más que una piscina)

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para interacciones con animales

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Cuando planifiques tu viaje, 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](#). Evita también interactuar con animales de propiedad privada que no formen parte de un negocio u organización. Es posible que los operadores no oficiales no cuenten con un seguro o procedimientos adecuados.

Busca estándares adicionales para [interacciones específicas](#) siguiendo esta sección.

### Fase de toma de decisiones

- Selecciona un sitio seguro para tu grupo.** Busca parques, refugios o zoológicos de contacto bien regulados y establecidos que tengan:
  - Estaciones de lavado de manos
  - Orientación o capacitación para visitantes
  - Personal suficiente para proteger a visitantes y animales
  - Límites en las visitas con animales para evitar abrumar
  - Una instalación limpia
  - Estaciones de comida para visitantes que están separadas de los recintos para animales

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## ❑ **Selecciona también un lugar seguro para los animales.**

Busca parques, refugios o zoológicos de contacto bien regulados y establecidos que tengan:

- Se preocupen por la salud y el cuidado de los animales, con buena alimentación, agua limpia y un lugar protegido para descansar.
- No acepten más animales de los que puedan tratar humanamente.
- Se preocupen por los animales y no que solo los utilicen con fines de lucro.
- 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 usen a los animales como entretenimiento, forzando a los animales a realizar paseos, espectáculos o trucos.
- NO droguen a los animales para que sean “seguros” para los turistas.
- NO permitan que se manipulen animales venenosos.

❑ **Evalúa a tu grupo.** Si bien las Girl Scouts de todas las edades pueden interactuar con animales, deben ser lo suficientemente maduras como para seguir las reglas y ejercer el autocontrol.

❑ **Mantén a las niñas pequeñas alejadas de ciertos animales.** Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) advierten que las niñas menores de cinco años no deben interactuar con reptiles, anfibios, roedores, pollitos, patitos ni hurones, y no deben acariciar animales del zoológico.

❑ **Haz planes para el acceso.** Obtén más información sobre las adaptaciones disponibles en el sitio para garantizar que todas puedan participar.

## **Fase de planificación y preparación**

### ❑ **Permite que las chicas dirijan las actividades.**

Guía al grupo en la creación de reglas de comportamiento durante la visita, teniendo en cuenta estas medidas de seguridad y las reglas del sitio. Consulta “Día de la actividad”, a continuación, para obtener sugerencias.

### ❑ **Gestiona los primeros auxilios.**

- Lleva una [socorrista capacitada](#) y un botiquín de primeros auxilios.
- Prepárate para limpiar a fondo y vendar cualquier mordedura o rasguño.

### ❑ **Recuerda a las participantes qué ropa usar.**

Pide recomendaciones al sitio.

## **Día de la actividad**

### ❑ **Revisa los conceptos básicos con las participantes.**

- No acaricies ni molestes de otro modo a un animal que esté durmiendo o comiendo.
- Mantente alejada de los alimentos, el agua y el estiércol de un animal, a menos que estés capacitada para manejar este tipo de contacto.
- No molestes ni maltrates a los animales.
- Averigua qué señales de advertencia, como silbidos o gruñidos, debes observar.
- Nunca acaricies a un perro, gato u otro animal desconocido. Si un animal está con su dueño, pregúntale antes de acariciarlo.
- Ten cuidado al interactuar con animales jóvenes a la vista de su madre.
- No corras cuando se te acerque un perro desconocido. Correr puede hacer que el perro se ponga ansioso o agresivo. Mantén la calma. Retrocede lentamente, evitando movimientos repentinos y el contacto visual directo.
- Lávate las manos después de tocar animales. Desinfecta el calzado si te lo indican.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Interacciones específicas

Ten en cuenta estas consideraciones para los siguientes tipos de interacciones con animales.

### Parques y zoológicos para autos

- Conduce vehículos con techos y puertas o ventanillas seguros que se cierren completamente.
- Mantén las ventanas cerradas.
- Permanece en el vehículo.

### Visitas a granjas y criaderos de animales

- Pide permiso antes de entrar en una granja o corral.
- Pregunta si hay áreas que se deben evitar.
- Obtén orientación y sigue las normas de seguridad de la instalación.
- Usa las SAC relacionadas con [Equitación](#) si vas a trabajar con caballos o montar a caballo.

### Nado con delfines y otras experiencias interactivas

- Elige una organización de animales segura y responsable. Consulta la sección “Elección de una organización asociada” a continuación.
- Revisa la gestión de seguridad con la organización antes de visitar el sitio.
- Asegúrate de que los depredadores estén asegurados o separados del grupo.
- No toques, acaricies ni pose para tomar fotos con un lobo, un felino grande o animales similares.
- Sigue todas las Medidas de seguridad para las actividades relacionadas. Por ejemplo, sigue las SAC sobre [natación](#) cuando nades con delfines.

## Animales salvajes

- Aprende sobre los animales que viven en la zona que frecuentas o visitarás.
- Nunca te acerques a animales salvajes. Generalmente, los animales no atacan ni muerden si los dejas tranquilos.
- Retrocede si te encuentras con animales bebés y asume que hay una madre protectora cerca. Alejarte te protege a ti y a los bebés.
- Informa a las autoridades de los animales que parezcan enfermos o se comporten de manera extraña.
- Ten especial cuidado en países donde haya serpientes:
  - No metas la mano ni el pie en lugares que no puedas ver.
  - Usa calzado cerrado.
  - Usa una linterna cuando camines por la noche para evitar pisar una serpiente.
  - No manipules serpientes, incluso si crees que están muertas.
  - Retrocede lentamente si encuentras una serpientes.
- Nunca alimentes a los animales salvajes.
- Almacena los alimentos lejos de las tiendas o cabañas y fuera del alcance de los animales. Si el lugar está en tierra de osos, consulta con las autoridades locales sobre las precauciones que deben tomarse y pregunta si se requiere un recipiente a prueba de osos para los alimentos.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Arco

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Arco		*	J	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Brownies pueden participar en el tiro con arco si el equipo es adecuado para su tamaño y fuerza. Las Brownies *no* pueden participar en el tiro con arco 3D.

¡Apunta, concéntrate y dispara! Perfecciona tus habilidades, compite con amigos o simplemente disfruta del reto: tú eliges. El tiro con arco genera confianza, precisión y resiliencia.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas del tiro con arcos

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** No se permite la caza en un entorno de Girl Scouts.

### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Evaluar la preparación.** Las arqueras deben ser capaces y estar dispuestas a seguir las instrucciones y manipular el equipo con cuidado. Asegúrate de que los arcos y las flechas sean adecuados para las edades de las participantes antes de reservar una lección.

### Conoce más:

- Corrige los errores comunes de [arquería con Coach Tara](#).
- Únete a un torneo para apunatar a habilidades de nivel superior. Encuentra eventos de [National Field Archery Association](#) o [USA Archery](#).

### ❑ Busca campos de tiro con arco seguros.

- Comprueba los campos cercanos y pregunta si se pueden contratar instructores.
- Comprueba los campamentos locales, incluidos los operados por tu concilio local. Prueba la función [Find-a-Camp](#) (Encontrar un campamento) de la American Camp Association.
- Ponte en contacto con los clubes de tiro con arco para obtener sugerencias de campos y otros recursos. [USA Archery](#) y la [National Field Archery Association \(NFAA\)](#) tienen páginas de búsqueda de clubes. La NFAA publica nombres de campos certificados.
- Confirma las prácticas de campo seguro. Consulta “Confirma la configuración del campo” en la sección Día de la Actividad.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Identifica a una instructora o entrenadora cualificada.**

- Capacitación y certificación: El tiro con arco requiere una instructora capacitada. Las certificaciones reconocidas incluyen:
  - Nivel 1 o superior de USA Archery: prueba su herramienta [Buscar un coach](#)
  - Experiencia documentada según las directrices del concilio local

## □ **Sigue las proporciones instructora-participante según la certificación de la instructora.**

- Para las Brownies, limita a cinco participantes por instructor en la línea de tiro.
- Para grupos de edad avanzada, USA Archery recomienda no más de ocho participantes.
- Nunca superes las diez participantes por instructora.

## Fase de planificación y preparación

### □ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**

- Revisa [Equipo para tiro con arco](#) al final de esta sección.
- Pregunta a tu instructora qué artículos se proporcionan.
- Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.

### □ **Informa a las participantes qué deben usar.**

- Calzado resistente con puntera cerrada
- Ropa ajustada
- Evita usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello.

### □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

### □ **Controla el pronóstico del clima.**

- Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
- Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
- Nunca dispares cuando haya amenaza de rayos.
- Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la pisada o el agarre.
- No dispares en la oscuridad.

### □ **Confirma la configuración del campo.**

- Confirma durante la toma de decisiones o durante la planificación y preparación, luego vuelve a confirmar lo siguiente el día de llegada:
  - Las reglas y los comandos del campo están claramente a la vista.
  - El equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso.
  - Los campos no se encuentran en áreas peatonales ni cerca de edificios, carreteras, senderos o tiendas.
  - Se colocan parapetos o hay una zona de seguridad (de al menos 50 pies) detrás de los objetivos.
  - Las participantes y usuarias de las instalaciones conocen los márgenes de seguridad claramente delimitados en la parte trasera y los laterales (de al menos 20 pies).
  - La línea de tiro está claramente definida.
  - El área no tiene maleza ni nada que obstruya la visibilidad.
  - Para tiro con arco 3D:
    - Asegúrate de que los objetivos estén fijados de manera que las arquerías de diferentes estaciones no se apunten entre sí.
    - Los objetivos que no sean de forma circular mejoran la puntería; sin embargo, nunca se permiten objetivos en forma de seres humanos. Usa tu buen juicio al considerar otras formas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Asegúrate de que la instructora complete las comprobaciones de seguridad,** como inspeccionar lo siguiente:
  - Todo el equipo antes de cada uso
  - Campo y entorno
  
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Asegura el cabello, la ropa o las joyas que puedan quedar atrapados en el equipo.
  - Usa arcos y flechas del tamaño adecuado.
  - Sigue todos los procedimientos de seguridad y comandos del campo.
  - Mantén la posición correcta del cuerpo.
  - Nunca “disparaes el arco sin flecha”.
  - Mantén el arco apuntando en una dirección segura en todo momento.
  - No utilices objetivos que representen figuras humanas.
  - Recupera y lleva las flechas de forma segura.

## Equipo para tiro con arco

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida de tiro con arco segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Arcos, de tamaño adecuado para la altura y fuerza; incluye arcos para zurdas y diestras
- Flechas con punta para tirar a dianas, nunca puntas anchas ni puntas para cacería
- Objetivos
- Carcajes
- Protección de muñeca, dedo y brazo disponible

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Lanzamiento de hachas y cuchillos

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Lanzamiento de hachas y cuchillos				C	S	A	Sí	Sí

Pocas actividades igualan el atractivo dramático del lanzamiento de hachas y cuchillos. Pon en acción tu buen juicio, determinación y concentración para manejar la seguridad en estas aventuras exclusivas para Girl Scouts mayores.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para el lanzamiento de hachas y cuchillos

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Encuentra un lugar seguro para lanzar.**
  - Comprueba los campos cercanos y pregunta si se pueden contratar instructores.
  - Comprueba los campamentos locales, incluidos los operados por tu concilio local. Prueba la función [Find-a-Camp](#) (Encontrar un campamento) de la American Camp Association.
  - Contacta instalaciones que ofrecen campos de lanzamiento. Confirma que la atmósfera sea adecuada para menores.

#### Conoce más:

- Descubre [como puntuar](#) tus juegos de hacha o hatchet en la página de WATL.

- Consulta las asociaciones para encontrar campos locales, competencias o clases. Dado que las actividades de las jóvenes pueden no ser su principal objetivo, pregunta si la participación es adecuada antes de asistir. Considera estas organizaciones:
  - [World Axe Throwing League \(WATL\)](#)
  - International Axe Throwing Federation
  - [American Knife Throwers Alliance](#)
- Revisa la sección Día de la actividad a continuación para confirmar las prácticas de campo seguro.
- ❑ **Identifica a una instructora o entrenadora cualificada.**

Los programas de certificación universales no están ampliamente disponibles. Asegúrate de que haya al menos dos personas adultas presentes, una de los cuales:

  - Esté capacitada y tenga experiencia en la seguridad de lanzamiento de cuchillas específicas para las hachas y los cuchillos que se utilizan.
  - Tenga experiencia en la enseñanza de las técnicas adecuadas, reglas del campo y procedimientos de emergencia.
- ❑ **Verifica las proporciones instructor-participante.**

Asegúrate de que se mantengan las proporciones especificadas por la capacitación de la instructora, con un máximo de dos participantes por instructora, o cuatro participantes por instructora si otra persona adulta está ayudando con la aplicación de prácticas seguras.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa Equipo para el lanzamiento de hachas y cuchillos al final de esta sección.
  - Pregunta a tu instructora qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Informa a las participantes qué deben usar.**
  - Calzado resistente con puntera cerrada
  - Ropa ajustada
  - Evita usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca lances cuando haya amenaza de rayos.
  - Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la pisada o el agarre.
  - No dispares en la oscuridad.
- **Confirma la configuración del campo.**

Confirma durante la toma de decisiones o la planificación y preparación, luego vuelve a confirmar el día de llegada (sigue las especificaciones de WATL para el campo y las dimensiones del carril):

  - Las reglas y los comandos del campo están claramente a la vista.
  - El equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso.

- Los campos no se encuentran en áreas peatonales ni cerca de edificios, carreteras, senderos o tiendas.
- Se colocan parapetos o hay una zona de seguridad detrás de los objetivos.
- Las participantes y usuarias de las instalaciones conocen los márgenes de seguridad claramente delimitados en la parte trasera y los laterales.
- La línea de lanzamiento está claramente definida.
- El área no tiene maleza ni nada que obstruya la visibilidad.
- **Asegúrate de que la instructora complete las comprobaciones de seguridad**, como por ejemplo:
  - Inspección de todo el equipo antes de cada uso
  - Inspección del campo y el entorno
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Asegurar el cabello, la ropa o las joyas que puedan quedar atrapados en el equipo.
  - Seguir los procedimientos de seguridad y comandos del campo.
  - Mantener la posición correcta del cuerpo.
  - Mantener la herramienta apuntando en una dirección segura.
  - Utilizar objetivos adecuados, nunca apuntar a nada que se parezca a una figura humana.
  - Recuperar y llevar las herramientas con cuidado.

## Equipo para el lanzamiento de hachas y cuchillos

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Hacha o cuchillo, del tamaño adecuado para las usuarias. En general:
  - Los cuchillos deben tener una longitud de 9 a 16 pulgadas y no deben estar demasiado afilados.
  - Las cabezas de las hachas deben pesar entre 1.25 y 1.75 lb con un mango de madera de al menos 13 pulgadas de largo. La superficie de la hoja no debe tener más de 4 pulgadas y no debe estar demasiado afilada.
- Objetivos
- Guantes (opcional)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Excursiones con mochila

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Excursiones con mochila	*	*	J	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Daisies y Brownies pueden hacer caminatas de un día.

¡Cada paso es una aventura! Las excursiones con mochila te alejan de las multitudes y te transportan al corazón de la naturaleza. Camina por paisajes impresionantes a los que solo puedes llegar a pie. Lleva solo lo que necesites y no dejes huella.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para realizar excursiones con mochila

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Esta información no sustituye la necesidad de capacitación y experiencia.

### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Considera la preparación.** Haz algunas caminatas de un día para evaluar el interés. Comienza por una caminata corta y lenta, con un viaje de una noche de poco kilometraje para su primera aventura. Avanza hacia caminatas más largas.

### Conoce más:

- Encuentra sendereos, guías y mapas en la aplicación [AllTrails](#).
- Descubre cómo ser excursionistas responsables en [No dejar huella](#).

- ❑ **Haz planes para el acceso.** Si la capacidad física es un factor, encuentra senderos transitables en el [Trail Access Project](#) (Proyecto de acceso a senderos) y determina si se necesita equipo de apoyo. [Usa Pack Your Tent](#) (Empaca tu tienda de campaña) para obtener recursos de senderismo adaptables o considera una caminata guiada con una organización inclusiva como [Wilderness Inquiry](#).
- ❑ **Sé inclusiva.** Visita [Melanin Base Camp](#) y [Diversify Outdoors](#) para obtener consejos sobre cómo hacer que la experiencia sea familiar para todos.
- ❑ **Si hay una cerca de ti, toma una clase de excursiones con mochila aprobada por el concilio local** con el grupo. Puedes aprender consejos para mantenerte segura y saludable en el campo, comprender los criterios de selección de equipos y adquirir habilidades básicas como leer mapas y lidiar con el clima. También aprenderás si esta experiencia es adecuada para el grupo.
- ❑ **Identifica a una experta** para guiar a tu grupo en la preparación y en el camino.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Comunícate con las familias.** Para algunas familias, las excursiones con mochila son algo desconocido, así que prepárate para responder a cualquier inquietud sobre temas como el costo del equipo o las medidas de seguridad que tomarás. Mantén a las familias informadas en todo momento a medida que continúas la planificación.

## Fase de planificación y preparación

- ❑ **Permite que las niñas dirijan las actividades.** Aínlama al grupo a planificar rutas, la cantidad de tiempo en el sendero cada día, las comidas y los grupos de cocina. Decidan juntas las reglas para la vida en grupo y cómo abordar cualquier problema que pueda surgir. Utiliza a tu experta para ayudar a guiar la planificación.
- ❑ **Organiza y practica activamente la supervisión de adultos.** Asegúrate de que los adultos asistentes se unan a los preparativos para las excursiones con mochila. Es importante que todas las participantes formen parte del grupo unido.
- ❑ **Haz planes para seguir las pautas para dormir de manera segura.**
- ❑ **Elige una ruta y un ritmo** dentro del nivel de habilidad de cada persona del grupo. La duración del viaje debe reflejar las edades, la experiencia y el estado físico de las mochileras. Ten en cuenta estas variables:
  - Naturaleza del terreno
  - Peso de la carga que se va a transportar
  - Temporada y condiciones meteorológicas
  - Calidad y cantidad del agua
  - Actividades planificadas en el camino
  - Elevación (y cambios de elevación) de la ruta
- ❑ **La ruta debe ser familiar para al menos una persona adulta que asista.** Si no es así, obtén un informe por adelantado para evaluar los posibles peligros. Obtén información sobre rutas, campamentos, agua disponible, rutas de evacuación de emergencia y permisos (si es necesario).

- ❑ **Prepárate para campamentos primitivos.** Con tu experta o un guardaparques, identifica con antelación las áreas de campamento probables. Los campamentos deben estar al menos a 200 pies de todas las fuentes de agua y por debajo de la línea de los árboles. Planifica tu ruta para llegar a los campamentos mucho antes de que oscurezca para disponer de tiempo suficiente para la configuración.

- ❑ **Infórmate sobre la vida silvestre local,** cómo mantenerte seguro y cómo proteger la comida.
- ❑ **Revisa el equipo.** Aproximadamente una semana antes del viaje, reúne a todas con sus mochilas cargadas. Una regla general es que el equipo, los alimentos y el agua no deben pesar más del 20% del peso corporal de cada persona. Asegúrate de que todas tengan todo el equipo necesario. Divide los elementos compartidos entre las jóvenes, como los componentes de la tienda y el equipo de cocina. Ajusta las correas y haz una caminata.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA.**
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- ❑ **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca salgas a caminar cuando haya amenaza de rayos.
  - No salgas a caminar por la noche.
- ❑ **Revisa los detalles del viaje con todas las participantes.**
  - Planes de rutas y senderismo
  - Clima esperado
  - Posible flora y fauna, y qué hacer si los excursionistas la encuentran

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Uso del sistema de amigas y determinación de amigas de senderismo
- Concienciación sobre la fatiga, las “zonas de fricción” en los pies y otros asuntos de salud
- Plan de acción de emergencia: funciones para cada persona
- Principios sobre “no dejar huella”, incluidos los detalles específicos para ir al baño para el territorio que visitarás
- Permanecer en senderos a menos que se lo indique una experta
- Mantenerse alejada de los bordes de las cascadas, los salientes de las rocas y las laderas con rocas sueltas.

**Confirma que la comida y el equipo estén listos** y que se hayan distribuido entre el grupo según lo previsto.

**Vuelve a comprobar que los elementos críticos funcionan correctamente.**

**Procede con seguridad.**

- Ubica a una persona adulta experimentada con conocimiento de la ruta en la parte delantera del grupo.
- Ubica a una persona que irá detrás para recoger a las rezagadas que puedan hacer una pausa.
- Establece un ritmo que todas puedan mantener; cuando te detengas por un descanso, asegúrate de descansar el tiempo suficiente para aquellas que lleguen al final.
- Detente en cualquier cruce de senderos o en lugares donde la dirección no esté clara. Asegúrate de que cada par de amigas sepa que es su responsabilidad garantizar que el siguiente par de amigas vea en qué dirección ir.

## Equipo para excursiones con mochila

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una excursión con mochila segura y exitosa.

## Equipo individual

Es posible que hayas oído hablar de los “Diez elementos esenciales”, la lista clásica de artículos que todo excursionista debe llevar. Hemos integrado esos elementos esenciales en esta lista de artículos para cada persona:

## Ropa y calzado

- Varias capas de ropa ligera adecuada para el clima esperado y cambiante
- Chaqueta o capa exterior impermeable
- Calzado resistente para senderismo o trail con suela gruesa
- Opcional: calzado de suela suave o sandalias de campamento
- Calcetines de senderismo (con absorción de humedad o forro + combinación de calcetines exteriores)
- Sombrero o bandana
- Ropa adicional en una bolsa seca o con cremallera

## Hidratación y nutrición

- Botella de agua o paquete de hidratación (mínimo 1 cuarto de galón/1 litro de capacidad)
- Tabletas, gotas o filtro de purificación de agua
- Contenedor de agua adicional
- Alimentos y bocadillos individuales (ligeros, energéticos, no perecederos)
- Comida adicional para emergencias
- Tazón, taza y cuchara ligeros

## Navegación y comunicación

- Mapa y brújula o GPS
- Silbato
- Linterna o lámpara frontal + baterías adicionales

## Refugio y elementos para dormir

- Mochila, del tamaño adecuado para la usuaria
- Saco de dormir (ligera o estilo momia)
- Colchoneta para dormir (espuma de celda cerrada o inflable)
- Refugio de emergencia (lona, saco vivac o manta térmica)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Salud y seguridad

- Kit personal de primeros auxilios
- Fósforos o encendedor en un recipiente a prueba de agua
- Cuchillo o multiherramienta
- Suministros de aseo, de acuerdo con las directrices del área:
  - Papel higiénico
  - Pala pequeña para hacer un hoyo de gato
  - Suministros menstruales
  - Desinfectante de manos
  - Bolsas de basura o residuos sellables

## Equipo grupal

El equipo grupal es cualquier cosa que será compartida por un par o grupo pequeño que lo utilizará. Consulta esta lista de elementos esenciales:

- Cocina portátil, combustible, fósforos y protector contra el viento
- Olla pequeña
- Elementos de “cocina” ligeros necesarios para tus recetas, como una espátula o una cuchara para servir
- Comida compartida
- Recipiente a prueba de osos u otro equipo necesario para proteger los alimentos, según las normativas locales
- Suministros de agua potable o purificación de agua (p. ej., tabletas de yodo) o filtro de agua diseñado para eliminar *Giardia lamblia*. Consulta los tips de purificación en las [Medidas de seguridad para las actividades para cocinar al aire libre](#).
- Tienda ligera; divide los postes, el cuerpo de la tienda, la lona, etc. entre el grupo
- Teléfono celular en funcionamiento, InReach o un dispositivo de comunicación similar
- Kit de primeros auxilios grupal
- Otro equipo adecuado para tu ubicación

### Conoce más:

- Dato curioso: Hace casi 100 años, The Mountaineers crearon los Diez Elementos Esenciales, que hoy se han actualizado con nuevas tecnologías y saberes de la vida al aire libre.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Ciclismo

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Ciclismo	D	B	J	C	S	A	No	No

¡Toma tu bici, pedalea y explora! Ya sea que estés paseando con amigas, adoptando una forma relajada y sostenible de viajar o dominando nuevas habilidades, ¡el ciclismo genera confianza y te permite explorar el mundo sobre dos ruedas!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las Normas de seguridad para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para ciclismo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** No se permite el uso de bicicletas eléctricas en un entorno de Girl Scouts.

### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Encuentra un lugar seguro para andar en bicicleta.**
  - Explora paseos cortos en áreas pavimentadas o parques, lejos de carreteras compartidas, cuando estés aprendiendo.
  - Siempre que sea posible, usa los carriles para bicis designados. Evita las rutas con mucho tránsito.
  - Consulta el [mapa interactivo](#) de carreteras compartidas y senderos todoterreno de Adventure Cycling Association.

- Descubre los senderos para ciclismo de montaña en tu zona en [MTBproject.com](#).
- Consulta las tiendas de bicicletas locales para obtener sugerencias.
- Obtén permisos o autorizaciones para rutas en áreas remotas si lo requiere la administración forestal u otros organismos.

- ❑ **Identifica a una experta o instructora cualificada.** Aunque no se requiere certificación formal para enseñar ciclismo, las instructoras deben tener experiencia enseñando a las jóvenes a conducir de forma segura. Busca a una persona experta en:
  - Instrucciones de ciclismo, seguridad y manejo adecuado de la bicicleta
  - Mantenimiento básico de la bicicleta y reparaciones en carretera: una visita a una tienda de bicicletas local podría ser una experiencia de aprendizaje valiosa
  - Seleccionar y liderar una ruta segura; la experta debe estar familiarizada con el área y los peligros potenciales
- ❑ **Haz planes para el acceso.** Si la capacidad física es un factor, encuentra senderos transitables en el [Trail Access Project](#) (Proyecto de acceso a senderos) y determina si se necesita equipo de apoyo.

### Conoce más:

- Para obtener tips sobre preparación, estrategias de enseñanza y más, consulta los [recursos del ciclismo de REI](#).
- Consulta la información de planificación de rutas de diversas fuentes en una aplicación como [Komoot](#).

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para ciclismo](#) al final de esta sección.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios.
- **Deja tu plan con una persona adulta confiable.**

Comparte tu ruta y el listado de participantes con alguien que no participe de la actividad. Dile qué hacer si no llegas a la hora prevista.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu experta; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca salgas a andar en bicicleta cuando haya amenaza de rayos.
  - Cancela las actividades si el clima reduce la visibilidad o la tracción.
  - No conduzcas por la noche.
- **Confirma las comprobaciones de seguridad.**

Con la supervisión de tu experta, enseña a las ciclistas a comprobar lo siguiente:

  - Aire: La presión de las llantas cumple con los requisitos del fabricante.
  - Frenos: Las pastillas y los controles se ajustan correctamente.
  - Cadena: La cadena se acopla con las marchas y cambia suavemente.

- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos**
  - [Casco](#)s, asientos y manillares correctamente ajustados.
  - Obedece las señales de tránsito y los letreros.
  - Pasea por senderos para bicicletas o carreteras, no por aceras o senderos para caminar.
  - Cede el paso a excursionistas y jinetes a caballo en senderos.
  - Control de la bicicleta:
    - Frena y controla la dirección, especialmente en descensos y giros cerrados.
    - Evita peligros como rejillas de drenaje, cubiertas de servicios públicos, hojas húmedas, arena, grava, basura, etc.
    - Haz movimientos de emergencia: esquivar, parar rápido y girar repentinamente; consulta [Conocimientos de ciclismo](#) para ver descripciones y vídeos.
  - Conducción en tránsito:
    - Conduce en fila india en la misma dirección que el tránsito.
    - Cede el paso al tráfico entrante para giros a la izquierda.
    - Guarda distancia con el vehículo o la bicicleta que va adelante.
    - Conduce a la defensiva, no agresivamente
    - Detén por completo, viendo en todas las direcciones antes de continuar.
    - Lleva la bicicleta a pie en intersecciones.
  - Comunicación:
    - Señala a otros ciclistas y conductores.
    - Señala para pedir ayuda.
    - Indica la intención de pasar a otro ciclista.
    - Usa luces para aumentar la visibilidad.
  - Almacena el equipo: Lleva equipaje ligero y mantén el equipo en las alforjas o mochilas en la parte trasera de la bicicleta.
- **Organiza grupos por seguridad.**
  - Viaja en grupos de cinco o seis personas, si te encuentras en carreteras compartidas.
  - Los grupos deben estar separados por al menos 150 pies para que los vehículos puedan pasar con seguridad.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Ubica a una persona adulta en la cabeza de cada grupo.
- Si se utiliza un vehículo de seguimiento, este debe conducir a un ritmo constante y mantener una distancia de seguimiento segura, lo que permite espacio adicional y paciencia en cuestas abajo y curvas pronunciadas.

## Equipo para ciclismo

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa en bicicleta.

### Equipo esencial

- Bicicleta con frenos, cadena, llantas y cambios en buen estado de funcionamiento
- Bocina
- Reflectores
- Luces delanteras y traseras para visibilidad
- Soporte para botella y botella de agua (o mochila de hidratación)
- Mapa de ruta, para viajes de cualquier longitud; también es válida una aplicación de mapas en un smartphone

### Equipo de seguridad

- Casco, bien ajustado
- Kit de reparación para cada grupo:
  - Inflador de llantas
  - Tubos de repuesto
  - Kit de parches para llantas
  - Herramientas, incluidas palanca de llanta, destornillador, llave ajustable, alicates, llaves Allen
  - Fluido lubricante

### Ropa y calzado

- Calzado deportivo de suela rígida, si se utilizan pedales planos
- Zapatillas para bicicleta, si se utilizan pedales de enganche (una función avanzada)
- Capas de ropa; considera usar ropa reflectante o un chaleco de alta visibilidad
- Leggings deportivos o pantalones cortos para bicicleta; si llevas pantalones sueltos, ajústalos lejos de la cadena
- Guantes de ciclismo (opcional)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Campamento

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Campamento	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí

Disfruta del aire fresco al aire libre y aprende sobre el medioambiente y sobre ti misma. En los campamentos grupales, una atesorada tradición de Girl Scouts, se desarrollan habilidades y se fomenta la confianza para toda la vida.

Las medidas de seguridad para campamentos se aplican a las estancias nocturnas en:

- Campings o centros de retiro públicos o privados
- Ubicaciones de carpas, vehículos recreativos o cabañas
- Pernoctas o “encierros” en museos o sitios similares
- **Campamento de viaje:** Campamento mientras viajas (ver a continuación)

No se recomiendan las piyamas en casa ni las acampadas en el patio trasero.

Consulta las SAC de **Viajes** para obtener orientación sobre estadías nocturnas en hoteles, albergues y alquileres vacacionales. Sigue las SAC sobre **Cocina al aire libre y construcción de fogatas** para obtener orientación sobre cómo cocinar con estufas de campamento y fogatas.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las **Normas de seguridad** para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Conoce más:

- Mejora tu impacto en la tierra siguiendo los principios de **No dejar huella**.

## Medidas de seguridad específicas para campamentos

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

### Fase de toma de decisiones

#### **Selecciona un sitio seguro.**

- Busca los campamentos de **Girl Scouts** u otras **propiedades que operan los concilios de Girl Scouts**.
- Considera estos recursos adicionales:
  - Listado de **Find-a-Camp** de la American Camp Association
  - **Recreation.gov** o **Reserve America**
  - **Parques estatales**
  - Campamentos operados por otras organizaciones que prestan servicios a las jóvenes
  - Campings privados o públicos
- Al considerar los listados o las instalaciones, busca lo siguiente:
  - Sitios para grupos, donde todas las participantes comparten las áreas de camping y cocina

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Varios sitios de tamaño familiar cercanos; pregunta sobre las limitaciones sobre el número de campistas por sitio, o la “huella” permitida (tamaño de la tienda) para asegurarte de reservar suficiente espacio
  - Excelentes reseñas en línea de los usuarios; busca comentarios sobre seguridad y limpieza
  - **Identifica a una experta.** Asegúrate de que al menos una persona adulta de tu grupo tenga la capacitación necesaria. La mayoría de los concilios de Girl Scouts ofrecen cursos regulares de capacitación al aire libre. Si no se dispone de capacitación local, recluta a una persona voluntaria con experiencia en:
    - Liderazgo de jóvenes en experiencias de vida al aire libre lejos de casa
    - Gestión de la seguridad
    - Planificación y logística para actividades del programa al aire libre
    - **Cocina al aire libre y construcción de fogatas** (si corresponde a tu salida)
  - **Considera la progresión y la preparación.** Ayuda a las miembros del grupo a generar confianza en acampada aumentando gradualmente el nivel de resistencia:
    - Las excursiones de un día a campamentos o parques son una excelente manera de garantizar el interés en pasar la noche.
    - Sigue una progresión paso a paso, por ejemplo:
      1. Noche en una cabaña o en una instalación cubierta: Comienza con una ubicación cercana a tu hogar (dentro de aproximadamente 25 millas) para brindar una sensación de comodidad y familiaridad.
      2. Campamento en una cabaña más alejada o en un campamento cercano: Aumenta gradualmente la distancia (hasta 100 millas para una cabaña o mantente más cerca para acampar en tienda).
      3. Acampar en tienda de campaña más lejos: Presenta al grupo experiencias de campamento más independientes en una tienda.
      4. Campamentos en tiendas primitivas, excursiones con mochilas o campamento de viaje: Haz una transición a campamentos sin servicios o incorpora viajes para una experiencia más aventurera.
  - Acostumbra gradualmente a las miembros del grupo a acampar. Aborda las inquietudes comunes, como los insectos, la vida silvestre, la nostalgia, la privacidad y el aseo, respetando los niveles de comodidad individuales y grupales. Permite que cada grupo y cada miembro establezcan su propio ritmo.
  - **Da la bienvenida a las nuevas integrantes del grupo.** Encuentra campamentos que se adapten a las necesidades de tu grupo buscando parques nacionales, estatales y locales. La [Guía de campamentos adaptativos](#) de REI tiene información sólida sobre el equipamiento, la búsqueda de un camping y otras consideraciones cuando la capacidad física es un factor.
  - **Haz planes para el acceso.** Encuentra campamentos que se adapten a las necesidades de tu grupo buscando parques nacionales, estatales y locales. La [Guía de campamentos adaptativos](#) de REI tiene información sólida sobre el equipamiento, la búsqueda de un camping y otras consideraciones cuando la capacidad física es un factor.
- ## Fase de planificación y preparación
- **Permite que las niñas dirijan las actividades.** Guía al grupo para decidir qué harán durante el campamento, qué comerán y cómo lo cocinarán. Decidan juntas sobre patrullas (grupos pequeños) y kapers (tareas) que cada una hará.
  - **Revisa las medidas de seguridad de las actividades elegidas.** Senderismo, natación y cabalgatas son solo algunos ejemplos de las muchas aventuras que un grupo puede disfrutar durante un campamento. Trabaja con el grupo para comprender las medidas de seguridad y sigue estas medidas como de costumbre.
  - **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
    - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
    - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
    - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



**Considera organizar una reunión con las familias.** Girl Scouts y sus familias pueden beneficiarse de una reunión anticipada sobre “qué esperar”. Asegúrate de que todas sepan qué equipo deben llevar y qué proporcionará el grupo. Comparte la lista de ropa en [Equipo para campamento](#), a continuación.

**Reúne y revisa el equipo del grupo.** Los elementos esenciales pueden incluir:

- Utensilios de cocina y otros equipos para los tipos de cocción que harás
- Tiendas, si es necesario, y otros artículos para campamento
- Cualquier otro artículo imprescindible de la lista de [Equipo para campamento](#) al final de esta sección

**Haz planes para seguir las pautas para dormir de manera segura.**

## Día de la actividad

**Revisa el equipo.** Antes de partir, asegúrate de que cada campista tenga, como mínimo, su saco de dormir, ropa abrigada y botella de agua. Comprueba que todos los elementos críticos del grupo, como alimentos y agua, se hayan cargado en un vehículo.

**Instala el campamento de forma segura.** Intenta instalarlo antes de que oscurezca y elige las ubicaciones teniendo en cuenta lo siguiente:

- Mantente alejada de ramas de árboles muertos o árboles inclinados.
- Utiliza una superficie nivelada para las tiendas, sin rocas ni palos afilados que puedan dañar las tiendas o perturbar a las campistas que duermen.
- Evita los barrancos o las zonas en las que el agua pueda drenar durante la lluvia. No caves zanjas alrededor de las tiendas ni alteres el medioambiente.
- Acampa lejos de plantas venenosas, como el roble o la hiedra venenosos. Enseña a las campistas sobre cómo identificar estos pligros.
- Almacena los alimentos en un lugar seguro, lejos de las tiendas y fuera del alcance de los animales. Pide protocolos a un guardabosques o a la oficina del campamento.
- Cuando sea necesario, sigue las instrucciones de los funcionarios locales. Es posible que debas usar un recipiente a prueba de osos o colgar alimentos de una manera específica.

**Mantén el ecosistema seguro.**

- Acampa, lava los platos y báñate a una distancia mínima de 200 pies de todas las fuentes de agua para proteger los ecosistemas.
- Utiliza un campamento previamente establecido, si es posible, para minimizar el impacto ambiental.
- Utiliza los círculos para fogatas existentes, si los hubiera, si es necesario. Utiliza madera del área local para evitar transportar especies invasivas al campamento. Pide protocolos a un guardabosques o a la oficina del campamento; no se permite recoger leña en algunas áreas protegidas.
- Evita las zonas frágiles, como las praderas o las áreas con suelo húmedo.
- Si no hay una letrina disponible, usa hoyos individuales para desechos humanos sólidos, al menos a 200 pies del sendero y de fuentes de agua conocidas. Sigue las directivas locales, ya que algunas áreas tendrán otros procedimientos sanitarios.

**Revisa las pautas de seguridad.** Analiza las áreas que debes evitar, qué hacer si hay un encuentro con animales y cualquier otra información específica relacionada con el sitio. Consulta tu plan de acción de emergencia para obtener recordatorios.

## Campamento de viaje:

### Consideraciones adicionales

En el campamento de viaje, el grupo permanece en varios campamentos durante un solo viaje. La planificación cuidadosa del transporte entre sitios es crucial para garantizar la seguridad y la eficiencia. Aquí tienes un desglose de los elementos clave de la planificación:

- Revisa y sigue** la sección [El transporte de Girl Scouts](#).
- Distribuye** la [Lista de verificación para conductoras](#) y asegúrate de que todas las conductoras la sigan.
- Crea un cronograma** que incluya tiempo de viaje, paradas para comidas o descansos y horas de llegada a cada sitio.
- Planifica tiempo adicional** en caso de retrasos, clima o tráfico. El apuro puede estresar a las conductoras y causar una urgencia indebida.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Ten un plan** para gestionar qué vehículo lleva qué equipo y repite la secuencia de carga cada vez que salgas de un campamento. Carga las linternas, los alimentos y las tiendas de campaña en último lugar. Esto garantiza que puedas encontrar tu equipo clave y configurarlo de manera eficiente, incluso si vas con retraso.
- ❑ **Si utilizas una embarcación** para el transporte, sigue las medidas de seguridad específicas para las embarcaciones implicadas (p. ej., canoa, balsas para ríos rápidos o embarcaciones grandes).

## Equipo para campamento

Esta es una lista de artículos básicos para llevar en un viaje de campamento en tiendas de campaña para mantener a todas cálidas, secas, alimentadas e hidratadas. Tu lista puede variar y probablemente incluirás algunos elementos adicionales (como juegos) o artículos de comodidad (como asientos o sillas).

### Tips:

- Comparte tu lista pronto.
- Confirma lo que cada participante llevará y comunícalo con las familias para evitar elementos duplicados o faltantes.
- Controla el pronóstico del clima poco antes de la salida y comparte cualquier actualización.

## Elementos básicos individuales

### Ropa y calzado

- Capas para calentar o enfriar (vellón de poliéster o lana sobre algodón)
- Sombrero, guantes y ropa interior térmica para climas muy frescos
- Chaqueta impermeable o poncho para mantenerte seca
- Protección solar (sombrero o bandana)
- Calcetines y calzado resistente (botas de senderismo o zapatillas). Lleva un segundo par. No se permite usar sandalias ni chanclas, ni andar descalza.

### Preparativos para dormir

- Saco de dormir clasificado para temperaturas previstas
- Colchoneta aislante para dormir (necesaria para climas fríos, recomendada para cualquier clima para mayor comodidad)
- Mosquitero, donde sea necesario

## Iluminación

- Linterna o lámpara frontal + baterías adicionales

## Comer e hidratarse

- Kit de utensilios (plato, tazón, utensilios)
- Vaso y botella de agua reutilizable

## Cuidado personal y seguridad

- Protector solar
- Repelente de insectos
- Suministros de aseo, de acuerdo con las directrices del área:
  - Papel higiénico
  - Suministros menstruales
  - Desinfectante de manos

## Suministros para grupos

### Seguridad

- [Kit de primeros auxilios](#)

### Refugio

- Tiendas de campaña o lonas resistentes al fuego

## Cocción y almacenamiento de alimentos

- Ollas, sartenes y utensilios de cocina
- Estufa portátil y combustible (se recomiendan recipientes de propano o butano) o elementos para la construcción de fogatas si se cocina sobre un fuego (hacha, madera, iniciadores de fuego y pala)
- Fósforos o encendedor
- Refrigerador con hielo para almacenar alimentos; lleva suficiente hielo para mantener los alimentos perecederos por debajo de 40 °F hasta que se consuman

## Iluminación

- Linternas a batería para uso en interiores o exteriores
- Linternas de propano (solo para uso en exteriores)

## Agua

- Agua potable suficiente para el grupo o un kit de purificación de agua, si el agua del campamento no es potable

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Canotaje

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Canotaje	*	**	***	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Daisies solo pueden andar en canoa en aguas tranquilas acompañadas de una persona adulta experimentada en cada canoa.

\*\*Las Brownies solo pueden andar en canoa en aguas tranquilas y deben permanecer a una distancia de natación de la costa.

\*\*\*Las Juniors pueden andar en canoa en aguas tranquilas a una distancia de natación de la costa o en las secciones de río de Clase I.

¡Conéctate con la naturaleza y con tus amigas en canoa! Remar puede ser tan suave o extremo como desees: haz un paseo placentero en un lago o río tranquilo, o avanza hacia el canotaje extremo en ríos rápidos y las competencias. Experimenta una nueva cultura con botes dragón o canoas hawaianas. La elección es tuya y los recuerdos serán inolvidables.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

#### Conoce más:

- Insta a todas las participantes a que realicen el [Curso gratuito en línea sobre seguridad de deportes de remo de ACA](#).
- Mejora tus habilidades con estos [breves tutoriales en video](#) de Paddling.com.

### Medidas de seguridad específicas para canotaje

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para pasear en canoa.**
  - Casi cualquier masa de agua es adecuada para el canotaje con las instrucciones, el equipo y la experiencia adecuados. Comienza con aguas tranquilas con poca o ninguna corriente. Progresa a condiciones más avanzadas, como viajes por ríos en movimiento y más tarde, ríos rápidos.
  - [Paddling.com](#) y [American Whitewater](#) ofrecen mapas interactivos de ubicaciones para practicar remo.
  - No se permite pasear en canoa en ríos rápidos por encima de la Clase III.
- Identifica a una experta.**
  - Busca a alguien con una o más de las siguientes certificaciones o calificaciones.
    - [American Canoe Association](#) (ACA): diversos niveles de certificación
    - Capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas (con módulo de canoa)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla)
- Experiencia previa, con experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Además, asegúrate de que la instructora tenga los antecedentes adecuados:
  - Experiencia en la enseñanza y supervisión de canotaje para las edades implicadas
  - Conocimiento de primera mano de los peligros y condiciones en la ubicación del canotaje
- **Comprueba las proporciones.** Asegúrate de que se siga la proporción adecuada de instructora-estudiante, según la certificación de la instructora, con un máximo de 6 estudiantes por instructora. Una instructora de la ACA con una asistente calificada puede supervisar hasta 12 estudiantes.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para canotaje](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las remeras. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.

- Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
- Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
- Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Nunca pasees en canoa durante una tormenta.
  - Si tienes previsto el contacto con el agua (como cuando se practica el vuelco y la recuperación), comprueba los informes de calidad del agua, como en el mapa interactivo de [Surfrider](#), especialmente después de la lluvia.
  - Comprueba el estado de las embarcaciones; asegúrate de que los asientos y los travesaños estén en su lugar y que las bolsas de aire funcionen y estén seguras.
- **Inspecciona el área a tu llegada.** Identifica y evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos. Deben evitarse las zonas de surf, los rápidos y las olas estacionarias a menos que formen parte de una experiencia planificada en ríos rápidos.
- **Las instructoras o socorristas deben estar bien posicionadas para la supervisión.** La supervisión desde la costa solo se permite en aguas tranquilas cerca de la costa. Las instructoras deben acompañar al grupo si reman lejos de la costa o sobre ríos en movimiento.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Posición y equilibrio adecuados del cuerpo, especialmente al entrar y salir de la canoa
  - Técnicas de lanzamiento y desembarque
  - Propulsión y dirección de la canoa con movimientos efectivos
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Técnicas de autorrescate en caso de vuelco
  - Señalar para pedir ayuda
  - Permanencia en posición sentada en agua en rápido movimiento

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- En el canotaje en ríos rápidos: técnicas para interpretar y controlar los rápidos, y para flotar en caso de separación de la canoa
- Cualquier instrucción específica del sitio
- Sigue las reglas del derecho de paso en canoa.**
  - Mantente alejada de nadadores, veleros y embarcaciones menos maniobrables.
  - Espera que las embarcaciones motorizadas cedan el paso, pero mantente alerta y rema a la defensiva para evitar accidentes.
  - Mantente alejada de embarcaciones grandes (lanchas a motor, barcos, ferris) que no puedan cambiar de rumbo fácilmente.
  - Pide a tu instructora que te muestre otras reglas de derecho de paso.
  - Controla la canoa para evitar colisiones.
- Prepárate para emergencias.**
  - Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Viajes en canoa:

### Consideraciones adicionales

Los paseos en canoa son excursiones de día o de noche más largas. Planifica paseos en canoa solo después de haber realizado experiencias progresivas de desarrollo de habilidades. Sigue estos consejos adicionales para vivir una experiencia segura y satisfactoria.

**Verifica las habilidades básicas.** Asegúrate de que las participantes:

- Tengan la habilidad y la resistencia para terminar el viaje, incluso si surgen vientos en contra u otros desafíos
- Aprendan cómo mantener los barcos equilibrados al cargar canoas y a asegurar el equipo
- Aprendan a cruzar canales ocupados, si es necesario (generalmente, cruzando en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal)
- Aprendan las [señales universales](#)

- Presentan un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brindan a una persona adulta información fiable sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.
- Consulta a una guía que tenga la capacitación adicional** necesaria para el tipo de viaje. La guía en ríos, ríos rápidos, costas, excursiones y viajes en aguas abiertas (océano) corresponde a certificaciones avanzadas.
- Consulta el equipo adicional necesario para viajes** en [Equipo para canotaje](#). Consulta con tu guía qué más puede ser necesario.
- No sobrepases la capacidad ni sobrecargues las embarcaciones con el equipo.**
- Mantén las embarcaciones lo suficientemente juntas** como para que se pueda tomar una decisión grupal si cambian las condiciones del viento o el agua.
- Ten en cuenta los posibles cambios en el nivel del agua** debido a las mareas o a las liberaciones de las presas, y considera cómo pueden afectar tu ruta.

## Equipo para canotaje

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa en canoa.

### Básicos individuales y grupales

#### Equipo esencial

- Canoa, adecuada para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones del agua
  - Las canoas de 12 pies o menos de largo son para remeras solas.
  - Las canoas de 12 a 15 pies de largo son para dos remeras.
  - Las canoas grandes, como las “canoas de guerra”, los botes dragón o las canoas hawaianas, varían en capacidad. No sobrecargues la embarcación.
- Remo del tamaño adecuado para cada persona
- Balde o esponja para sacar el agua del casco

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo de seguridad

- **Chalecos salvavidas** aprobados por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustados para cada persona (obligatorio)
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por la instructora)
- Eslinga de rescate, para que las participantes vuelvan a un barco, si es necesario
- Debes usar **cascos** en rápidos de Clase II o superior, o si vas dentro o cerca de cuevas marinas.
- Cabos de amarre: líneas en la proa (y opcionalmente en la popa) de la embarcación, utilizadas para asegurar la canoa. Deben tener al menos la mitad de la longitud de la canoa.
- Pasear en canoa por la noche requiere equipo adicional; comunícate con tu proveedor.

## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre
- Rodilleras o tapete de espuma (opcional)

## Equipo para viajes

Para los viajes, consulta a tu experta sobre qué llevar además del equipo indicado anteriormente. Es posible que te recomienden artículos como:

- Elementos de navegación, como GPS o brújula
- Herramientas de comunicación, como radios bidireccionales, satelitales o meteorológicas/VHF
- Bolsas secas (y una forma de asegurarlas) para transportar alimentos, ropa adicional, botiquín de primeros auxilios, etc.
- Kits de reparación: cinta adhesiva, herramientas, etc.
- Remos de repuesto
- Equipo de emergencia, como espejo de señalización, lona, manta térmica, ropa y alimentos adicionales, fósforos, linterna, etc.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Recorrido de obstáculos

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Recorrido de obstáculos (cuerdas altas)	*	**	J	C	S	A	No	Sí
Recorrido de obstáculos (cuerdas bajas)	D	B	J	C	S	A	No	Sí

\*Las Daisies solo pueden participar en iniciativas en el suelo y elementos bajos.  
 \*\*Las Brownies pueden participar en iniciativas en el suelo, elementos bajos y elementos altos en interiores que están diseñados específicamente para niñas pequeñas.

¡Desarrolla fuerza y confianza en un recorrido de obstáculos! Resuelve acertijos de trabajo en equipo con tus amigas o pon a prueba tus límites en un reto individual. Ya sea escalando, haciendo equilibrio o planeando estrategias, desarrollarás fortaleza, habilidades para resolver problemas y un profundo sentido de logro.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para recorrido de obstáculos

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más:

- Cualquiera puede dirigir las actividades de la lista de [Ultimate Camp Resource](#) de [juegos y dinámicas de trabajo en equipo](#)

Consulta las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) para obtener información sobre estos elementos específicos que pueden formar parte de un recorrido de obstáculos:

- Escalada, búlder y rappel (incluidas paredes de escalada artificiales)
- Escalada recreativa de árboles
- Tirolesa

### Términos clave

- Recorrido de obstáculos (o circuitos de cuerdas):** Una serie de actividades diseñadas para fomentar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la resiliencia. Los circuitos pueden incluir elementos altos, elementos bajos o una combinación de ambos.
- Educación vivencial (o al aire libre):** Un método de enseñanza que implica aprender haciendo, reflexionando y pensando de forma crítica, a menudo en un entorno al aire libre.
- Elementos altos (o cuerdas altas):** Actividades instaladas sobre el nivel del suelo, empleando plataformas, árboles o postes de utilidad. Estas requieren un sistema de aseguramiento por seguridad. Para Girl Scouts, un elemento alto es aquel en el que las participantes suben más de 6 pies por encima de la cabeza.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Iniciativa:** Término general para las actividades del recorrido de obstáculos que se centran en el trabajo en equipo o en el desafío personal, que a menudo requieren poco o ningún equipo.
- **Elementos bajos (o cuerdas bajas o iniciativas en el suelo):** Actividades en el suelo o cerca de él, incluidas iniciativas fijas en el suelo o estructuras permanentes. Para Girl Scouts, un elemento bajo es aquel con una distancia de caída de menos de 6 pies.
- **Slackline:** Una longitud suspendida de cincha entre dos puntos de anclaje, diseñada para caminar sobre esta. Similar a caminar por la cuerda floja, pero con menos tensión. Las slacklines se consideran parte de los elementos bajos (cuerdas bajas o iniciativas en el suelo).

## Fase de toma de decisiones

- **Encuentra un recorrido de obstáculos seguro.**
  - Consulta la tabla de nivel de calificación del programa (arriba) para ver los elementos aceptables del recorrido de obstáculos para tu grupo.
  - Consulta los campamentos locales, incluidos aquellos operados por tu concilio local, universidades e instalaciones privadas, para ver si hay un recorrido de obstáculos disponible.
  - Busca operadores acreditados. Pregunta en las instalaciones que estás considerando o encuentra listados de estas organizaciones:
    - [Association for Challenge Course Technology \(ACCT\)](#)
    - [Professional Ropes Course Association \(PRCA\)](#)
    - [Association of Experiential Education \(AEE\)](#)
  - Los recorridos deben tener programas de documentación por escrito que incluyan:
    - Inspecciones periódicas de estructuras y equipos por parte de profesionales externos calificados
    - Utiliza registros para todos los equipos que estén sujetos a tensión, desgaste o deterioro
    - Un proceso para supervisar y retirar el equipo una vez que llega al final de su vida útil
  - Asegúrate de que las slacklines estén correctamente configuradas:
    - Las líneas están fijadas de forma segura a árboles resistentes (con protectores de árboles) o pilares de hormigón reforzado. Nunca se utilizan postes de luz, señales de tráfico, pasamanos ni estructuras similares.
    - Las líneas no deben fijarse por encima de la altura de la rodilla.

- **Identifica a una facilitadora o instructora calificada.**
  - Asegúrate de que las facilitadoras estén capacitadas y certificadas de acuerdo con la ubicación, los elementos y las condiciones del recorrido de obstáculos.
  - Para recorridos de cuerdas altas, las facilitadoras deben estar certificadas por una agencia verificada y demostrar competencia en lo siguiente:
    - Mantenimiento del equipo
    - Técnicas de seguridad y rescate
    - Uso adecuado del recorrido
    - Capacitación práctica
    - Experiencia en enseñanza y facilitación con el grupo de edad
  - Las certificaciones reconocidas, requeridas para cuerdas altas, recomendadas para cuerdas bajas, incluyen:
    - Nivel 1 o superior de ACCT
    - Association for Experiential Education (AEE)
    - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
- **Comprueba las proporciones entre facilitadora y participante.**
  - Sigue las proporciones especificadas en la certificación de cada facilitadora.
  - Máximo de ocho participantes por instructora para elementos altos.
  - Máximo de diez participantes por instructora para elementos bajos. Las ayudantes adultas adicionales pueden permitir más participantes.
  - Debe haber un mínimo de dos facilitadoras capacitadas para elementos altos.
- **Garantiza el conocimiento y la seguridad del recorridos.** Las facilitadoras deben tener conocimiento de primera mano de los peligros del recorrido, las condiciones y los planes de acción de emergencia.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para el recorrido de obstáculos](#) al final de esta sección.
  - Pregunta a tu facilitadora qué elementos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- ❑ **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu facilitadora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca trepes ni uses elementos cuando haya amenaza de rayos.
  - Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la tracción o el agarre.
- ❑ **Confirma las medidas de seguridad de la facilitadora,** como:
  - Inspección del equipo, los componentes del recorrido y las áreas de caída a tierra antes de cada uso
  - Mantenimiento de un registro de uso del equipo sujeto a desgaste, tensión o deterioro
  - Supervisión del ajuste del casco y el arnés para cada participante
  - Supervisión de todos los amarres, aseguramientos y ascensos en cuerdas altas
  - Supervisión de técnicas de apoyo en cuerdas bajas
- ❑ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos**
  - Ajuste adecuado de cascos, arneses y equipo
  - Calentamiento y estiramiento muscular antes de las actividades
  - Disposición y órdenes de acción para escalar, apoyar y asegurar
  - Técnicas de apoyo seguro para actividades grupales
  - Objetivos y recordatorios de seguridad para todas las iniciativas utilizadas

- ❑ **Revisa las pautas de seguridad física.**
  - Nunca apiles más de tres niveles de altura (p. ej., en una pirámide).
  - Nunca te pares en el medio de la espalda de otra persona.
  - No se permiten trucos aéreos en elementos altos o bajos.
  - Revisa las áreas y equipos fuera de límites.

## Equipo para recorridos de obstáculos

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa del recorrido de obstáculos.

### Equipo esencial

- Equipo de amarre, para escalada y cuerdas altas
  - Arnés, correctamente ajustado y dimensionado para la usuaria. Es posible que se requieran arneses de cuerpo completo para ciertos elementos o escaladoras de estructura pequeña.
  - Dispositivos de aseguramiento y otros equipos metálicos, según sea necesario para el recorrido
  - Cuerdas, cinchas y otros equipos esenciales específicos del recorrido
- Equipo específico de la iniciativa.

### Equipo de seguridad

- **Casco**, bien ajustado, para escalada y cuerdas altas
  - Las escaladoras y las personas en la “zona de caída” deben usar cascos.
  - Excepción: No se deben usar cascos si la instalación anfitriona o el diseñador del curso los considera peligrosos para el amarre, como cuando se utiliza un sistema de amarre automático en un muro artificial.
- La facilitadora debe tener a mano el equipo de rescate para usarlo en caso de emergencia.

### Ropa y calzado

- Calzado resistente con puntera cerrada
- Ropa ajustada: evita usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello.
- El cabello que podría quedar atrapado debe atarse, trenzarse o meterse de forma segura bajo algo que cubra la cabeza.
- Pantalones largos o leggings deportivos para actividades que pueden provocar abrasiones en las piernas

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Escalada, búlder y rappel

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Actividades de búlder y escalada artificial diseñadas específicamente para niñas pequeñas	*	*	J	C	S	A	No	Sí
Muros de roca natural, muros de escalada tipo recorrido de obstáculos y rapel			J	C	S	A	No	Sí

\*Las Daisies y Brownies pueden hacer escalada búlder y escalada en muros artificiales diseñados para niñas pequeñas. No pueden hacer rappel ni escalar en superficies de roca natural.

¡Agudiza sus habilidades, fuerza y concentración escalando! Utiliza las habilidades de resolución de problemas para desafiarte a ti misma y alcanzar nuevos objetivos. Tanto si estás en un gimnasio de escalada como disfrutando al aire libre, tu sensación de logro también irá en ascenso.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para escalada, búlder y rappel

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más:

- Obtén los [mejores tips para la escalada búlder](#) de Climber News.
- Comprende los [estándares de seguridad](#) de la International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA).

Consulta las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) para estas actividades relacionadas:

- [Recorrido de obstáculos](#)
- [Escalada recreativa de árboles](#)
- Las slacklines se incluyen en el recorrido de obstáculos como un elemento de cuerdas bajas.

#### Términos clave

- **Aseguramiento:** Técnicas utilizadas para crear fricción dentro de un sistema de escalada (normalmente en una cuerda de escalada) para detener la caída de una escaladora. Una aseguradora es la persona que controla el dispositivo de aseguramiento.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Búlder:** Escalar o trepar sobre rocas a una altura no superior a 6 pies del suelo. No se utilizan cuerdas. Los aseguradores de apoyo proporcionan soporte y protegen la parte superior del cuerpo y la cabeza de una escaladora en caso de caída.
- **Escalada libre:** (no se permite a más de 6 pies): Este estilo de escalada en rocas o paredes sin sistema de aseguramiento nunca está permitido en un entorno de Girl Scouts.
- **Escalada multilargos** (solo para escaladoras experimentadas): La escalada por una vía larga requiere varios largos (una sección de una vía entre dos puntos de amarre). El grupo sube a la cima del primer largo. La escaladora principal sube al siguiente largo, ancla y asegura a cada escaladora restante individualmente al anclaje.
- **Escalada en top rope:** Una cuerda se ancla desde la parte superior de las vías de escalada, utilizando amarres. Una aseguradora en la parte inferior de las vías controla una línea de seguridad para evitar caídas largas.

## Fase de toma de decisiones

- **Encuentra un un lugar seguro para escalar, practicar búlder y rappel.**
  - Encuentra roca natural y gimnasios de escalada cerca de ti en los mapas interactivos de [Mountain Project](#). Los gimnasios de escalada pueden tener sugerencias para escalar rocas naturales cerca de ti.
  - Comunícate con escuelas de [escalada y servicios de guía acreditados](#) por la American Mountain Guides Association (AMGA).
  - Obtén permiso o autorizaciones para el sitio.
- **Identifica a un instructora o guía calificada.**
  - Asegúrate de que la capacitación y certificación de la instructora se alineen con la ubicación, los elementos y las condiciones del curso y la vía. Para la escalada en top rope y multilargos, la instructora debe estar capacitada y certificada por una agencia verificada, y demostrar competencia en:
    - Mantenimiento del equipo
    - Técnicas de seguridad y rescate
    - Uso adecuado de la elección de vía
    - Capacitación práctica
    - Experiencia en enseñanza y facilitación con el grupo de edad
  - Las certificaciones reconocidas incluyen:
    - **Guías e instructores de la AMGA:** las certificaciones varían
    - Requisitos del fabricante al utilizar muros artificiales
    - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
- **Comprueba las proporciones entre facilitadora y participante.**
  - Mantén las proporciones entre instructora y participante especificadas por la certificación de cada instructora.
  - Máximo de seis participantes por instructora para búlder y cuerda superior.
  - Máximo de tres participantes por instructora para escalada multilargos. La instructora debe ser la escaladora principal.
  - Para rapel, cuerdas superiores o escaladas multilargos, debe haber un mínimo de dos instructoras capacitadas.
  - Para muros artificiales, se requiere un mínimo de una instructora y una persona adulta adicional.
  - En el caso de búlder, no se requiere certificación de instructora.
- **Confirma la experiencia.** Asegúrate de que la facilitadora conozca de primera mano los peligros, las condiciones y los planes de acción de emergencia para el curso.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para escalada, búlder y rappel](#) al final de esta sección.
  - Pregunta a tu instructora qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu facilitadora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca escales cuando haya amenaza de rayos.
  - Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la tracción o el agarre.
- **Confirma las medidas de seguridad de la facilitadora, como:**
  - Inspección del equipo y las condiciones antes de cada uso
  - Mantenimiento de un registro de uso del equipo sujeto a desgaste, tensión o deterioro
  - Supervisión del ajuste del casco y el arnés para cada participante
  - Supervisión de todos los amarres, aseguramientos y ascensos
  - Supervisión de técnicas de apoyo en búlder
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos**
  - Ajuste adecuado de cascos, arneses y equipo
  - Calentamiento y estiramiento muscular antes de las actividades

- Disposición y órdenes de acción para escalar, apoyar y asegurar
- Técnicas de apoyo seguras si se utilizan para búlder
- Revisa las áreas y equipos fuera de límites.

## Equipo para escalar y rappel

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Equipo de aseguramiento: necesario para rappel, cuerdas superiores o escalada multilargos
  - Arnés, correctamente ajustado y dimensionado
  - Dispositivos de aseguramiento y equipos metálicos, según sea necesario para la vía
  - Cuerdas, cinchas y otros equipos esenciales específicos para la vía de escalada
- Bolsa de magnesio o magnesio líquido (opcional para mejorar el agarre)

### Equipo de seguridad

- **Casco**, bien ajustado, para rappel, cuerda superior y escalada multilargos
  - Las escaladoras, las que practican rappel y aquellas personas en la “zona de caída” deben usarlo
  - Excepción: No se deben usar cascos si la instalación anfitriona o el fabricante del muro los considera peligrosos para el amarre, como cuando se utiliza un sistema de amarre automático en un muro artificial.
- Colchonetas de caída para búlder, si corresponde
- La facilitadora debe tener a mano el equipo de rescate para usarlo en caso de emergencia

### Ropa y calzado

- Calzado resistente o calzado de escalada
- Ropa ajustada: evita usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello.
- Leggings deportivos o pantalones largos ajustados y elásticos para mayor comodidad, movilidad y protección contra las abrasiones
- El cabello que podría quedar atrapado debe atarse, trenzarse o meterse de forma segura bajo algo que cubra la cabeza.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Limpiezas de la comunidad

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Limpieza de la comunidad	Depende Consulta “Situaciones específicas” a continuación para obtener orientación sobre el nivel de grado.						No	No

Marca la diferencia, ¡un paso a la vez! Tu vecindario, parque o playa está para que lo disfrute, así que ¿por qué no ayudar a mantenerlo limpio? ¡Toma unos guantes, únete con tus amigas y comprueba cuánto bien puedes hacer! Embellecerás tu vecindario y serás un ejemplo para seguir en gestión ambiental.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para limpiezas de la comunidad

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Algunos entornos de limpieza, como las carreteras o vías fluviales, requieren estrategias de seguridad vigilantes.

#### Conoce más:

- Ten cuidado con los productos de desecho potencialmente peligrosos. El Departamento de Transporte de Michigan tiene un [video de orientación sobre seguridad](#).
- Consulta la lista de elementos sospechosos al final de este capítulo.

### Fase de toma de decisiones

- Considera la preparación y el interés.** Las participantes deben ser capaces de seguir las instrucciones y ser conscientes de su entorno.
- Haz planes para el acceso.** Mientras investigas posibles sitios, piensa en cualquier apoyo necesario para que las miembros participen plenamente.

### Fase de planificación y preparación

- Permite que las niñas dirijan las actividades.**
  - Dirige al grupo para debatir posibles ubicaciones.
  - Pide a las Girl Scouts que elaboren una lista de los suministros necesarios y las precauciones de seguridad que pueden tomar.
  - Deja que incluso las Girl Scouts jóvenes determinen algunas reglas de comportamiento.
  - Complementa con tu conocimiento del sitio y las posibles preocupaciones; consulta las notas para proyectos específicos a continuación.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Elige un espacio público seguro.** Evita las áreas remotas y elige un lugar con amplia actividad humana.
- ❑ **Consulta con las autoridades.** Comunícate con el propietario o la agencia gubernamental para obtener permiso.
- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para limpiezas de la comunidad](#) al final de esta sección. Analiza con las participantes y las familias con suficiente antelación para que sepan qué llevar frente a lo que se proporcionará.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- ❑ **Controla el pronóstico del clima.**
  - Postpón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Detén el trabajo si la precipitación o el clima frío reducen la tracción o el agarre.

## Equipo para limpiezas de la comunidad

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa.

### Equipo individual

- Calzado o botas de suela dura, puntera cerrada y tacón cerrado
- Pantalones largos y camisa de manga larga si es posible que haya vegetación, plantas peligrosas o insectos
- Chaleco de alta visibilidad u otra ropa reflectante para limpiezas en carretera o cuando el grupo se dispersa
- Herramienta de recogida
- Bolsas de basura resistentes

## Equipo grupal

- Kit de primeros auxilios
- Radios de dos vías, especialmente si el servicio de telefonía celular no es confiable
- Conos, marcadores u otras advertencias visuales para conductores, si están cerca de una carretera
- Señales de alerta para advertir a los conductores, si están cerca de una carretera
- Se requiere un dispositivo de advertencia de emergencia (silbato o corneta) para los vigilantes adultos; se recomiendan silbatos para todos los demás.

## Situaciones específicas

Ten en cuenta estas consideraciones para las siguientes situaciones específicas de limpieza de la comunidad.

### Parques públicos y limpiezas de la comunidad (Daisies y superiores)

- Sigue las instrucciones anteriores.

### Limpiezas de la playa (Daisies y superiores)

- No entres en agua a más de 6 pulgadas de profundidad sin que una persona adulta haya recibido capacitación en [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores) de la Cruz Roja Americana (una clase gratuita en línea) o experiencia equivalente, a menos que haya una socorrista presente en la limpieza.
- No entres en agua más profunda que la altura de la rodilla.
- Se pueden usar calzado para el agua con suela dura y punta y talón cerrados en lugar del calzado habitual.

### Limpiezas de ríos, vías fluviales, lagos o estanques (Brownies y superiores)

- Mantente alejada del agua que corre rápidamente.
- No entres en agua a más de 6 pulgadas de profundidad sin que una persona adulta haya recibido capacitación en [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores) de la Cruz Roja Americana (una clase gratuita en línea) o experiencia equivalente, a menos que haya una socorrista presente en la limpieza.
- No entres en agua más profunda que la altura de la rodilla.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Limpieza de carreteras o caminos (Cadettes y superiores)

- Obtén permiso del departamento de transporte de tu estado u otra agencia gubernamental. Muchos estados y gobiernos locales tienen pautas específicas y reglas de seguridad que seguir o videos de capacitación de seguridad requeridos. El Departamento de Transporte de Wisconsin tiene un útil [video de seguridad de Adopt-a-Highway](#).
- Mantente alejada de carreteras rurales y sinuosas de dos carriles.
- Trabaja solo en áreas donde el límite de velocidad sea de 40 mph o menos.
- Evita las áreas de alto riesgo, como puentes, pasos elevados, medianas, rotondas y pendientes pronunciadas.
- Usa chalecos de alta visibilidad u otras prendas reflectantes.
- Coloca conos o señales grandes y brillantes para indicar que se está realizando una limpieza.
- Asegúrate de contar con suficientes observadoras adultas para ayudar a tu grupo.
  - Las observadoras no participan en la limpieza del área; observan la carretera y a las participantes para identificar peligros y activar advertencias de peligro.
  - Las observadoras utilizan cornetas para activar una respuesta de emergencia.
- Coloca a las observadoras adultas estratégicamente:
  - Al menos una por delante del grupo, frente al tráfico, para señalar a los coches que se ralenticen
  - Al menos una en la parte posterior del grupo
  - Observadoras adicionales en el centro, si las observadoras delanteras y traseras no pueden mantenerse a la vista.
- No trabajes a menos de 10 pies del acotamiento (“shoulder”) de la carretera.
- Colócate de cara al tráfico mientras trabajas.

## Residuos potencialmente peligrosos

Asegúrate de que todas las participantes comprendan que algunos tipos de residuos son potencialmente peligrosos y no deben tocarse ni recogerse. Para las Girl Scouts más jóvenes, puede ser más fácil decir lo que pueden recoger: la basura de alimentos, por ejemplo.

Esta lista parcial de cosas que se deben evitar se proporciona para impulsar el debate:

Barriles abandonados	Anticongelante	Recipientes con la leyenda RADIOACTIVE (RADIOACTIVO)
Cualquier recipiente con líquido	Baterías de automóvil descompuestas	Recipientes hinchados o abollados
Recipientes de productos químicos	Recipientes con alguna sustancia desconocida	Animales muertos, criaturas marinas
Latas de gas, recipientes de propano u otros contenedores de combustible	Agujas hipodérmicas	Líquidos o polvos no identificados
Narcóticos o parafernalia de drogas	Latas de pintura	Recipientes de pesticida o herbicida
Objetos afilados	Parafernalia sexual	Aceite usado

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Programas de galletas y productos

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Programas de galletas y productos	D	B	J	C	S	A	No	No

Perfecciona tus habilidades comerciales, establecimiento de metas, toma de decisiones, administración del dinero, habilidades sociales y ética de negocios, como parte del programa empresarial dirigido por niñas más grande del mundo.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para limpiezas de la comunidad

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

Estas pautas generales se aplican al Programa de galletas Girl Scout y al Programa de Productos de Otoño. Tu concilio local te proporcionará capacitación y recursos específicos, incluida información sobre otras actividades para ganar dinero.

#### Conoce más

- Obtén la historia de las galletas, recursos e inspiración en [GSUSA](#).
- [Recursos](#) para vendedoras de galletas
- [Recursos](#) para voluntarias de venta de galletas

### Fase de toma de decisiones

- **Considera la preparación.** Analiza con el grupo las diferentes opciones para atraer a los clientes. Girl Scouts pueden gestionar su negocio de galletas en línea, puerta a puerta y en puestos. Elige las opciones que mejor funcionen para tu grupo en función de su preparación, compromisos de tiempo y progresión de habilidades.
- **Girl Scouts de nivel Daisy.**
  - Ayuda a las Daisies a centrarse en interactuar con su círculo de familiares, amigos y vecinos, solo con las personas que conocen, durante los programas de productos.
  - Es posible que las Daisies deban comenzar con menos puestos más bajos, rotando a las trabajadoras durante un turno.
  - Haz un juego de roles con las Daisies y establece expectativas de seguridad y comportamiento en una reunión antes de ir al puesto.

### Fase de planificación y preparación

- **Organiza la supervisión de una persona adulta.**
  - Las personas adultas deben acompañar a las Daisies, Brownies y Juniors cuando estén comercializando, tomando pedidos y entregando productos.
  - Las personas adultas supervisan a Cadettes, Seniors y Ambassadors, deben estar al tanto de cómo, cuándo y dónde están llevando a cabo su actividad, y deben estar disponibles de manera inmediata. Girl Scouts nunca deben comercializar ni entregar productos solas. En su lugar, deben ir acompañadas de una persona adulta o una amiga.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Las mamás, los papás, los tutores o cuidadores deben aprobar todos los pedidos en línea entregados por las miembros y supervisar todas las comunicaciones y entregas.
  - Sigue las instrucciones de tu concilio local para la capacitación de voluntarias y las verificaciones de antecedentes.
- **Enseña a las Girl Scouts habilidades de seguridad.** Debate y haz juego de roles para que las Girl Scouts:
- No compartan información personal como apellidos, dirección, teléfono, dirección de correo electrónico o escuela.
  - No interactúen en línea ni a través de plataformas de redes sociales con personas que no conocen.
  - Utilicen siempre el enlace de ventas seguro de los proveedores del programa de productos, no de las plataformas personales.
  - Tengan a mano un botiquín de primeros auxilios en los puestos y durante las “recorridas”.
  - Tengan acceso telefónico inmediato a una persona adulta y al 911 para Cadettes, Seniors y Ambassadors.
  - Sepan qué hacer cuando alguien dice o hace algo que hace que las Girl Scouts se sientan incómodas.
- **Configura marketing 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:
- Seguir las políticas de GSUSA y de tu concilio local
  - Trabajar junto a su familia para revisar los [Tips de Marketing Digital para Emprendedoras con Negocio de Galletas y sus Familias](#)
  - Revisar y cumplir con el [Compromiso Girl Scout de seguridad en internet](#) y las [SAC sobre Tecnología Digital](#)
  - Seguir la [Promesa de Seguridad para la Venta Digital](#) de Galletas cuando utilicen esa plataforma
  - Evitar usar direcciones de correo electrónico o de calle personales. En su lugar, utiliza una de las siguientes opciones:
    - Una dirección de devolución anónima alojada en un sitio seguro. Los proveedores de programas de productos proporcionan dichas direcciones, donde la información personal no se revela a los clientes.
    - Una cuenta de correo electrónico de grupo supervisada por una persona adulta
    - La cuenta de correo electrónico de una persona adulta

## Situaciones específicas

Ten en cuenta estas consideraciones para las siguientes situaciones específicas de venta de galletas.

## Conexión con los clientes

- **Conectarse virtualmente con los clientes.**
  - Con la supervisión del cuidador, las Girl Scouts pueden llamar, enviar mensajes de texto y enviar mensajes de correo electrónico para alertar a amistades y familiares sobre los programas de productos. Las Girl Scouts pueden aceptar compromisos de clientes enviados por correo electrónico, mensaje de texto o teléfono.
  - Los enlaces de ventas nunca deben publicarse en sitios de reventa en línea (eBay, Facebook Marketplace, Facebook Swap). Ten cuidado. Las publicaciones en Facebook que contengan el uso de un signo de dólar (\$) pueden mover automáticamente la publicación a Facebook Marketplace. Para prevenir que esto suceda, la persona que haga la publicación debe deshabilitar la función automatizada.
  - Las mamás, los papás o los cuidadores deben aprobar todas las páginas web y publicaciones.
  - Ten en cuenta las directrices legales de los sitios web y las redes sociales.
    - **Jóvenes menores de 13 años:**
      - Las mamás, los papás y cuidadores deben realizar las publicaciones por las menores de 13 años.
      - Las mamás, los papás o los cuidadores deben publicar personalmente cualquier foto o vídeo en las cuentas de redes sociales de sus hijas menores de 13 años.
    - **Jóvenes de 13 años o más:**
      - Pueden utilizar sitios de redes sociales para comercializar productos, incluida la publicación de imágenes.
- **Ventas puerta a puerta.** Comparte recordatorios para las miembros del grupo que van puerta a puerta:
  - Identifícate. Usa un pin de membresía, uniforme o ropa de Girl Scout para indicar que eres una Girl Scout.
  - Permanece en áreas familiares. Evita los callejones.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Sal a vender a la luz del día, a menos que estés acompañada por una persona adulta.
- Camina con seguridad. Usa cruces peatonales y luces de señalización cuando estén disponibles. Ten cuidado con los automóviles en reversa cuando cruces las entradas para vehículos.
- Nunca ingreses a la casa o al vehículo de alguien.
- No lles grandes cantidades de dinero. Ten un plan para proteger el efectivo.

## Participación en los puestos de galletas

- **Se requiere la supervisión de personas adultas para todos los puestos de galletas.**
  - Los puestos en los que cualquier Girl Scout **no esté acompañada por su propia mamá, papá o cuidador** requieren dos voluntarias registradas de Girl Scouts con verificación de antecedentes.
  - Los puestos de galletas en los que **todas las miembros están bajo la supervisión directa de sus propias mamás, papás o cuidadores** no requieren que las personas adultas sean voluntarias registradas de las Girl Scouts con verificación de antecedentes.
    - La mejor práctica sería tener dos personas adultas presentes en caso de accidentes o descansos necesarios.
    - Se anima a las mamás, los papás o los cuidadores a registrarse como voluntarios para ayudar a apoyar la experiencia completa.

## Tipos de puestos

A continuación, encontrarás ejemplos de los tipos de puestos de galletas que una Girl Scout puede utilizar para vender las galletas. Para TODOS los tipos de puestos:

- Las personas adultas siempre deben supervisar las interacciones de las Girl Scouts con los clientes.
- Sigue siempre las políticas de tu concilio local para la aprobación e inscripción en el puesto.
- Los lugares a los que las Girl Scouts no tienen permitido acudir legalmente no son apropiados para instalar puestos.

## Puesto de galletas

- Un pequeño puesto estilo limonada dirigido por una o más Girl Scouts del mismo hogar, supervisado por las mamás, los papás o los cuidadores. Por seguridad, se recomiendan dos personas adultas.

- Consulta las pautas del concilio local para determinar dónde se permiten los puestos (como tu propiedad particular o, con permiso, un negocio local).

## Ventanilla para autos

- Se instalan en un estacionamiento o área abierta donde los clientes permanecen en sus vehículos.
- Crea un carril seguro y mantén a las Girl Scouts alejadas del tráfico.
- Obtén siempre permiso del propietario del lugar antes de instalarte.
- Normalmente, está dirigido por un grupo más grande de Girl Scouts, con la supervisión adecuada de una persona adulta.

## Puesto de galletas estándar

- Colócalo en la entrada o salida de un negocio o minorista.
- Las ubicaciones pueden reservarse a través del sistema de registro del concilio local (a través de tu software del proveedor) o por voluntarias con permiso comercial.
- Normalmente las manejan entre dos y cuatro niñas, con la supervisión adecuada de una persona adulta.

## Consejos de seguridad para todos los tipos de puesto

- Asegúrate de que las Girl Scouts lleven sus uniformes, otra ropa de la marca Girl Scout o su prendedor de membresía para identificarse claramente como Girl Scouts.
- Sigue todas las pautas de seguridad del concilio local.
- Estate atenta al tráfico mientras descargas suministros.
- Asegúrate de que haya suficiente espacio para el puesto, los productos y las Girl Scouts mientras mantienes despejados los caminos de los peatones.
- Mantén una distancia segura de los automóviles y las bicicletas.
- Nunca bloquee las entradas o salidas de la tienda.
- Deja que las Girl Scouts se encarguen de hacer cambios, pero las personas adultas supervisoras deben proteger el efectivo.
- Mantén el efectivo fuera de la vista; si es posible, usa una bolsa con cremallera orientada hacia el frente.
- Deposita dinero en efectivo con frecuencia para reducir el riesgo de robo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Esquí de fondo

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Esquí de fondo	*	B	J	C	S	A	No	No

\*No se recomienda el esquí de fondo para las Daisies debido a los retos de destreza y supervisión. Sin embargo, los concilios locales en regiones donde las niñas pequeñas esquián habitualmente pueden optar por permitirlo

¡Recorre los senderos cubiertos de nieve en esquíes! También llamado esquí nórdico o XC, el esquí de fondo utiliza tu propio movimiento corporal para avanzar en lugar de depender de los remontes y la gravedad. Deslízate hacia nuevas e impresionantes vistas en un paraíso invernal.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para el esquí de fondo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

Consulta las Medidas de seguridad para las actividades para estas actividades relacionadas: [Esquí alpino y snowboard](#).

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para esquiarse.** Se recomiendan pistas de esquí de fondo designadas. Muchas tienen clases, alquiler de equipos y pistas acondicionadas para principiantes. [AllTrails.com](#) enumera las ubicaciones y los niveles de dificultad en un mapa interactivos.
- Identifica a una experta.** Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión del esquí de fondo para las edades implicadas.
- Haz planes para el acceso.** Si la capacidad es una preocupación para los miembros del grupo o sus familias, asegúrate de que el proveedor que estás considerando pueda satisfacer sus necesidades. Visita [AllTrails.com](#) y filtra por “accesible para sillas de ruedas” o revisa este recurso de Athletics for All sobre el [esquí nórdico adaptado](#).

### Fase de planificación y preparación

- Marca tu ruta.** Planifica una ruta que incluya lo siguiente y compártela con alguien que no vaya contigo:
  - Senderos claramente marcados y bien acondicionados
  - Dificultad de sendero adecuada para las esquiadoras más inexpertas
  - Lejos de posibles peligros como áreas propensas a avalanchas o lagos congelados no probados
  - Áreas para descansar

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Áreas para ir al baño; si no hay una letrina disponible, pregunta a las autoridades del lugar cómo se espera que se eliminen los residuos.
  - Un lugar de reunión designado en caso de separación
  - Posibles rutas de evacuación
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Prepárate para las condiciones.**
- Entrénate en supervivencia invernal si tu ruta o ubicación es remota. La construcción de cuevas de nieve, los tips y trucos para condiciones de baja visibilidad y las técnicas de prevención de avalanchas pueden ser apropiados para aventuras avanzadas.
  - Incluye los procedimientos de búsqueda y rescate en tu plan de acción de emergencia.
  - Para los viajes de esquí de fondo, consulta las [SAC de Excursiones con mochila](#) para obtener directrices adicionales.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
- Conoce la previsión de temperatura, condiciones de nieve, velocidad del viento, visibilidad, precipitación y riesgo de avalancha.
  - Consulta a las autoridades locales para cualquier ajuste necesario del plan.
  - Controla si hay tormentas, ventiscas o rayos; pospón la salida si las condiciones son inseguras.

□ **Sigue las normas de seguridad y etiqueta de esquí de fondo.**

- Aprende a recuperarte de una caída.
- Practica lo suficiente como para poder esquiar bajo control y evitar otros esquiadores y objetos.
- Sigue las normas del derecho de paso:
  - Mantente alejada de los que ya están en el sendero.
  - Apártate para dejar pasar a un esquiador que desciende.
  - Apártate para que un esquiador más rápido pase.
- Di “pista, por favor” si deseas pasar a un esquiador más lento.
- Nunca esquíes cerca del borde de un terraplén o acantilado.
- No camines por pistas de esquí.

## Equipo para esquí de fondo

Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo o el encargado de atuendos y lo que cada persona debe traer consigo.

## Equipo esencial

- Esquíes y bastones de esquí
- Botas de esquí (diferentes de las botas de descenso; estas se fijan solo en la punta)

## Ropa y calzado

- Capa exterior a prueba de agua, incluidos pantalones y chaqueta
- Ropa interior térmica o larga, según sea necesario
- Calcetines gruesos y aislantes
- Guantes o manoplas aislantes a prueba de agua
- Gorro de invierno
- Gafas de sol o gafas de esquí (para proteger los ojos del resplandor)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Tecnología digital

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Tecnología digital	D	B	J	C	S	A	No	No

Crea un sitio web, escribe un blog, investiga una insignia o crea arte digital: todo al alcance de tu mano.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para la tecnología digital

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Esta información no sustituye la necesidad de capacitación y experiencia.

#### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Considera la preparación y el interés.** Mantén una conversación sobre lo que al grupo le gustaría probar o aprender. Es posible que deseen aprovechar sus experiencias con los sitios web de sus programas de productos o descubrir la codificación o la inteligencia artificial.
- ❑ **Establece un equilibrio entre las experiencias virtuales y presenciales.** ¡Las reuniones virtuales pueden eliminar las barreras debido a horarios ocupados, capacidad física, falta de cuidado infantil, transporte y distancia. Explora formas de vincular al grupo en el espacio digital para garantizar conexiones significativas.

#### Conoce más

- Descubre qué emblemas y palabras están protegidos en la página web de los [Términos y condiciones de GSUSA](#).

- ❑ **Haz planes para el acceso.** Busca opciones para computadora o acceso a Internet, especialmente para aquellas personas que no tienen tecnología en casa.
  - Es posible que las escuelas, bibliotecas locales, laboratorios de computación universitarios o tiendas de computación minoristas tengan posibilidades de aprendizaje o tiempo de pantalla.
  - Considera ponerte en contacto con la oficina del concilio local para ver si tienen alguna sugerencia.
  - Al organizar actividades grupales, asegúrate de que haya dispositivos de asistencia para cualquier persona que pueda beneficiarse de ayudas visuales, auditivas u otras.

#### Fase de planificación y preparación

- ❑ **Distribuye el [Compromiso Girl Scout de seguridad en internet](#).** Todas las jóvenes, así como sus cuidadores, deben leer, aceptar y cumplir el compromiso cuando participen en actividades de las Girl Scouts en línea.
- ❑ **Identifica y utiliza solo sitios seguros.** Las aplicaciones web y los sitios de redes sociales se utilizan solo si se puede verificar la identidad de los usuarios. Estate atenta a las publicaciones de las participantes.
- ❑ **Ten en cuenta la seguridad de las reuniones virtuales.**
  - Mantén las reuniones en privado; no publiques enlaces o códigos de acceso de reuniones públicamente.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Aprende a desactivar el uso compartido de pantalla y bloquear a los intrusos.
- Mantén los dispositivos actualizados. Los parches y actualizaciones suelen incluir mejoras de seguridad.
- **Conoce las reglas.**
  - Obtén el permiso del cuidador y asegúrate de que todas las participantes tengan al menos 13 años antes de configurar un sitio de redes sociales para participar en las Girl Scouts. Los cuidadores adultos pueden usar un sitio de redes sociales para manejar a un grupo más joven.
  - Ten en cuenta que las actividades para ganar dinero en línea solo están permitidas para programas de productos aprobados por GSUSA.

## Día de la actividad

- **Supervisa los sitios web.** Asegúrate de que las Girl Scouts utilicen sitios de Internet seguros y controlados activamente.
- **Protege la privacidad.** Protege la información de las Girl Scouts de audiencias no intencionadas que puedan tener intenciones perjudiciales. Recuerda a las Girl Scouts estos principios básicos de seguridad en línea:
  - Usa solo nombres.
  - Nunca publiques direcciones, números de teléfono o direcciones de correo electrónico de miembros en ningún sitio público.
  - Nunca publiques información sobre lugares, fechas u horas de reuniones grupales, ni publiques detalles de viajes o eventos mientras aún estés en esa ubicación.
  - Ten cuidado con las imágenes capturadas que puedan utilizarse de forma incorrecta en el futuro.
  - Utiliza una dirección de correo electrónico de grupo o de tropa, o la información de contacto de una persona adulta, cuando se requieran difusiones públicas para las necesidades del programa, como listas de eventos.
  - Obtén el permiso del cuidador antes de usar imágenes de Girl Scouts en redes sociales u otros sitios digitales.
  - Mantente al día sobre los desarrollos tecnológicos que podrían afectar a la seguridad.

- **Establece normas de reuniones virtuales.** Guía al grupo para que juntos decidan reglas de respeto, como cuándo silenciarse, mantenerse enfocados, darse un vistazo entre todos, y cosas así.
- **Participa de manera activa en las reuniones.** Continúa supervisando la seguridad y la conducta incluso si las miembros están llevando a cabo la reunión. Mantén la **supervisión de una persona adulta** como si estuvieras en persona.
- **Ten cuidado con el contenido compartido.**
  - Al enlazar con otros sitios web, asegúrate de que el contenido del sitio esté alineado con la Misión de las Girl Scouts.
  - Evita enlazar con sitios comerciales que vendan mercancía, para evitar el respaldo implícito de esos productos. En su lugar, busca sitios que apoyen las actividades de Girl Scouts y que sean adecuados a nivel de programa y de buen gusto.
  - Como cortesía, ponte en contacto con el administrador del sitio web para obtener permiso para vincularse al sitio.
- **Respeto el material protegido por derechos de autor.**
  - El principio básico es: Si no es tuyo, no lo uses. El sitio web de un grupo no puede utilizar diseños, texto, gráficos o símbolos de marcas comerciales protegidos por derechos de autor sin el permiso específico del titular de los derechos de autor o de la marca comercial.
  - Algunos productos comerciales o personajes animados son marcas comerciales y no se pueden utilizar en la mayoría de los sitios web.
  - Obtén permiso del artista, autor o editor antes de usar videos o música en tu sitio web. Esto incluye palabras de canciones, poemas o libros con derechos de autor.
- **Protege la marca Girl Scout.**
  - Girl Scouts puede utilizar marcas comerciales propiedad de GSUSA, que incluyen la forma del trébol, los pines de membresía, las insignias, el reconocimiento máximo y otras imágenes.
  - Ciertos términos, como las Galletas Girl Scout o las Girl Scouts Junior, también están protegidos. Utilízalos únicamente de acuerdo con las directrices para su uso. El Trébol de Girl Scouts, por ejemplo, no se puede animar ni utilizar como fondo de pantalla para un sitio web.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Sigue las protecciones legales.**

- Obtén el permiso del cuidador antes de iniciar sitios de redes sociales que las jóvenes utilizarán.
- Las participantes deben tener 13 años de edad o más en algunos estados y deben cumplir con las pautas de la Ley de Protección y Privacidad Infantil en Línea (COPPA) de los Estados Unidos.

## **Programas de Girl Scouts**

Como parte de los programas de Girl Scouts, las miembros pueden crear sus propios sitios web únicos para destacar sus actividades. Estos enlaces al sitio solo deben compartirse con familiares, amigos y otras personas que la niña Girl Scout conozca. Ten en cuenta:

- Un cuidador debe revisar y aprobar el sitio web de una Girl Scout antes de que se ponga en marcha.
- Un cuidador debe gestionar el sitio web de una Girl Scout menor de 13 años y ser responsable de todo el contenido, la comunicación y la información publicada.
- Un cuidador debe revisar y aprobar las imágenes antes de publicarlas. Si la niña Girl Scout tiene menos de 13 años, el cuidador debe publicar las imágenes y los videos por sí mismo; las menores de 13 años no pueden hacerlo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Esquí alpino y snowboard

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Esquí alpino y snowboard	D	B	J	C	S	A	No	No

Experimenta la emoción de deslizarte por las laderas nevadas, esculpiendo giros en medio de un impresionante paisaje de montaña. El esquí alpino y el snowboard ofrecen una sensación de logro mientras dominas nuevas habilidades junto a tus amistades.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para esquí alpino y snowboard

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario. Consulta las Medidas de seguridad para las actividades para las actividades relacionadas: [Esquí de fondo](#).

**Nota:** Nunca se permiten trucos aéreos en esquís o tablas de snowboard como parte de una actividad de Girl Scouts.

#### Conoce más

- Obtén más información sobre las [clasificaciones de las pistas de esquí](#).
- Inspírate con los [mejores esquiadores y practicantes de snowboard del mundo](#).

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para esquiar o deslizarte.**  
Las pistas de esquí y snowboard establecidas son imprescindibles. La mayoría de las instalaciones tienen clases, alquiler de equipos y pistas clasificadas.
- Identifica a una experta.** Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión del esquí y snowboard para las edades implicadas. Las certificaciones reconocidas incluyen:
  - Professional Ski Instructors of America (PSIA)
  - American Association of Snowboard Instructors (AASI)
  - Certificación equivalente o experiencia documentada de acuerdo con las directrices de tu concilio local
- Haz planes para el acceso.** Lee la página de Move United sobre [métodos de esquí adaptativos y búsqueda de programas locales](#). Busca en Internet “esquí adaptado cerca de mí” para obtener instrucciones e instalaciones de apoyo.

### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**  
Consulta [Equipo para esquí de descenso y snowboard](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo o un encargado de atuendos y lo que cada persona debe traer consigo.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Consulta con el centro para ver si su socorrista de esquí o equipo médico cubre esta necesidad. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Conoce las previsiones de temperatura, condiciones de nieve, velocidad del viento, visibilidad, precipitación y riesgo de avalancha.
  - Consulta al centro si es necesario realizar ajustes en el plan.
  - Controla si hay tormentas, ventiscas o rayos; pospón la salida si las condiciones son inseguras.
- **Conoce las pendientes.** Con todas las participantes:
  - Revisa las calificaciones de las pistas y los mapas de la zona en la que esquiarás o te deslizarás. Planifica los medios de elevación y las bajadas de acuerdo con tu nivel.
  - Identifica la clínica médica más cercana.
  - Aprende cómo obtener ayuda.
  - Aprende dónde pueden descansar las participantes ir al baño.
  - Designa un punto de encuentro en caso de separación.
- **Asegúrate de que todas aprendan los aspectos básicos.**
  - Cómo controlar la dirección y detenerse
  - Cómo recuperarse de una caída
  - Cómo subirse a los medios de elevación
  - Cómo identificar y evitar obstáculos como árboles, rocas, crecimiento bajo nieve fina, nieve derretida o charcos
  - Tener suficiente control del esquí para evitar otros esquiadores y objetos
- **Sigue los estándares de seguridad y etiqueta de esquí y snowboard.**
  - Sigue las normas del derecho de paso:
    - Cede el paso a los que ya están en la pendiente.
    - No cruces el camino de otros esquiadores o practicantes de snowboard.
    - Informa a los demás antes de girar.
    - Muévete rápidamente al costado de un sendero o pendiente después de caerte, a menos que te lesiones.

- Llama a la socorrista de esquí si alguien se lastima. Normalmente se viste de rojo.
- Nunca esquíes cerca del borde de un terraplén o acantilado.
- No camines por pistas de esquí.
- Sigue todas las instrucciones del personal y respeta las reglas publicadas.

### □ Haz planes para volver a conectarse.

- Decide una hora y un lugar para que el grupo se reúna y se registre.
- Especialmente para principiantes, considera tener una persona adulta delante de un grupo y otra detrás, para que cualquier persona que tenga dificultades tenga apoyo y no se quede atrás.
- Las esquiadoras o practicantes experimentadas pueden descender en parejas y volver a conectarse en la parte inferior de la pista.
- Asegúrate de que todas sepan qué hacer si se separan.

## Equipo para esquí alpino y snowboard

Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo o el encargado de atuendos y lo que cada persona debe traer consigo.

### Equipo esencial

- Esquíes y bastones de esquí o snowboard
- Botas de esquí o snowboard con fijaciones

### Equipo de seguridad

- **Casco** protector con arnés de seguridad de ajuste adecuado que cumpla con los estándares Snell RS-98/S-98 o ASTM F2040 y muestre el sello SEI

### Ropa y calzado

- Capa exterior a prueba de agua: pantalones y chaqueta
- Ropa interior térmica o larga, según sea necesario
- Calcetines gruesos y aislantes
- Guantes o manoplas aislantes a prueba de agua
- Gorro de invierno
- Gafas de sol o gafas de esquí (para proteger los ojos del resplandor)

### Equipo esencial

- Mochila de día
- Botella de agua
- Alimentos de alta energía (p. ej., frutas y frutos secos)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Esgrima

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Esgrima	*	B	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies pueden aprender sobre juegos de esgrima y reglas, pero solo deben usar espadas de hule espuma.

Experimenta la emocionante combinación de habilidad y estrategia que ofrece la esgrima. Usa un florete, sable o espada para superar a tu oponente y puntuar los toques mientras evitas los suyos. Con el equipo de protección adecuado y la selección de floretes adecuada, la esgrima sigue siendo una actividad segura y de bajo riesgo.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para esgrima

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Descubre lo que significan estos términos en [USA Fencing](#):
  - En garde!
  - Prêts?
  - Allez!

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar esgrima.** Busca un club o una academia que ofrezca sesiones de instrucción con equipo. [USA Fencing](#) ofrece listados de clubes por estado, así como competiciones para asistir como espectadoras.
- Identifica a una experta calificada.** Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de esgrima para las edades involucradas. Las certificaciones reconocidas incluyen:
  - U.S. Fencing Coaches Association
  - Certificación equivalente o experiencia documentada de acuerdo con las directrices de tu concilio local
- Haz planes para el acceso.** Consulta el [documento Parafencing 101](#) de USA Fencing y analiza las adaptaciones necesarias con las participantes y la entrenadora para garantizar el cumplimiento.

### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para practicar esgrima](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder de grupo, el club o el gimnasio y lo que cada persona debe traer consigo.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Asegúrate de que haya un botiquín de primeros auxilios disponible.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes sigan estas pautas:
  - Zapatillas o calzado de esgrima
  - Calcetines largos hasta las rodillas; los calcetines de fútbol funcionan bien.
  - El cabello o las joyas que podrían quedar atrapadas están asegurados
  
- **Asegúrate de que todas las esgrimistas aprendan los conceptos básicos.**
  - Escucha a la entrenadora y sigue todas las instrucciones.
  - Revisa las reglas y expectativas para un comportamiento seguro.

## Equipo para practicar esgrima

Asegúrate de que el equipo esté en buenas condiciones. Debe estar limpio y en buen estado de funcionamiento, sin que nada esté roto, suelto o rasgado. Los elementos necesarios incluyen:

### Equipo esencial

- Florete, sable o espada, con el mango en buen estado
- Ropa y equipo de protección:
  - Máscara con peto cosido; debe superar la prueba de punzonado de 12K
  - Chaquetilla
  - Plastrón (protector de axilas usado en el brazo de esgrima)
  - Pantalones de esgrima (que cubran las rodillas)
  - Protector para el pecho
- Chaqueta conductora y cables para esgrimistas de florete y sable

### Ropa y calzado

- Ropa y calzado como se mencionó anteriormente

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Pesca y pesca en hielo

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Pesca y pesca en hielo	D	B	J	C	S	A	No	No

Pesca en agua dulce o salada en cualquier parte del mundo, ya sea desde la costa, el muelle o un barco. La pesca fomenta una conexión con la naturaleza a la vez que desarrolla paciencia y habilidades de resolución de problemas. En climas más fríos, prueba la pesca en hielo cortando un orificio en el hielo para atrapar peces.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para pesca

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para pescar.**
  - Trabaja con tu grupo para decidir qué tipo de pesca quieren hacer, entre las opciones disponibles en tu área. Sigue las directrices para [Lugares y tipos de pesca](#) que se encuentran a continuación.
  - Explora el sitio interactivo de [Take Me Fishing](#), de colaboración colectiva, o pide ubicaciones en una tienda local de cebos o artículos de pesca.

#### Conoce más

- Evita causar daño a los animales o a la tierra al pescar. Descubre [tips de pesca](#) de la iniciativa No dejar huella.
- Mira un breve [video de descripción general](#) sobre cómo pescar en hielo.

- Identifica a una experta.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en la enseñanza y supervisión de pesca.
  - Nunca superes las diez participantes por instructora.
- Prepárate para los rescates.** Asegúrate de que haya alguien con experiencia en rescates disponible. Como mínimo, asegúrate de que al menos una persona adulta por cada diez participantes haya completado el [curso gratuito en línea de la Cruz Roja Americana Water Safety for Parents and Caregivers \(Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores\)](#) o tenga experiencia equivalente. Consulta la sección [Tipos de pesca](#), a continuación, para obtener capacitación de rescate adicional necesaria para ciertas condiciones.
- Haz planes para el acceso.** Asegúrate de que tu ubicación sea accesible para todas las miembros de tu grupo. Asegúrate de tener buen apoyo al caminar y estate atenta a las costas inclinadas que representan un peligro de rodadura para las personas en sillas de ruedas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Respetar las normativas.** Determina las normativas de pesca y medioambientales para tu ubicación. Las licencias, los límites de captura y el tipo y tamaño permitidos de pescado varían. Determina el cebo y el equipo de pesca permitidos.
- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para pesca y pesca en hielo](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder del grupo, el proveedor o el centro (si se utiliza) o las personas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua. Para la pesca en hielo, incluye suministros para tratar la hipotermia.
- **Organiza “observadoras de agua”.**
  - Asegúrate de que las observadoras adultas estén presentes para la supervisión, especialmente para grupos dispersos.
  - Utiliza una proporción mínima de observadora/participante de 1:6 para las Daisies y de 1:10 para las participantes mayores.
  - Las observadoras deben supervisar activamente a las niñas, prestando atención plena.
  - Designa observadoras e informa a las niñas sobre quién está de turno.
  - Las observadoras no reemplazan a las salvavidas cuando se requieren.

## Día de la actividad

- **Asegúrate de que todas las pescadoras aprendan los conceptos básicos de seguridad.**
  - Áreas para evitar, como surf, rocas resbaladizas, etc.
  - Cómo comportarse y moverse en la embarcación, si se utiliza una
  - Reglas para el tamaño y tipo de pesca, o si se practica la técnica de pesca con devolución

- Cómo lanzar una línea de forma segura
  - Uso del sistema de amigas
  - Qué hacer si alguien necesita ayuda
- **Verifica el espesor del hielo cuando pesques en hielo.**
    - Asegúrate de que el hielo tenga al menos 4 pulgadas de espesor, lo suficientemente sólido como para soportar el peso de las pescadoras. El Departamento de Recursos Naturales del Estado de Minnesota ofrece estas [pautas para el espesor del hielo](#).
    - Verifica el espesor del hielo con frecuencia, al menos cada 150 pies, mientras te mueves a través de una masa de agua, ya que el espesor puede variar significativamente.

## Requisitos adicionales para lugares y tipos de pesca

### Desde un muelle o embarcadero

- Asegúrate de que haya una persona con capacitación de rescate a mano. La capacitación aceptable incluye certificación de salvavidas, instructor de seguridad en el agua, rescate básico en el agua o [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores) (un curso gratuito en línea) o equivalente.

### Vadeo en agua por encima de la rodilla, sin olas ni corriente

- Asegúrate de que haya una persona con capacitación de rescate a mano. La capacitación aceptable incluye certificación de salvavidas, instructor de seguridad en el agua, rescate básico en el agua o [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores) (un curso gratuito en línea) o equivalente.
- Todas las participantes llevan un [chaleco salvavidas](#) aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (USCG).

### Vadeo en agua por debajo de la rodilla, sin olas ni corriente

- Se recomienda contar con una persona con capacitación en rescate. Consulta la viñeta anterior para obtener una capacitación aceptable.
- Asegúrate de que los dispositivos de flotación aprobados por la USCG u otros equipos de rescate de agua estén fácilmente disponibles.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Pesca desde embarcaciones pequeñas

- Asegúrate de que el operador de la embarcación pequeña o la instructora del grupo cuente con la capacitación aprobada por Girl Scouts. Consulta las [Medidas de seguridad para las actividades](#) para ese tipo de embarcación (p. ej., canoa o bote de remos).
- Sigue los requisitos de la USCG para la embarcación, incluido el uso de [chalecos salvavidas](#). Consulta los detalles en [Equipo para pesca y pesca sobre hielo](#), a continuación.
- Ten al menos un dispositivo de flotación que pueda lanzarse aprobado por la USCG inmediatamente disponible para cada grupo en el agua.
- Selecciona las embarcaciones adecuadas para las condiciones del agua y las pasajeras. No sobrecargues la embarcación.
- Organiza a otras observadoras según lo permita la situación. Las observadoras pueden estar en el barco o cerca de la costa si usan kayaks o canoas.
- Presenta un [plan de navegación](#) para viajes en bote prolongados. Brinda a una persona adulta información fiable sobre tus barcos y las personas a bordo. Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.

## Equipo para pesca y pesca sobre hielo

Asegúrate de que todo el equipo esté en buenas condiciones. Los elementos necesarios incluyen:

### Equipo esencial

- Aparejos de pesca, lo que incluye cañas, carretes, línea, red, etc. para condiciones esperadas
- Anzuelos y señuelos sin púas
- Alicates para retirar los anzuelos y cortar la línea
- Enfriador con hielo para evitar que el pescado se estropee
- Para la pesca en hielo, agrega estos artículos:
  - Cincel, punzón o taladro para comprobar el hielo
  - Barrena para hielo, cubo y cuchara para abrir y mantener el orificio
  - Cinta métrica para medir el grosor
  - Refugio (opcional): sigue las instrucciones de ventilación y seguridad si utilizas un calentador
  - Trineo de hielo (opcional)

## Equipo de seguridad

- Dispositivo de flotación personal (PFD). Si vadeas en el agua más allá de la profundidad de las rodillas o pescas desde una embarcación, usa un [dispositivo de flotación personal aprobado por la USCG](#) (se recomienda Tipo II o III) que se ajuste según las especificaciones de peso y altura. Inspecciona que las hebillas y cremalleras funcionen, y asegúrate de que el tejido no tenga desgarros.
- Artículos de rescate adecuados para condiciones, como boya de anillo, cuerda de lanzamiento, cojín que puede lanzarse, pértiga o bote de apoyo. Consulta con tu instructora o la instalación que utilizarás para ver qué hay disponible.
- Silbato para cada persona
- Para la pesca en hielo, agrega estos artículos:
  - Dispositivo de flotación de hule espuma o traje de flotación
  - Cincel para hielo para autorrescate; proporciona instrucciones de uso
  - Linterna o lámpara
  - Baliza de localizador personal y teléfono celular
  - Cuerda para lanzar a alguien que ha caído a través del hielo
  - Dispositivo de flotación que puede lanzarse disponible inmediatamente

## Ropa y calzado

- Calzado con suelas con agarre para evitar resbalones
- Capas de ropa que no sean de algodón para protegerte del sol y abrigarte
- Chaqueta y pantalones a prueba de agua para pesca en hielo u otras condiciones de humedad o frío
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo
- Gafas de sol para protegerte del sol y de los anzuelos o señuelos
- Otros artículos que tu experta te sugiera, como waders para pescar con mosca
- Para la pesca en hielo, agrega estos artículos:
  - Traje para la nieve, abrigo cálido, gorro y mitones
  - Guantes de goma ligeros o guantes de caza o pesca
  - Botas impermeables y térmicas con tacos de hielo o crampones

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Geocaching (geoescondite)

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Geocaching (geoescondite)	*	B	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies pueden hacer geoescondite cuando trabajan con niñas mayores y adultos.

Busca tesoros ocultos, navega con GPS y resuelve pistas en el geoescondite, ¡donde te esperan la aventura y la diversión! El geoescondite es una búsqueda del tesoro impulsada por GPS, donde la lectura de mapas y la resolución de problemas te llevan a escondites ocultos.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para geoescondite

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para hacer geoescondite.** Dondequiera que vayan las personas, es probable que haya un geoescondite cerca.
  - **Busca caches** muy alejadas del tráfico, terreno inestable o empinado y otros peligros.
  - Las publicaciones de cache incluyen calificaciones de terreno y dificultad del 1 al 5; comienza con un nivel bajo.

#### Conoce más

- ¡Envía un objeto rastreable en una aventura y síguelo! Un **objeto rastreable** es un objeto que viaja de cache a cache. Dale una misión y ve el mundo a través de los registros y fotos de otras participantes del geoescondite.
- Encuentra y sigue los **objetos rastreables de otras Girl Scouts**.

- Aprende a participar en geoescondites.** No se necesita certificación ni capacitación formal para participar en geoescondite, pero puedes mirar los tutoriales en el sitio web o la aplicación móvil de [Geocaching](#).
- Haz planes para el acceso.**
  - Utiliza dispositivos GPS accesibles, diseñados para usuarios ciegos y con discapacidad visual.
  - Encuentra información sobre la superficie de la ruta y los obstáculos en [Handicaching.com](#), un sitio de fuentes múltiples donde los usuarios califican la accesibilidad de los caches.

#### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta la lista al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo y lo que cada persona debe traer consigo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## **Día de la actividad**

### □ **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:

- Zapatillas o botas de senderismo
- Capas de ropa adecuadas para el clima
- Protección solar (sombrero, gafas de sol)
- Silbato para emergencias

### □ **Asegúrate de que todas las niñas que participan en geoescondites sepan los conceptos básicos.**

- Utiliza el sistema de amigas.
- Ten cuidado al pisar; tener cuidado con el tráfico, las masas de agua, otros peatones y los terrenos irregulares o empinados.
- Evita meter la mano en rincones, recovecos o vegetación desconocidos.
- Ten cuidado con los bordes afilados, ramas, insectos y plantas venenosas.
- Sigue el protocolo para la práctica de geoescondites:
  - Sigue el lema CITO (Cache In Trash Out): entra el cache, sale la basura.
  - Evita pisotear la vegetación.
  - No trepes en paredes o cercas.
  - No dañes la propiedad.
  - No hagan pozos; los geocachés nunca están enterrados.
  - Se discretas en las zonas más ajetreadas para que los curiosos espectadores no interfieran con el cache.
  - No dejes caramelos ni otros alimentos en el cache.
  - Toma un objeto rastreable solo si pueden ayudar a moverlo hacia su objetivo.

## **Equipo para participar en Geoescondite**

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida segura y exitosa.

### **Equipo esencial**

- Un smartphone o dispositivo GPS
  - Si es posible, cada persona o pareja debe tener un dispositivo. Si los dispositivos están limitados, asegúrate de que cada persona intente navegar.
  - Coordenadas del cache descargadas si se utiliza un dispositivo GPS
- Botella de agua reutilizable y bocadoillos en una mochila
- Lápiz para firmar el registro encontrado en muchos caches
- SWAG (acrónimo de “stuff we all get”) pequeño (juguete, llavero, pegatina, etc.) o [Special Whatchamacallits Affectionately Pinned Somewhere \(pin de regalo hecho a mano\)](#) para intercambiar (opcional) por artículos en el cache

### **Equipo de seguridad**

- Mapa y brújula como respaldo si se vas a un área desconocida o salvaje

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Go-Karting

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Go-Karting			J	C	S	A	No	No

Súbete a un go-kart, abróchate el cinturón y lánzate a recorrer la pista, sintiendo la velocidad en cada curva. ¡Todo gira en torno a la alegría de correr, reír y empaparse de la emoción de un paseo que no olvidarás!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para go-karting

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fases de toma de decisiones y planificación

##### □ Encuentra un lugar seguro para conducir.

- Utiliza únicamente establecimientos de tipo concesión de go-karting, como los que se encuentran en parques de diversiones u otras instalaciones públicas. No se permiten pistas ni go-karts de propiedad privada.
- Comprueba las características de la pista y del kart antes de hacer los arreglos. Confirma que las condiciones cumplen con los estándares a la llegada.

##### □ Evalúa la pista. Las pistas de Go-kart deben tener:

- Un riel fijo o un sistema de contención continua (p. ej., bordillos) alrededor de toda la pista, excepto la entrada y salida del pit

- Extintores de incendios de fácil acceso para los auxiliares del pit y a menos de 70 pies de cualquier punto de la pista
  - Como mínimo, los extintores deben tener una clasificación de 10BC, estar correctamente montados, marcados y cargados.
- Un perímetro restringido para mantener a personas no autorizadas fuera del área de la pista
- Señalización de seguridad, advertencia e instrucciones claramente visibles
- Al menos dos asistentes de turno en todo momento

##### □ Evalúa los karts. Los karts deben:

- Estar fabricados para un conductor y no más de un pasajero, uno al lado del otro
- Mantenerse regularmente
- Tener lo siguiente, en buenas condiciones:
  - Relleno para el pasajero: parte inferior del asiento, respaldo del asiento, volante y columna, y reposacabezas
  - Un limitador de velocidad para que no se pueda ir a más de 25 mph
  - Control de frenos y gasolina con regreso automático a sus posiciones predeterminadas cuando se sueltan
  - Controles claramente etiquetados o codificados por colores para distinguir el frenado de la aceleración
  - Protección antivuelco
  - Cubiertas para cadena o correa
  - Cubiertas para partes calientes o en movimiento
  - Tapones de gasolina y todas sus partes bien puestas y en buen estado

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Tanque de gasolina bien sujeto y sin fugas
- No tener nada en la fibra de vidrio con lo que alguien se pueda cortar
  
- **Verifica que el equipo de seguridad esté disponible.**
  - 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)
  - Consulta la sección [Cascos](#) de las Normas de seguridad para obtener más información.
  
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Verifica que haya un botiquín de primeros auxilios disponible.

## Día de la actividad

- **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes:
  - Usen zapatillas u otro calzado resistentes
  - Tengan el cabello, la ropa o las joyas bien asegurados que podrían quedar atrapados en el equipo
  
- **Asegúrate de que todas las conductoras aprendan los conceptos básicos.**
  - Frenado, aceleración y dirección
  - Comandos y señalización de la pista
  - Conducción segura: nada de choques ni golpes contra otros go-karts

## Equipo para go-karting

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo; la instalación suministrará lo que necesiten. ¡Simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Paseos en carros de heno

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Paseos en carros de heno	D	B	J	C	S	A	No	No

Da un paseo suave por las pintorescas tierras de cultivo en un vagón lleno de heno, a veces llamado paseo en carros de heno, y disfruta de una tradición pacífica con amigas.

**Nota:** Si bien los paseos en carros de heno suelen ser seguros y divertidos, volcar o desviarse de la carretera puede traer consecuencias graves. Toma en serio las precauciones de seguridad y comprueba de antemano las cualificaciones del anfitrión o proveedor.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para los paseos en carros de heno

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para dar un paseo en un carro de heno.** Antes de reservar, confirma que las granjas o ubicaciones:
  - No operen en carreteras o autopistas públicas, ni en pistas de motos de nieve en invierno

- Tengan rutas sin pendientes pronunciadas
- Utilicen solo conductores cualificados y con licencia (con al menos 21 años de edad, 25 de preferencia) con capacitación en remolque de vagones
- Inspecciona el carro y el tractor o camión antes de cada uso
- Nunca remolques más de un carro a la vez
- Es una buena idea preguntar por otros detalles de seguridad que confirmarás a tu llegada. Consulta la lista en “Evalúa la seguridad de la escena” a continuación.
- Haz planes para el acceso.** Si se necesita alojamiento para un paseo en carro de heno, habla con la granja sobre cómo entrarán las participantes en el carro y cómo se puede acomodar de forma segura cualquier dispositivo de movilidad, como sillas de ruedas. Comunícate con las participantes y cuidadores para asegurarte de que los arreglos satisfagan sus necesidades y preferencias.

#### Fase de planificación y preparación

- Permite que las niñas dirijan las actividades.** Involucra a las participantes en la exploración de la página interactiva de seguridad para paseos en carro de heno de [Safe Agritourism](#) para aprender qué buscar.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.** Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:
  - Zapatillas u otro calzado cerrado
  - Capas de ropa adecuadas para el clima
  - Protección solar (sombrero, gafas de sol)
  - Cabello asegurado
  - Sin joyas colgantes
  
- Evalúa la seguridad de la escena** (el mismo día o durante una visita previa) y comprueba los siguientes detalles.
  - Recorrido o sitio:
    - Situado en propiedades separadas, como campos, con rutas claras y sin obstrucciones
    - Libre de otros tipos de tráfico, incluidas las zonas de estacionamiento para visitantes
  - Carro:
    - Escalones y pasamanos resistentes para la carga y descarga
    - Paredes laterales resistentes con barandillas y puertas de entrada que se aseguran mientras están en movimiento
    - Asientos adecuados para todos los pasajeros, sin estar de pie
    - Heno o paja apilados de forma segura para evitar que se deslicen
    - Placa de matrícula o permiso según sea necesario en su área
    - Luces traseras de posición y frenos
    - Cadena de seguridad conectada al tractor o camión de remolque
    - No sobrecargado con pasajeros
  - Tractor o camión:
    - Debe pesar más que el peso bruto del carro cargado para tracción y frenado
    - Está acoplado al carro durante la carga de pasajeros
    - A los pasajeros no se les permite sentarse con el conductor
  
- Revisa las reglas y expectativas para un comportamiento seguro.**
  - Permanece sentada.
  - Mantenga los brazos y las piernas dentro del carro.
  - No te inclines por encima de las paredes laterales o barandillas.
  - No viajes en el tractor o camión de remolque.
  - Las personas adultas viajan con las jóvenes, siguiendo las proporciones para su nivel de grado del programa.

## Equipo para paseos en carros de heno

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo; la instalación suministrará lo que necesiten. ¡Simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Senderismo

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Senderismo	D	B	J	C	S	A	No	No

¡Anímate a vivir una aventura y sal a caminar donde quieras! Ya sea por unos minutos o unas horas, disfruta del aire fresco, explora la naturaleza y diviértete con amigas.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para el senderismo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación de la caminata. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Estas medidas de seguridad se refieren a excursiones de día. Sigue las SAC para [Excursiones con mochila](#) para caminatas con un componente nocturno.

### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Considera la preparación y el interés.** Comienza con recorridos cortos y lentos, con una breve caminata por el vecindario. Desarrolla resistencia para hacer caminatas más desafiantes o remotas si el grupo está interesado.
- ❑ **Haz planes para el acceso.** Si la capacidad es un factor, encuentra senderos transitables en el [Trail Access Project](#) (Proyecto de acceso a senderos) o busca reseñas locales en línea.

### Conoce más

- Consulta la lista de [actividades divertidas para caminatas en la naturaleza](#) de Environmental Volunteers.
- Encuentra senderos, guías y mapas en la aplicación [AllTrails](#).
- Camina suavemente y pon en práctica los tips para [No dejar huella](#).

- ❑ **Visita [Melanin Base Camp](#) y [Diversify Outdoors](#)** para obtener consejos sobre cómo hacer que la experiencia sea familiar para todos.

### Fase de planificación y preparación

- ❑ **Permite que las niñas dirijan las actividades.** Anima al grupo a planificar su destino e identificar las cosas que les gustaría ver en el camino. Ayuda a las participantes a comprender la distancia, las características del terreno como las colinas y otros factores para asegurarse de que todas estén en sintonía.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios. Asegúrate de incluir suministros para el tratamiento de las ampollas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## ❑ **Descubre la zona de senderismo y cómo mantenerte segura.**

- Habla con un guardabosques o un experto local en senderismo o investiga en línea sobre las reglas y los posibles peligros, como plantas venenosas, animales, acantilados y caídas, etc.
- Solicita un permiso, si es necesario.

## **Día de la actividad**

### ❑ **Controla el pronóstico del clima.**

- Pospón la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
- Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
- Nunca salgas a caminar cuando haya amenaza de rayos.

### ❑ **Revisa los detalles del viaje con todas las participantes.** Revisa lo siguiente:

- Planes de rutas y senderismo
- Clima esperado
- Posible flora y fauna, y qué hacer si los excursionistas la encuentran
- Concienciación sobre la fatiga, las “zonas de fricción” en los pies y otros asuntos de salud
- Plan de acción de emergencia: funciones para cada persona
- Principios sobre “no dejar huella”, incluidos los detalles específicos para ir al baño para el territorio que visitarás
- Normas de seguridad clave:
  - Sigue el sistema de amigas.
  - Permanece en los senderos a menos que te lo indique una experta.
  - Mantente alejada de los bordes de las cascadas, los salientes de roca y las laderas con rocas sueltas.

### ❑ **Confirma que el equipo esté listo.** Comprueba que los artículos críticos, como botellas de agua, bocadillos, protector solar, etc., estén a mano.

## ❑ **Procede con seguridad.**

- Determina las amigas de senderismo.
- Ubica a una persona adulta experimentada con conocimiento de la ruta en la parte delantera del grupo.
- Ubica a una persona que irá detrás para recoger a las rezagadas que puedan hacer una pausa.
- Establece un ritmo que todas puedan mantener; cuando te detengas por un descanso, asegúrate de descansar el tiempo suficiente para aquellas que lleguen al final.
- Detente en cualquier cruce de senderos o en lugares donde la dirección no esté clara. Asegúrate de que cada par de amigas sepa que es su responsabilidad garantizar que el siguiente par de amigas vea en qué dirección ir.
- Camina durante las horas de luz diurna.

## **Equipo para senderismo**

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para un día exitoso.

## **Elementos básicos individuales, llevados por cada persona**

- Mochila para llevar pertenencias
- Botella de agua o paquete de hidratación
- Alimentos o bocadillos individuales: alimentos ligeros y de alta energía, como nueces y frutas secas
- Silbato
- Suministros de aseo (papel higiénico, bolsa de basura, suministros menstruales, pala pequeña para hacer un hoyo de gato, desinfectante de manos), según corresponda para la zona que visitarás

## **Ropa y calzado**

- Varias capas ligeras de ropa y ropa de abrigo adecuada para las condiciones climáticas
- Calzado resistente para senderismo o trail
- Calcetines diseñados para senderismo, con tecnología de absorción de la humedad o una combinación de forro o calcetín más grueso
- Sombrero, bandana o gafas de sol para protegerse del sol

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## **Kit de supervivencia de emergencia con los “Diez Elementos Esenciales”** (opcional)

Si bien no es necesario para caminatas de días cortas en el vecindario, puedes usar los Diez Elementos Esenciales para desarrollar autosuficiencia y habilidades para caminatas a distancia. Usa tu buen criterio para saber cuándo presentar estos elementos:

- Linterna o lámpara frontal
- Kit personal de primeros auxilios
- Ropa adicional (incluida una chaqueta impermeable)
- Bocadillos
- Tabletas para purificar agua o agua adicional
- Refugio de emergencia
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- Cuchillo
- Mapa
- Brújula o GPS

## **Equipo grupal**

- Teléfono celular en funcionamiento, InReach o un dispositivo de comunicación similar
- Otro equipo adecuado para tu ubicación

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equitación

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Equitación	*	B	J	C	S	A	Sí	Sí

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

Aprende responsabilidad, paciencia y empatía a través de actividades de equitación, creando confianza y respeto por los caballos mientras comprendes la comunicación entre humanos y animales.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para equitación

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- **Evaluar la preparación.** Las usuarias deben:
  - Tener suficiente coordinación física y equilibrio para montar
  - Ser lo suficientemente maduras como para comprender y practicar los procedimientos de seguridad, utilizar el buen juicio al reaccionar ante situaciones y asumir la responsabilidad de sí mismas y de sus caballos

#### □ Encuentra un establo seguro.

- Consulta con el personal del concilio local si hay una lista de proveedores aprobados. Si es así, usa uno de esos proveedores.
- Para otras ubicaciones, consulta acerca de la acreditación o la membresía de la [Certified Horsemanship Association](#) o una organización similar. Aunque esta certificación no es necesaria, es una señal de operaciones seguras y de calidad.
- Visita la instalación en persona, si es posible. Busca las condiciones enumeradas en “Evaluar la seguridad de la escena” en la fase “Día de la actividad” a continuación.

#### □ Identifica a una experta.

- Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de equitación para las edades involucradas. Las instructoras asistentes deben tener 16 años o más.
- Ponte en contacto con un instructor de equitación certificado. Las instructoras deben estar certificadas por una organización acreditada de capacitación de instructores de equitación o tener credenciales alternativas aprobadas, como:
  - [Certified Horsemanship Association \(CHA\)](#)
  - [American Riding Instructors Association \(ARIA\)](#)
  - Prueba documentada de un mínimo de tres años de experiencia exitosa en la instrucción en un programa general de equitación
  - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ Haz planes para el acceso.

- Muchas instalaciones para realizar equitación pueden ofrecer adaptaciones para personas con diferentes necesidades, si se organizan con anticipación. Habla con el personal sobre cómo la jinete debe montar, conducir al caballo y desmontar. Comunícate con las participantes y cuidadores para asegurarte de que los arreglos satisfagan sus necesidades y preferencias.
- Para la seguridad de la jinete y del caballo, hay límites de peso de la jinete. Pregunta al establo sobre sus políticas antes de reservar.

## Fase de planificación y preparación

### □ Asegúrate de llevar el equipo adecuado.

- Revisa [Equipo para equitación](#) al final de esta sección.
- Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- Se requieren cascos, pantalones largos y calzado.

### □ Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## Día de la actividad

### □ Evalúe la seguridad de la escena. Busca o pregunta sobre estos elementos durante la fase de toma de decisiones. Vuelve a comprobar a tu llegada.

- ¿Los caballos están bien cuidados?
- ¿El área de equitación está alejada del tránsito y las distracciones externas?
- ¿El área de equitación está libre de residuos, vallas de alambre de púas expuestas y otros peligros?

- ¿Las pistas de instrucción, los corrales, los potreros y los establos están limpios y despejados?
- ¿Las pistas de instrucción, los corrales, los potreros y los establos tienen reglas y regulaciones claramente publicadas?
- ¿El picadero tiene una buena superficie de pisada para los caballos?
- ¿La valla del picadero tiene al menos 42 pulgadas de alto, es fácilmente visible y está bien mantenida?
- ¿Las puertas del picadero están cerradas cuando el picadero está en uso?
- ¿El equipo (p. ej., monturas, bridas, estribos, cinchas) está limpio y en buenas condiciones?

### □ Asegúrate de que las jinetes aprendan y sigan los conceptos básicos de seguridad.

- Aprende a montar, desmontar, hacer andar y frenar al caballo, dirigir y mantener el equilibrio.
- Aprende a pedir ayuda a la instructora.
- Solo se permite una jinete por caballo a la vez.
- No se permite comer ni beber mientras se monta.
- Desmonta antes de pasar por puertas pequeñas.
- No ajustes la ropa, por ejemplo, ponerse una chaqueta, mientras se monta el caballo. Pide desmontar para realizar cualquier ajuste de la ropa.
- Para los paseos en la arena, las personas adultas que no montan deben permanecer cerca. En las rutas de senderismo, las personas adultas montan con el grupo, siguiendo las proporciones para su nivel de grado del programa.
- Los caballos que muestren comportamientos incómodos o inesperados deben desmontarse y revisarse en busca de lesiones y equipos que no se ajusten bien. Es posible que deban llevarlos de regreso al establo a pie.
- Si un caballo se suelta, no lo persigas; una persona adulta debe intentar recuperarlo con calma.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ Respetar las normas de equitación en senderos.

- Los jinetes deben aprender el control del caballo (cómo hacer andar y frenar al caballo, dirigir y ajustar la velocidad para mantener la distancia entre caballos) con un paseo en la arena antes de dar un paseo por el sendero.
- Los senderos deben marcarse, mapearse e inspeccionarse o mantenerse regularmente.
- Evita los senderos que crucen o vayan junto a una carretera. Si un grupo debe cruzar una carretera, el instructor debe detener al grupo en una fila mucho antes de la carretera, verificar si hay tráfico y luego indicarle al grupo que cruce. Al darse la señal, todos los caballos deben voltearse hacia el camino y cruzar al mismo tiempo.
- Elige senderos con buena pisada, libres de ramas que cuelguen bajas u otras obstrucciones peligrosas.
- Evita el barro excesivo o el suelo congelado.
- Determina la longitud del recorrido y la marcha (velocidad) de los caballos en base a la capacidad de la jinete menos experimentada.
- Cabalga en una sola fila, a un caballo de distancia, con instructoras en la cabeza y la parte trasera del grupo.
- Los caballos deben subir o bajar colinas caminando, no deben montarse rápido, y deben caminar durante los últimos diez minutos de cualquier periodo de conducción para enfriarse.

## Equipo para equitación

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para un día exitoso.

### Equipo esencial

- Montura, del tamaño adecuado para cada jinete. Las cinchas deben revisarse para comprobar que estén bien ajustadas y que no tengan ramas, pliegues ni dobleces.
- Los estribos deben estar ajustados de modo que la jinete pueda levantar el trasero más o menos a la distancia de la palma de la mano

- Tapaderos (cubiertas de piel para los estribos) para proteger los pies de la jinete y evitar que se deslicen. Los tapaderos se usan cuando se usan botas o calzado con un tacón de menos de 1 pulgada.
- Alforja para paseos largos por senderos, para llevar botellas de agua, capas de ropa y almuerzo

### Equipo de seguridad

- **Casco:** arnés protector diseñado para uso ecuestre, con un arnés de seguridad ajustado (busca que tenga el sello de SEI)
- Cabestro adicional y cuerdas de guía, llevados por la instructora durante las cabalgatas.
- Teléfono celular o walkie-talkies en caso de emergencia

### Ropa y calzado

- Botas de montar o calzado cerrado con suela lisa y tacón de al menos media pulgada, para evitar que los pies se deslicen a través de los estribos
- Guantes bien ajustados para proteger las manos de ampollas, quemaduras de cuerda y cortes
- Pantalones largos y ropa adecuada para el clima
- Cabello asegurado
- Sin joyas colgantes
- No se permiten mochilas, morrales, bolsos cruzados ni otros bolsos mientras se monta

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Túnel de viento

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Túnel de viento	D	B	J	C	S	A	No	No

Siente la adrenalina del paracaidismo, ¡sin avión ni paracaídas! Un túnel de viento vertical te mantiene flotando unos pies sobre una red tipo trampolín.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para túnel de viento

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

##### **Selecciona un sitio seguro.**

- Busca una instalación diseñada para uso recreativo y de entrenamiento; Girl Scouts solo permiten túneles de viento verticales.
- Las instructoras son personas adultas que cuentan con una certificación de la [Asociación Internacional de Bodyflight](#) o que tienen experiencia y habilidades documentadas en el entrenamiento o la supervisión de túnel de viento.
- Asegúrate de que las instructoras lleven a las participantes al túnel de viento, las vigilen durante toda la experiencia de vuelo y las lleven fuera de la cámara.

##### **Pregunta sobre los requisitos físicos.**

- Pregunta al gerente de la instalación qué condiciones pueden impedir o limitar la participación. Las posibles restricciones incluyen:
  - Antecedentes de problemas cardíacos
  - Antecedentes de problemas de espalda; es necesario arquear la espalda con las caderas hacia adelante en esta actividad
  - Antecedentes de dislocación del hombro
  - Limitaciones del rango de movimiento
  - Embarazo
  - Restricciones de altura y peso, que pueden variar según la ubicación
  - Molestias por ser tocado por la instructora; se requiere tocar para ajustar la posición
  - Cualquier otro problema de salud grave; estas participantes deben recibir la autorización de un médico antes de volar
  - Otras necesidades de movilidad o capacidad
- Habla con las miembros del grupo y los cuidadores para confirmar su capacidad para participar; considere planes alternativos si no pueden participar todas.

#### Fase de planificación y preparación

**Gestiona los primeros auxilios.** Confirma que haya alguien [capacitado en primeros auxilios](#) a mano.

**Recuerda a las participantes qué llevar puesto.**

- Calzado atlético con puntera cerrada, atado de forma segura
- No deben usar joyas colgantes que puedan enredarse
- Cabello asegurado

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- Aprende sobre las prácticas de vuelo seguro.** Asegúrate de que las participantes:
  - Aprendan a usar y ajustar el equipo (consulta [Equipo para túnel de viento](#) a continuación)
  - Aprendan a flotar y moverse en el túnel de viento
  - Practiquen las posiciones corporales antes de entrar en el túnel
- Guarda tus cosas.** Coloca los objetos de valor en un casillero o déjalos con alguien del grupo; no debes traer nada al túnel.

## Equipo para túnel de viento

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo necesario para una salida exitosa.

### Equipo esencial

- [Casco](#) (con o sin careta), aprobado por el centro, bien ajustado
- Gafas; pregunte a las instalaciones sobre las gafas para las personas que usan lentes o lentes de contacto.
- Traje de paracaidista
- Protección para los oídos

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Trampolín de interiores

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Trampolín de interiores	*	B	J	C	S	A	No	No

\*Las Girl Scouts deben tener al menos seis años para participar.

Diviértete rebotando mientras mejoras la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Los parques y gimnasios con trampolín de interiores ofrecen una variedad de aparatos en un ambiente contenido.

**Nota:** No se permite el uso de trampolín doméstico para las Girl Scouts de cualquier edad.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para trampolines de interiores

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Selecciona un sitio seguro.** Los trampolines están asociados a un alto riesgo de lesiones. No se permiten trampolines al aire libre ni trampolines de propiedad personal. Busca una instalación de interiores que:
  - Cuente con personal capacitado en cada área que supervisa activamente a las saltadoras y haga cumplir las reglas
  - Separe a las participantes por tamaño
  - Limpie y desinfecte el equipo con regularidad

- Tenga cubiertas acolchadas sobre todos los resortes
- Tenga un sistema de redes por debajo de los trampolines
- Tenga un trampolín debajo de cualquier foso de espuma
- Proporcione una sesión informativa sobre seguridad y reglas
- Proporcione instrucciones sobre cómo utilizar el equipo de forma segura
- Haya publicado claramente las reglas
- Haz planes para el acceso.**
  - Pregunta al gerente qué condiciones pueden impedir o limitar la participación, como lesiones pasadas o afecciones preexistentes.
  - Habla con los miembros del grupo y los cuidadores para confirmar la capacidad para participar; considere planes alternativos si no pueden participar todas.

#### Fase de planificación y preparación

- Gestiona los primeros auxilios.** Confirma que haya alguien capacitado en primeros auxilios a mano.
- Recuerda a las participantes qué llevar puesto.**
  - Calcetines con superficie antideslizante en las suelas, a veces proporcionados por el parque de trampolines
  - Sin objetos duros o afilados, como hebillas de cinturón
  - Sin joyas colgantes
  - Cabello asegurado
  - Ropa cómoda, elástica y ajustada, como pantalones de yoga o leggings

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- ❑ **Comprueba la instalación y el equipo.** Controla el estado general del equipo y asegúrate de que el personal esté en su lugar según lo prometido.
- ❑ **Asegúrate de que las participantes reciban instrucciones y una sesión informativa de seguridad.**
- ❑ **Asegúrate de que las participantes comprendan y sigan las reglas.**
  - Para evitar lesiones o pérdidas, deja las llaves, los teléfonos y otros objetos en un casillero o con alguien que no salte. Mantén los bolsillos vacíos y evita llevar ropa suelta o colgando.
  - No lloves nada en la boca (chicle, caramelos u otros objetos) mientras saltas.
  - Cómo mantener el control: Salta de manera segura y presta atención a tus movimientos.
  - Respeta las áreas designadas: Permanece dentro de las secciones asignadas por tamaño, edad o capacidad.
  - Ten en cuenta a las demás: Dale prioridad a las participantes más lentas o más pequeñas.
  - No se permiten juegos bruscos: Evita empujar, correr, competir o jugar bruscamente.
  - No se permiten el doble rebote: No aterrices cerca de otra participante que aterrice al mismo tiempo.
  - Descansa fuera de la cancha: No debes sentarte ni tumbarte en el trampolín; sal del área para tomar descansos.
  - No debes agarrarte ni colgarte de la almohadilla superior.

## Equipo para trampolines de interiores

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo; la instalación suministrará lo que necesiten. ¡Simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Inflables

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Inflables	*	*	J	C	S	A	Sí, si es acuático	Sí, si es acuático

\*Algunas actividades están limitadas; consulta a continuación.

¡Brinca, resbala y trepa rumbo a la aventura! Enfrenta retos en tierra o disfruta chapoteando en el agua.

**Consulta también:** las SAC de [Parques de atracciones y acuáticos](#) y [Natación](#).

Esta guía se aplica al siguiente aparato que se encuentra en instalaciones públicas o alquilados de forma privada:

- **Inflables acuáticos:** incluye muros de escalada, resbaladillas, pistas de obstáculos o plataformas de rebote; “colchón inflable gigante” en piscinas profundas, lagos o bahías; y rodamiento de troncos, donde las participantes intentan hacer equilibrio en troncos sintéticos anclados en un lago o piscina. El equipo puede estar lleno de aire o espuma. *\*Las Daisies no pueden meterse a casas inflables acuáticas. Ni Daisies ni Brownies pueden participar en muros de escalada acuáticos.*
- **Casas inflables y otros tipos de inflables terrestres:** incluye trampolines inflables cerrados, castillos inflables, moon bouncers, moonwalks, saltadores, pistas de obstáculos y otras estructuras inflables temporales para uso recreativo. *\*Las Daisies pueden participar en casas inflables diseñadas específicamente para niñas pequeñas.*
- **Fútbol burbuja o juegos similares:** las jugadoras se meten en una suave bola inflable gigante mientras corren, patean y marcan con las compañeras de equipo. *\*Ni Daisies ni Brownies pueden participar en fútbol burbuja.*

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para inflables

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- **Selecciona un sitio seguro.** Busca parques bien regulados y establecidos, u organizaciones anfitrionas con larga trayectoria. Encuentra una ubicación que:
  - Limita el número de participantes permitidos, siguiendo las recomendaciones del fabricante
  - Cuenta con requisitos de edad para las actividades; limita las edades que participan juntas
  - Ten una zona segura alrededor del área de actividad
  - Inspecciona todos los aparatos diariamente
  - Ten inflables bien anclados e inflados adecuadamente, libres de peligros cercanos
- Para inflables acuáticos, confirma también que el sitio:
  - Ten [guardavidas](#) adecuados y especialmente capacitados con una visión clara y supervisión activa de todas las áreas
  - Limita el tiempo de natación para evitar la fatiga

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Funciona solo durante el día
- Inspecciona diariamente la profundidad del agua y compruebe si hay peligros bajo el agua
- Proporciona **chalecos salvavidas**
- Para la actividad de rodamiento de troncos, confirma también que:
  - Tengan **guardavidas** adecuados con una visión clara y supervisión activa de todas las áreas
  - La actividad se realice en agua a una profundidad de al menos 2 pies
  - Los troncos estén alineados perpendicularmente (como una T) a un muelle, borde de piscina u objeto duro
  - Los troncos estén anclados de manera que los bordes largos estén al menos a 10 pies de cualquier obstrucción, como el borde de una piscina, rocas, árboles, playa, etc.
  - Los asistentes están disponibles para sostener el tronco mientras las principiantes suben, y/o se colocan aletas de entrenamiento en el tronco para reducir la velocidad de las rotaciones
  - Las personas que no saben nadar llevan **chalecos salvavidas** si hay agua por encima de la rodilla
- Para fútbol burbuja, confirma también que:
  - El sitio sea plano, esté libre de obstáculos como árboles, rocas, pilares y raíces, y esté lejos de calles y carreteras
  - La superficie de juego sea césped, césped sintético o piso de gimnasio
  - Las bolas de burbujas estén equipadas con correas para los hombros que colocan la bola al menos 8 pulgadas por encima de la cabeza, para protegerla
  - Las bolas de burbujas sean transparentes para permitir la visibilidad
- Consulta con la agencia reguladora de tu estado para conocer los registros de seguridad y el cumplimiento de las normas. (Las instalaciones de inflables pueden aparecer en los parques de diversiones.)

- **Cuando alquiles un inflable, elige un proveedor de confianza.** Consulta con la agencia gubernamental para obtener los permisos necesarios en espacios públicos.

## Fase de planificación y preparación

- **Gestiona los primeros auxilios.** En algunos entornos, como los parques acuáticos, es fácil acceder al servicio de primeros auxilios. Si no es así, recluta al menos una persona adulta con **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**. Lleva un botiquín de primeros auxilios.
- **Recuerda a las participantes qué llevar puesto.**
  - Para inflables no acuáticos:
    - Ropa cómoda y que ofrezca protección solar, con capas que se adaptan a lo largo del día
    - Calcetines
    - Cuando esté permitido, calzado cerrado y atado de forma segura
    - No usar joyas
    - No usar anteojos; pregunta sobre las gafas graduadas que puedan ser adecuadas.
    - No llevar objetos afilados, teléfonos u otros objetos en los bolsillos
    - Cabello asegurado
  - Para inflables acuáticos:
    - Traje de baño
    - Camiseta de surf (rash guard)
    - Calzado de agua para la costa y, si se permite, en el inflable
  - Para el fútbol burbuja:
    - Espinilleras y rodilleras (recomendado)
- **Coordina una prueba de natación** para parques acuáticos o inflables. Los inflables acuáticos requieren una gran capacidad de natación o el uso de un chaleco salvavidas.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- **Organiza “observadoras de agua”.** Asegúrate de que las observadoras adultas estén presentes para la supervisión, especialmente para grupos dispersos. Utiliza una proporción de 1:6 para las Daisies y de 1:10 para las participantes mayores. Las observadoras deben supervisar activamente a las participantes, prestando atención plena.
  - Designa a una observadora rotativa e informa a las niñas sobre quién está de servicio en todo momento.
  - Las observadoras no sustituyen a los guardavidas.
- **Evalúa las condiciones.**
  - Consulta la sección “Selecciona un sitio seguro” (arriba) para confirmar que el área esté configurada adecuadamente. Debido a que los inflables son móviles, las ubicaciones y condiciones pueden cambiar.
  - Confirma que el inflable esté completamente inflado.
  - Si un elemento parece cuestionable o un operador no parece ser consciente de la seguridad, no permitas que tu grupo utilice ese elemento.
- **Revisa los conceptos básicos con las participantes.**
  - Para todas las actividades en inflables:
    - Entra a un inflable solo cuando haya un asistente en servicio.
    - Sigue las instrucciones publicadas y de los asistentes.
    - En las resbaladillas y en las pistas de obstáculos, toma turnos y espera a que la persona que tienes delante salga antes de comenzar.
    - Salta solo con otras personas de tamaño similar.
    - No se permite hacer volteretas, giros, luchar, perseguirse ni juegos bruscos.
    - Quédate con tu amiga.
    - Conoce a dónde acudir para obtener ayuda o si te separas de tu grupo.

- Para parques acuáticos:
  - Usa un chaleco salvavidas si te lo indican.
  - Nada y juega solo en las áreas designadas.
- Para el fútbol burbuja:
  - Solo se permite una persona en una pelota a la vez.
  - No se permite rodar cuesta abajo mientras uses una pelota puesta.
  - Corre y choca solo a velocidad lenta o moderada.
  - No golpees a las demás desde atrás.
  - Deja que otras jugadoras se levanten antes de que las vuelvan a chocar.
  - Usa los costados de la pelota para chocar con las demás, nunca la parte superior.
  - Levanta la pelota por las asas solo para levantarte después de caerte.

- **Identifica los puntos de referencia.** Los puntos de referencia incluyen los baños, los sitios de llenado de botellas de agua, las estaciones de primeros auxilios y dónde te reunirás si alguien se separa del grupo.

## Equipo para inflables

Consulta las notas de planificación y preparación sobre qué ponerte. Por lo general, se proporciona otro equipo necesario. ¡Simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Kayak

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Kayak		*	**	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Brownies solo pueden remar en aguas tranquilas y deben permanecer a una distancia de natación de la costa.

\*\*Las Juniors pueden remar en aguas tranquilas a una distancia de natación de la costa o en secciones de río de Clase I.

¡El kayak es divertido y fácil de aprender! Ya sea que estés chapoteando con amigas, recorriendo un río tranquilo o haciendo frente a emocionantes rápidos de aguas blancas, es una aventura para todos los niveles de habilidad, y un deporte que puedes disfrutar de por vida.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para inflables

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

##### ❑ Encuentra un lugar seguro para navegar en kayak.

- Casi cualquier masa de agua es adecuada para practicar kayak con las instrucciones, el equipo y la experiencia adecuados. Comienza con aguas tranquilas con poca o ninguna corriente. Progresa a condiciones más avanzadas como ríos rápidos o surf.
- [Paddling.com](#) y [American Whitewater](#) cuentan con mapas interactivos de las ubicaciones para practicar remo.
- No se permite practicar kayak en ríos rápidos por encima de la Clase III.

#### Conoce más

- Insta a todas las participantes a que realicen el [Curso gratuito en línea sobre seguridad de deportes de remo de ACA](#).
- Adapta los niveles de habilidad a las condiciones del río conforme a la versión estadounidense de la [Escala Internacional de Dificultad de Ríos](#).

##### ❑ Identifica a una experta.

- Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de kayak para las edades involucradas.
- Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones:
  - [American Canoe Association \(ACA\)](#): diversos niveles de certificación
  - Capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas (con módulo de kayak)
  - Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla)
  - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Mantén una proporción adecuada entre instructoras y estudiantes, según la certificación de la instructora, con un máximo de cinco estudiantes por instructora. Una instructora de la ACA con una asistente calificada puede supervisar hasta diez estudiantes.
- Asegúrate de que las instructoras conozcan de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de kayak.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

### □ Asegúrate de llevar el equipo adecuado.

- Revisa [Equipo para kayak](#) al final de esta sección.
- Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
- Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.

### □ Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

- ### □ Evalúa la capacidad para nadar.
- Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las remeras. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
- Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

### □ Controla el pronóstico del clima.

- Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
- Nunca practiques kayak durante una tormenta.
- Controla las condiciones del río o de las olas, ya que cambian diariamente. Utiliza recursos como [Wannasurf.com](#) y [Surflines.com](#) para obtener actualizaciones en vivo o recursos sobre las condiciones locales del río.
- Consulta los informes de calidad del agua en el mapa interactivo de [Surfrider](#), especialmente después de una lluvia.

### □ Comprueba el estado de las embarcaciones.

Asegúrate de que los tapones estén en su lugar y de que las bolsas de aire funcionen y estén seguras.

### □ Inspecciona el área a tu llegada.

- Identifica y evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
- Deben evitarse las zonas de surf, los rápidos y las olas estacionarias a menos que formen parte de una experiencia planificada en ríos rápidos.

### □ Verifica que las instructoras o los socorristas estén bien posicionadas para la supervisión.

- La supervisión desde la costa solo se permite en aguas tranquilas cerca de la costa.
- Las instructoras deben acompañar al grupo si reman lejos de la costa o sobre ríos en movimiento.

### □ Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.

- Posición y equilibrio adecuados del cuerpo
- Técnicas de entrada, lanzamiento y desembarque en kayak
- Propulsión y dirección del kayak con movimientos efectivos
- Navegación a través de olas y estelas
- Técnicas de autorrescate en caso de vuelco
- Señalar para pedir ayuda

### □ Considera las condiciones especiales.

- Antes de remar con kayaks cubiertos, las remeras deben aprender y practicar con éxito las “salidas húmedas” (escapar de la embarcación si se queda boca abajo). Practica con faldones, si corresponde.
- En el oleaje, aprende y practica navegar alrededor de la rompiente, así como reconocer y gestionar las corrientes de resaca.
- En el kayak en ríos rápidos, aprende y practica técnicas para interpretar y controlar los rápidos, y para flotar en caso de separación del kayak.
- Comprende y sigue las instrucciones específicas del sitio.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Sigue las reglas del derecho de paso en kayak.**

- Cede el paso a nadadores y embarcaciones menos maniobrables, como tablas de remo.
- Espera que las embarcaciones motorizadas y los veleros cedan el paso, pero mantente alerta y rema a la defensiva para evitar accidentes.
- Mantente alejada de embarcaciones grandes (lanchas a motor, barcos, ferris) que no puedan cambiar de rumbo fácilmente.
- Pide a tu instructora que te muestre otras reglas de derecho de paso.
- Presta atención a otras personas en zonas de surf o ríos rápidos.
- Controla tu kayak para evitar colisiones.

## □ **Prepárate para emergencias.**

- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
- Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
- Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Paseos en kayak: Consideraciones adicionales

Los paseos en kayak son excursiones de día o de noche más largas. Planifica paseos en kayak solo después de haber realizado experiencias progresivas de desarrollo de habilidades. Sigue estos consejos adicionales para vivir una experiencia segura y satisfactoria.

## □ **Verifica las habilidades básicas.** Asegúrate de que las participantes:

- Tengan la habilidad y la resistencia para terminar el viaje, incluso si surgen vientos en contra u otros desafíos
- Aprendan a cruzar canales ocupados, si es necesario (generalmente, cruzando en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal)
- Aprendan las [señales universales](#)

## □ **Presentan un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**

- Brindan a una persona adulta información fiable sobre tus barcos y las personas a bordo.

- Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.

## □ **Consulta a una guía profesional que tenga la capacitación adicional** necesaria para el tipo de viaje. La guía en ríos, ríos rápidos, costas, excursiones y viajes en aguas abiertas (océano) corresponde a certificaciones avanzadas.

## □ **Consulta el equipo adicional necesario para viajes** en [Equipo para kayak](#). Consulta con tu guía qué más puede ser necesario.

## □ **No sobrepases la capacidad ni sobrecargues las embarcaciones con el equipo.**

## □ **Mantén las embarcaciones lo suficientemente juntas** como para que se pueda tomar una decisión grupal si cambian las condiciones del viento o el agua.

## □ **Ten en cuenta los posibles cambios en el nivel del agua** debido a las mareas o a las liberaciones de las presas y cómo pueden afectar tu ruta.

## Equipo para kayak

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida exitosa.

## Básicos individuales y grupales

### Equipo esencial

- Kayak, adecuado para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones del agua
- Principiantes: kayak estable, fácil de remar, sentada en la parte superior
- Intermedio: kayak cubierto, construido para surf o ríos rápidos
- Avanzado: kayak cubierto y faldón para condiciones más difíciles
- Remo de doble pala del tamaño adecuado
- Balde para sacar el agua del casco (no es necesario para los barcos con desagüe automático)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo de seguridad

- **Chaleco salvavida** aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona (obligatorio)
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por la instructora)
- Cascos (requeridos en rápidos de Clase II o superior, o si vas dentro o cerca de cuevas marinas)
- Pasear en kayak por la noche requiere equipo adicional; comunícate con tu proveedor.

## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón; las camisetas de surf (rash guard) y los pantalones cortos son ideales.
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (chanclas no)
- Traje de neopreno o camiseta y pantalones cortos de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 65°F
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre

## Equipo para viajes

Para los paseos, el equipo crítico debe asegurarse al kayak. Consulta a tu experta sobre qué llevar además del equipo indicado anteriormente. Es posible que te recomienden artículos como:

- Elementos de navegación, como GPS o brújula
- Equipos de comunicación como radios bidireccionales, satelitales o meteorológicas/VHF
- Bolsas secas (y una forma de asegurarlas) para transportar alimentos, ropa adicional, botiquín de primeros auxilios, etc.
- Kit de reparación: cinta adhesiva, herramientas, tapones de repuesto, etc.
- Remos de repuesto
- Equipo de emergencia, como espejo de señalización, lona, manta térmica, ropa y alimentos adicionales, fósforos, linterna, etc.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Actividades misceláneas

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Actividades misceláneas	*	*	*	*	S	A	No	No

\*Algunas actividades están limitadas; consulta a continuación.

Echa un vistazo a estos recordatorios para varias actividades. ¿No ves la actividad que te gustaría probar? Visita la sección [Actividades que no están enumeradas](#) de las normas de seguridad.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para:

#### Artes y manualidades

Desde manualidades hechas de materiales naturales hasta creaciones altamente técnicas, puedes realizar una amplia variedad de actividades, equipos y suministros.

- No utilices productos químicos peligrosos.
- Sigue las instrucciones del fabricante.
- Aprende y enseña las técnicas adecuadas.
- Consulta las SAC para [Herramientas de mano y con motor](#) para obtener información específica relacionada con la edad.
- Revisa la [Guía de seguridad artística y artesanal](#) de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumo de Estados Unidos.
- Usa equipo de protección personal, como gafas o guantes, cuando corresponda.

- Mantén el cabello largo atado; no uses joyas colgantes.
- Controla las medidas ambientales, como la ventilación, cuando esté indicado.
- Limpia y almacena los materiales correctamente.

#### Deportes terrestres

Incluye fútbol, básquetbol, tocho bandera (flag football), softbol, hockey, tenis, pickleball y mucho más.

- Recluta a alguien con experiencia en el deporte y en la enseñanza a las jóvenes.
- Identifica lugares seguros para jugar, lejos del tráfico y otros peligros.
- Obtén equipos de acuerdo con las normas del deporte:
  - Cascos y otros equipos de protección
  - Pelotas, bates, raquetas, etc.
- Aprende las reglas y técnicas.

#### Laser Tag

Esta popular actividad se puede jugar en interiores o exteriores. Aunque no se lanzan proyectiles a otras jugadoras, algunas familias pueden oponerse a la naturaleza bélica del juego. Plantea el tema con antelación y obtén la aprobación de todos antes de continuar con los planes.

- Elige una ubicación alejada del tráfico de peatones y vehículos.
- Sigue las reglas establecidas por el lugar.
- Usa calzado deportivo cerrado y capas cómodas de ropa adecuadas para el clima.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Segways (scooters eléctricos)

*Solo para jóvenes de nivel Senior y Ambassador*

Los paseos en Segway, que cubren más terreno que caminar, son una actividad popular en las áreas turísticas.

- Encuentra un guía turístico de renombre que pueda enseñar el uso seguro de Segway.
- Usa Segways diseñados para hacer paseos, con velocidades máximas entre 10 y 15 mph.
- Elige una ruta lejos de colinas empinadas, terreno irregular, vehículos y tráfico peatonal intenso, donde se permite el uso de scooter.
- Usa un casco bien ajustado.
- Usa protectores de muñeca.
- Mantén las dos manos en el manillar en todo momento.
- Evita usar un teléfono celular o auriculares mientras conduce.
- Conduce una persona por scooter.
- Practica antes de empezar. Debes ser capaz de subir o bajar, detenerte suavemente, inclinarte para girar a la izquierda o a la derecha, inclinarte hacia adelante para impulsarte e inclinarte hacia atrás para retroceder.
- Cede el paso a los peatones y ten cuidado con las demás personas.

## Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) y Ciencia, tecnología, ingeniería, artes y matemáticas (STEAM)

Las actividades son diversas y cambian continuamente, y no se abordan de manera individual en este recurso. Consulta con expertas en la actividad específica y pregunte sobre las medidas de seguridad.

- Evita el uso de productos químicos peligrosos.
- Sigue las instrucciones del fabricante para otros materiales.
- Aprende y enseña las técnicas adecuadas.
- Consulta las SAC para [Herramientas de mano y con motor](#) para obtener información específica relacionada con la edad. Asegúrate de que el equipo sea adecuado para el grupo con el que estás trabajando.
- Usa equipo de protección personal, como gafas o guantes, cuando corresponda.
- Mantén el cabello largo atado; no uses joyas colgantes.
- Controla las medidas ambientales, como la ventilación, cuando esté indicado.
- Limpia y almacena los materiales correctamente.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Cohetería/Modelismo espacial básico

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Cohetería/Modelismo espacial básico	*	*	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies y Brownies pueden participar en experimentos científicos sencillos, como cohetes de popotes propulsados por aire, globo o de pisotón, o cohetes de bomba propulsados por agua. Pueden observar lanzamientos de cohetes modelo con combustible desde una distancia segura.

Construye tu propio cohete utilizando materiales ligeros, luego pon a prueba tus habilidades de ingeniería, física y química lanzándolo con una explosión electrizante. Descubre la ciencia detrás del despegue e imagina a dónde podría ir tu cohete: la Luna, Marte o más allá. ¿Estás lista para el despegue?

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para cohetería y modelismo espacial básico

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Obtén [tips de educadores](#) de Estes, una colección de información útil sobre cohetería para grupos.

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un experto.** Aunque no se necesitan calificaciones formales para cohetes de baja potencia (hasta 125 gramos de propulsante), un entusiasta experimentado ofrece tips valiosos. Conéctate con un [club de cohetería deportiva](#) para obtener orientación sobre el lanzamiento. Los cohetes de mayor potencia requieren un oficial de seguridad de campo capacitado.
- Permite que las niñas dirijan las actividades.** Es posible que desees comenzar con un evento de lanzamiento de cohetes para despertar el interés y luego avanzar hacia el lanzamiento de cohetes construidos por tu grupo. Las Scouts deben ser lo suficientemente maduras como para seguir las instrucciones y manipular los materiales de forma segura.

### Fase de planificación y preparación

- Construye los cohetes adecuados para tu grupo.**
  - Las Girl Scouts de cualquier edad pueden construir y lanzar cohetes impulsados por globos, agua o la reacción química de ingredientes simples como bicarbonato de sodio y vinagre. Encuentra instrucciones como [estas de Science Sparks](#) en libros o en línea.
  - Los kits de arranque de cohete modelo de un solo motor están disponibles en cantidades a granel y son fáciles de montar y lanzar.
    - Busca opciones de “nivel principiante”.
    - Los motores (tubos pequeños que contienen combustible estable, también llamados propulsores), algunos suministros adicionales y sistemas de lanzamiento se venden generalmente por separado.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Los diseños de mayor potencia o de varias etapas requieren experiencia y habilidad. Deben construirse bajo la supervisión de una persona adulta con experiencia en estos modelos.
- Las Girl Scouts no construyen ni lanzan:
  - Skyrockets (una forma de fuegos artificiales)
  - Cohetes de alta potencia (con motores G o más potentes)
  - Cohetes con motores líquidos o híbridos
- **Lee las regulaciones de la FAA sobre cohetes para aficionados**, que incluyen no cruzar el territorio de un país extranjero y no crear un peligro para las personas, la propiedad u otras aeronaves.
- **Selecciona un sitio de lanzamiento seguro.**
  - Considera la posibilidad de utilizar un sitio ya designado por un club local.
- Obtén permiso:
  - Del dueño de la propiedad o del municipio para lanzar cohetes
  - Para recuperar cohetes de propiedades vecinas
- Comprueba las ordenanzas locales y asegúrate de que haya suficiente distancia desde aeropuertos, instalaciones militares y fronteras internacionales.
- Elige un área o campo amplio y abierto, libre de multitudes y alejado de líneas eléctricas, edificios, árboles altos y aeronaves de bajo vuelo.
- Utiliza la tabla de la National Association of Rocketry (NAR) a continuación para determinar el tamaño del sitio de lanzamiento para los motores que se utilizan:

**DIMENSIONES DEL SITIO DE LANZAMIENTO**

IMPULSO TOTAL INSTALADO (N-SEC)	TIPO DE MOTOR EQUIVALENTE	DIMENSIONES MÍNIMAS (EN PIES)
0.00 – 1.25	1/4 A, 1/2 A	50
1.26 – 2.50	A	100
2.51 – 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

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Configura zonas de seguridad para el lanzamiento y la observación (al menos a 15 pies de distancia para motores D o más pequeños, y a 30 pies de distancia para motores más grandes).
- Sigue la [configuración recomendada del área de lanzamiento](#) de Estes:



- **Ten claro el engranaje del cohete.** Informa a las familias si se proporcionarán cohetes o si necesitan traer los suyos propios. Si traen los suyos propios, especifique que cumplan estos requisitos:
  - El cohete modelo tiene:
    - Diseño estable y aerodinámico
    - Piezas ligeras no metálicas para la punta, el fuselaje y las aletas
    - Soporte de motor prefabricado, diseñado para sostener de forma segura un motor del cohete modelo aprobado
    - Motor de cohete (propulsor) modelo fabricado comercialmente del tamaño adecuado
    - Anillo de lanzamiento para guiar el cohete a lo largo del sistema de recuperación de la varilla de lanzamiento
    - Transmisor o paracaídas, con revestimiento ignífugo, para una recuperación segura
  - El equipo de lanzamiento tiene:
    - Sistema de encendido eléctrico con encendedores de motor (sin encendido por fusible)
    - Interbloqueo de seguridad en el sistema de encendido
    - Interruptor de inicio que vuelve automáticamente a “apagado”
    - Varilla, torre o raíl de lanzamiento para guiar el cohete hasta el vuelo vertical (tapa la varilla cuando no se esté utilizando a menos que esté por encima del nivel de los ojos)
    - Deflector de chorro para evitar el impacto en el suelo del escape
- **Asegúrate de contar con el equipo de seguridad adecuado.**
  - Protección ocular para cada participante
  - Extintor de incendios, arena u otros medios para detener un pequeño incendio de césped

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## **Día de la actividad**

### □ **Controla el pronóstico del clima.** Pospón la actividad si se esperan vientos de más de 20 mph o si las nubes son bajas.

### □ **Comprueba si hay riesgos de incendio.** Comprueba que no haya césped seco cerca de la plataforma de lanzamiento.

### □ **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:

- Capas de ropa según el clima, incluidos sombreros u otra protección solar
- Calzado con puntera cerrada
- Cabello asegurado

### □ **Asegúrate de que las participantes sigan las reglas de seguridad.**

- Sigue todas las instrucciones del fabricante y de la instructora.
- No pongas ninguna carga útil inflamable o explosiva en el cohete.
- Usa protección ocular al lanzar y como espectadora.
- Permanece en las zonas de seguridad de lanzamiento designadas.
- Asegúrate de que todas las observadoras estén alertas y a una distancia segura antes del lanzamiento.
- Nunca lances hacia personas u objetos, hacia nubes o cerca de aviones.
- Siempre haz una cuenta regresiva antes del lanzamiento.
- Si un cohete no se lanza, desconecta el sistema eléctrico y espere 60 segundos antes de acercarse.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Embarcaciones de pasajeros mar adentro

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Embarcaciones de pasajeros mar adentro	D	B	J	C	S	A	No	No

Sube a bordo para embarcarte en una emocionante aventura. Descubre nuevos lugares de interés y crea recuerdos inolvidables en los barcos comerciales o recreativos de tu elección destinados a transportar pasajeros:

- Ferris
- Cruceros
- Aerodeslizadores
- Barcos pontón (solo en lagos o bahías tranquilas)
- Embarcaciones de observación de ballenas o de paseos
- Barcos, botes motorizados o yates de propiedad privada

### Nota:

- No se recomienda el uso de botes anfibios (duck boats) debido a su naturaleza híbrida de tierra y mar, la falta de regulación y la gravedad de los accidentes.
- Consulta las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) individuales para nadar o para pequeñas embarcaciones como canoas, kayaks, veleros, botes de esquí acuático, etc.
- Consulta también: [SAC para viajes](#).

### Conoce más

- Encuentra [cursos básicos gratuitos de seguridad para navegar](#) y dónde puedes [pedir prestados chalecos salvavidas](#) en los 50 estados, en la Fundación Boat U.S.
- Protege la vida marina en tu viaje de avistamiento de ballenas con [los tips de National Geographic](#) para elegir un operador ético.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para embarcaciones mar adentro

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de toma de decisiones

- **Selecciona un operador y una embarcación calificados.**
  - Embarcaciones comerciales:
    - En Estados Unidos, los operadores de embarcaciones comerciales tienen licencia a través de la Guardia Costera de los Estados Unidos (USCG).
    - En los Estados Unidos, las embarcaciones de pasajeros (ferris, cruceros y barcos de avistamiento de ballenas) para más de seis pasajeros también están regulados por la USCG.
    - Las embarcaciones deben contar con miembros de la tripulación profesionales con licencia que mantengan y operen la embarcación según su diseño y proporcionen chalecos salvavidas y otros equipos de seguridad.
    - Ten cuidado fuera de los Estados Unidos. Los estándares pueden variar. Busca información experta antes de reservar.
  - Barcos de propiedad privada; asegúrate de que:
    - Cumplan las normas de la **USCG**
    - El equipo de seguridad necesario, incluidos chalecos salvavidas, está disponible para todas las participantes
    - Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible
    - **El propietario u operador:**
      - Es una persona adulta con capacitación y experiencia para ese tipo de embarcación, y garantiza que habrá suficiente tripulación experimentada disponible
      - Está dispuesto a seguir los estándares de seguridad de las Girl Scouts
      - Mantiene y opera la embarcación de acuerdo con las normativas de la USCG y locales
      - Cuenta con seguro y registro según lo requiera la ley
      - Está familiarizado con las aguas y los peligros locales

- **Haz planes para el acceso.** El acceso a embarcaciones comerciales de pasajeros está cubierto por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, pero las **directrices** siguen desarrollándose. Otras embarcaciones pueden ser menos accesibles. Consulta con el operador para asegurarte de que todas las miembros de tu grupo puedan ser incluidas.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta **Equipo de embarcaciones de pasajeros mar adentro** al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el operador y lo que cada persona debe traer consigo.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de que haya un kit de primeros auxilios disponible.
  - Prepárate para los mareos.
    - Pide a los cuidadores de las personas propensas a marearse con el movimiento que consideren la posibilidad de administrar Dramamine, Bonine o un remedio homeopático antes del viaje.
    - 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) del barco rebota y se balancea menos, pero mantente alejada de los gases de escape que causan náuseas.
- **Presenta un plan de navegación para cualquier viaje.**
  - Brinda a una persona adulta fiable información sobre tus barcos y las personas a bordo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.** Consulta a tu operador o al propietario; pospón o cancele la actividad si las condiciones no son adecuadas, especialmente para embarcaciones pequeñas. Los rayos, los vientos fuertes o el estado de alta mar (olas) afectan los tipos de embarcaciones de manera diferente.
- **Sigue las leyes estatales y las instrucciones del operador sobre chalecos salvavidas.**
  - Para las embarcaciones de pasajeros como los ferris o los cruceros, los chalecos salvavidas se usan solo cuando se les indica.
  - Para embarcaciones más pequeñas, es posible que se requiera la colocación de chalecos salvavidas en la cubierta o en el muelle.
  - En la mayoría de los casos, los chalecos salvavidas no deben usarse en un área cerrada, como una cabina.
- **Evalúa y supervisa las condiciones.**
  - Comprueba el barco y las condiciones a su llegada. Informa cualquier problema de seguridad.
  - Ten en cuenta los riesgos del monóxido de carbono derivados del “teak surfing” (surf de teca) o de estar de pie cerca de la plataforma de natación en la popa. Nunca pongas en marcha un motor o generador mientras las participantes estén nadando o cerca del escape, ya que los vapores mortales pueden causar inconsciencia y la muerte.
- **Organiza observadoras.**
  - Asegúrate de que las observadoras adultas estén presentes para la supervisión, especialmente para grupos dispersos.
  - Utiliza una proporción de 1:6 para las Daisies y de 1:10 para las participantes mayores.
  - Las observadoras deben supervisar activamente a las participantes, prestando atención plena.

- Designa a una “observadora de agua” rotativa e informa a las niñas sobre quién está de servicio. Las observadoras no sustituyen a los guardavidas.

## □ Asegúrate de que las participantes sepan los conceptos básicos.

- No correr cerca del agua ni en el barco o muelle.
- Escucha la orientación sobre seguridad y seguir las reglas indicadas.
- Conoce la ubicación de los chalecos salvavidas.
- Sigue las instrucciones de la tripulación en caso de emergencia.
- Se qué hacer si alguien se cae por la borda o si ocurren otros accidentes.
- Utiliza el sistema de amigas.
- Aprende a usar el “head” (inodoro náutico).
- Mantenerse alejadas de la plataforma de natación, la escalera o los escalones mientras el motor o el generador están en funcionamiento.

## Situaciones específicas

Ten en cuenta estas consideraciones para las siguientes situaciones de embarcaciones de pasajeros en alta mar.

## Embarcaciones chárteres

Las embarcaciones chárteres son barcos que se alquilan durante un período de tiempo específico, de horas a días.

- Los **chárteres tripulados** incluyen un capitán y una tripulación.
  - Utiliza las pautas anteriores para [embarcaciones recreativas privadas](#).
  - Confirma con antelación que todos los miembros de la tripulación se han sometido a una verificación de antecedentes penales.
  - Mantén a las jóvenes bajo la supervisión de una persona adulta. Nunca permitas que estén solas o en espacios reducidos con miembros de la tripulación u otros pasajeros adultos.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Recuerda que el capitán, los miembros de la tripulación u otros pasajeros adultos no pueden contarse para las proporciones de supervisión de las jóvenes ni utilizarse como personas adultas chaperonas adicionales.
- Los **chárteres en barca** cuentan con personal de chárteres grupales.
  - Debes proporcionar tu propio capitán y tripulación capacitados.
  - Dado que los requisitos de capacitación y licencia varían según el tamaño y el tipo de embarcación, evalúa cuidadosamente las calificaciones.
- **Para todos los chárteres:**
  - Ten cuidado adicional en ubicaciones internacionales, donde no se aplican las regulaciones de la USCG.
  - Tómate el tiempo necesario para comprender las aguas locales, la navegación, los peligros y las normas.

## Cruceros

- Consulta el [Programa de Saneamiento de Embarcaciones](#) de los CDC para conocer los puntajes de inspección del barco y consejos de salud antes de reservar un crucero.
- Reserva las cabinas juntas, ya sea al otro lado del pasillo o una al lado de la otra.
- Utiliza el sistema de amigas en todo momento.
- Planifica una estrategia de comunicación en caso de separación, ya que el servicio celular puede no ser fiable.
- Sigue las Medidas de seguridad para las actividades para actividades de alto riesgo como nadar, escalar paredes y practicar esnórquel. Elige las excursiones con cuidado, ya que los cruceros y los proveedores pueden no seguir los estándares de seguridad de las Girl Scouts; haz preguntas de seguridad exhaustivas.
- Ten en cuenta que las leyes de navegación en otros países pueden ser menos estrictas que las de los Estados Unidos.
  - Investiga los estándares de seguridad de tu destino. Si parecen inadecuados, busca formas de mejorar la seguridad o evitar por completo situaciones de riesgo.
  - Ponte en contacto con la oficina del concilio local para obtener orientación.

## Equipo para embarcaciones de pasajeros mar adentro

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo; en general, la embarcación suministra chalecos salvavidas y otro equipo de seguridad. Busca sus recomendaciones en las comunicaciones de reserva.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Orientación

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Orientación	*	*	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies y Brownies pueden participar en eventos de orientación para principiantes cuando trabajan con personas adultas en parques establecidos.

Utiliza un mapa, una brújula y tus habilidades de pensamiento crítico para explorar un área nueva. Únete a una reunión para competir con las demás por precisión y velocidad, o simplemente disfruta de tiempo al aire libre con tus amistades.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para inflables

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Estas medidas de seguridad cubren la orientación organizada o competitiva, donde un director proporciona un mapa y coloca marcadores o puntos de referencia (“controles”) a lo largo de un recorrido establecido. No cubren el recorrido por la naturaleza, donde las participantes utilizan su propio mapa, brújula o GPS para encontrar su camino.

### Conoce más

- Considera participar en una reunión de orientación durante tus viajes. Busca eventos en todo el mundo en [World of O](#).
- Conoce los símbolos del mapa de orientación y cómo se marcan los cambios en el terreno.

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para realizar la actividad de orientación.**
  - [Busca clubes de orientación locales](#) que celebren eventos cercanos. La mayoría ofrece recorridos para principiantes, intermedios y avanzados al mismo tiempo. O encuentra un [recorrido permanente o “DIY” \(Hazlo tú misma\)](#) que puedas probar en cualquier momento.
  - Nunca realices actividades de orientación cuando y donde se permita la caza.
- Aprende cómo realizar actividades de orientación.**
  - No se requiere certificación formal para las actividades de orientación, pero revisar los tutoriales en el sitio web de [Orienteering USA](#) puede ayudarte a decidir si la actividad es adecuada para tu grupo y a sentirte preparada.
  - Los clubes también talleres cortos de instrucción en el lugar.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Haz planes para el acceso.** La orientación adaptativa, conocida como TrailO, está disponible en algunas reuniones y competencias internacionales. Pide a tu club local recomendaciones sobre oportunidades accesibles.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para Orientación](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo y lo que cada persona debe traer consigo.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:
  - Zapatillas o botas de senderismo
  - Capas de ropa adecuadas para el clima
  - Pantalones y mangas largas para proteger contra el follaje y el sol (con los pantalones metidos en los calcetines para proteger contra las garrapatas)
  - Protección solar (sombrero, gafas de sol)
- **Registro de entrada y salida.** Siempre reporta en la meta, incluso si no estás terminando un recorrido. Las organizadoras de reuniones utilizan el listado de participantes para asegurarse de que nadie se pierda.
- **Asegúrate de que todas las participantes aprendan los conceptos básicos.**
  - Comprende los límites de la reunión y ser consciente de los límites del recorrido para evitar llegar demasiado lejos.
  - Utilizar el sistema de amigas. Las Cadettes y mayores pueden competir de forma independiente en parques establecidos una vez que tienen experiencia.

- Se cautelosa a la hora de pisar: observar el tráfico, las masas de agua, los edificios urbanos y los terrenos irregulares o empinados.
- Evita alcanzar áreas desconocidas, incluidos rincones, recovecos o vegetación densa.
- Ten cuidado con los objetos afilados, insectos, serpientes y plantas venenosas.
- Sigue el protocolo de orientación:
  - Evita pisotear la vegetación.
  - No trepes en paredes o cercas.
  - No dañes la propiedad.
  - Si se participa en grupo (si está permitido), permanecen juntas.
  - Cede el paso a corredores más rápidos y otros usuarios del sendero.
  - Recoge la basura cuando sea posible.

- **Permite que las niñas dirijan las actividades.** Comienza con un recorrido “blanco”, diseñado para principiantes sin nada de experiencia. Es posible que las Girl Scouts quieran avanzar a “amarillo” y “anaranjado” el mismo día, o volver a una reunión futura para tener más experiencias para principiantes.

## Equipo para orientación

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida exitosa.

### Equipo esencial

- Una brújula de orientación\* (con una carcasa redonda y una placa plana transparente) para cada participante
- Dispositivo electrónico de control\* (E-punch) utilizado para algunos recorridos organizados
- Mapa\*\*
- Silbato para emergencias\*
- Botella de agua reutilizable y bocadillos en una mochila

*\*A menudo disponible para pedir prestado o alquilar en las reuniones; consulta con los organizadores con anticipación.*

*\*\*Proporcionado por las organizadoras si participan de forma competitiva en una reunión.*

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Cocina al aire libre y construcción de fogatas

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Cocina al aire libre y construcción de fogatas	D	B	J	C	S	A	No	Sí

Disfruta de un sabroso bocadillo, prueba la cocina al aire libre o diviértete experimentando con técnicas de cocción geniales. ¡La elección es tuya! ¡Todo sabe mejor cuando se cocina al aire libre!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad de cocina al aire libre

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Permite que las niñas dirijan las actividades.**  
 Obtén información del grupo sobre qué y cómo cocinar al aire libre. Especialmente para las participantes más jóvenes, procura realizar actividades simples probando uno o dos métodos de cocción durante una parrillada o campamento, lo que permite a las personas adultas centrarse en la seguridad mientras las jóvenes cocineras desarrollan habilidades.

- Recluta a una persona adulta con la capacitación o experiencia adecuadas.** No se requiere certificación para cocinar al aire libre, pero tu concilio local puede tener pautas o una clase sobre construcción de fogatas o uso de propano. Sigue sus instrucciones. Asegúrate de que alguien de tu grupo:
  - Conozca las técnicas de almacenamiento seguro de alimentos, lavado de platos al aire libre y desinfección
  - Tenga experiencia con los métodos de cocción que se utilizarán
  - Tenga experiencia en la gestión y extinción de fogatas de madera y carbón
  - Tenga experiencia en la enseñanza de habilidades a las jóvenes, como técnicas de corte seguro
- Pregunta por las alergias con anticipación.**  
 Averigua si alguna participante tiene alergias, qué alimentos debe evitar y qué hacer en caso de exposición accidental. Si las alergias son graves, evita esos alimentos por completo.

- Encuentra un espacio seguro para cocinar al aire libre.**  
 Busca parques comunitarios y campings con fogatas o parrillas designadas. Infórmate sobre cualquier restricción para hacer fogatas y si se requieren permisos.

#### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**  
 Consulta [Equipo para cocinar al aire libre](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo y lo que cada persona debe traer consigo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Prueba el equipo crítico antes de marcharte.**

- Arma, pon en marcha y opera cualquier estufa o equipo esencial, ya sea nuevo, prestado o almacenado durante un tiempo.
- Asegúrate de tener todo lo que necesitas, y los conocimientos necesarios, para enseñar a las participantes de forma segura.

## □ **Planifica con anticipación la manipulación segura de los alimentos.**

- Planifica tener suficiente hielo o bolsas frías para mantener los alimentos por debajo de 40 °F. Considera la posibilidad de congelar algunos alimentos, especialmente aquellos que se utilizarán al final de una acampada.
- Usa alimentos no perecederos (enlatados, embotellados o deshidratados) para viajes prolongados.

## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## □ **Comprueba si hay restricciones para hacer fogatas**

Si las condiciones climáticas no permiten llamas abiertas, ajusta tus planes en consecuencia.

## Día de la actividad

### □ **Organiza las actividades pensando en la seguridad.**

- En un campamento primitivo, instálate a al menos 200 pies de todas las fuentes de agua, evitando áreas frágiles de crecimiento de plantas (especialmente praderas de montaña) y áreas de suelo húmedo.
- Vuelve a comprobar las restricciones para hacer fogatas para ver si ha cambiado algo desde la fase de planificación.
- Obtén leña de fuentes locales para evitar traer plagas y enfermedades desde otro lugar. Cuando se permita la recolección de madera, utiliza únicamente madera muerta y caída.

- Organiza el almacenamiento seguro de los alimentos, lejos de las tiendas y fuera del alcance de los animales. Consulta con las autoridades para ver si se requiere un recipiente a prueba de osos.

### □ **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:

- Calzado con puntera cerrada
- Capas de ropa adecuadas para el clima (con mangas largas enrolladas)
- El cabello, la ropa o las joyas que podrían entrar en la comida o el fuego deben estar asegurados
- No se permiten prendas de plástico, como ponchos desechables, cerca de las llamas.

### □ **Practica la seguridad de los alimentos y el agua.**

- Utiliza agua segura. La *Giardia lamblia*, un parásito que a menudo se encuentra en las fuentes de agua de los bosques, como los arroyos, puede causar diarrea y otros síntomas. Es difícil de tratar. Para evitar problemas:
  - Trae suficiente agua potable para que dure hasta que puedas tratar el agua en el lugar.
  - Utiliza siempre agua limpia y potable para beber y preparar alimentos.
  - Consulta con las autoridades. Si el agua no ha sido controlada o no es segura para beber, hay que tratarla. Cuela el agua con un paño limpio para eliminar los sedimentos. A continuación, utiliza uno de estos métodos:
    - Hierve el agua rápidamente durante un minuto. Por encima de los 6,500 pies de altura, hierva durante tres minutos.
    - Desinfecta con tabletas o solución de purificación de agua que eliminen la *Giardia lamblia*. Sigue las instrucciones del fabricante, incluido el tiempo de contacto.
    - Utiliza un purificador de agua o un dispositivo de filtración diseñado para eliminar la *Giardia lamblia*.
    - Trata con luz UV. Los dispositivos de luz ultravioleta eliminan la mayoría de las bacterias y virus. Sigue las instrucciones del fabricante.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Evita propagar gérmenes. Revisa los principios sanitarios seguros con todas las participantes:
  - Lávate las manos con frecuencia, especialmente después de usar el baño o manipular carne cruda.
  - No compartas tazas, botellas de agua ni otros platos.
  - No permitas que ninguna persona que esté enferma prepare alimentos.
  - Mantén los alimentos en el refrigerador, con la tapa cerrada, hasta que llegue el momento de usarlos.
  - Mantén limpios los utensilios y las superficies; los artículos que hayan tocado la carne cruda deben retirarse del área hasta que se desinfecten.
  - Utiliza un termómetro para carne para asegurarte de que esté bien cocida.
  - No utilices vasos ni platos agrietados o astillados; albergan bacterias.
  - Deja que las sobras se enfríen a temperatura ambiente y luego refrigérelas inmediatamente o colóquelas en una nevera con hielo. Desecha los restos que no puedas almacenar correctamente.
- Lava bien los platos. Utiliza un método aprobado, como el **método de tres cubetas** demostrado por las Girl Scouts de Utah. Enseña a las participantes estos pasos:
  - Retira las partículas de comida de los platos y utensilios; desecharlas en un recipiente de basura.
  - Lava los platos con agua tibia y jabón, sustituyendo el agua cuando se ensucie.
  - Enjuaga los platos con agua limpia y caliente.
  - Desinfecta los platos poniéndolos en una bolsa de inmersión. Luego sumerge en agua clara y muy caliente, o bien, en una solución química desinfectante (lejía con cloro u otro desinfectante), siguiendo las indicaciones del fabricante. Sumerge durante dos minutos.
  - Deja que los platos se sequen al aire. Cuelga las bolsas de inmersión o deja que los platos se sequen en una rejilla o en una superficie plana y limpia. No utilices toallas para secar, ya que pueden volver a contaminar los platos.
- **Cocina con seguridad.**
  - Practica la cocción segura sobre el fuego.
    - Almacena la madera lejos de la zona del fuego.
    - Arma fogatas en las áreas designadas y evita crear nuevos sitios para fogatas. El sitio establecido debe estar libre de ramas colgantes, pendientes pronunciadas, tocones, troncos, pasto seco, agujas de pino, hojas y cualquier otro material combustible.
    - Ten cerca un cubo u otro método de extinción de fogatas.
    - Mantén las fogatas para cocinar pequeñas.
    - Queda atenta a las chispas voladoras y apágalas inmediatamente.
    - Si utilizas carbón, evita utilizar fluido de encendido. En su lugar, utiliza iniciadores de fogatas. Nunca agregues líquido para encendedores a una fogata una vez que haya encendido.
  - Si utilizas una estufa de campamento, sigue las instrucciones del fabricante de la estufa.
    - Utiliza los depósitos de combustible recomendados.
    - Evita el sobrecalentamiento de los depósitos de combustible. Mantén el combustible adicional alejado del calor y de la luz solar directa o áreas cerradas donde la temperatura sea elevada. No deseches las latas presurizadas en un fuego.
    - Si se derrama combustible, reubica la estufa antes de encenderla.
    - Mantén limpias las piezas de la estufa.
    - Coloca las estufas sobre superficies estables y niveladas, lejos del viento y el tráfico peatonal.
    - No apiles rocas u otros objetos alrededor de la estufa para obtener estabilidad.
    - Evita sobrecargar las estufas con ollas pesadas.
  - ¡Nunca cocines dentro de una tienda de campaña!
- **Supervisa de cerca la cocina y anima a todas las Girl Scouts a participar.** Utiliza el buen juicio para hacer coincidir las actividades con la preparación de tu grupo, desarrollando habilidades progresivamente, como:
  - Mide, agrega y mezcla los ingredientes

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Asa malvaviscos o hot dogs sobre una fogata construida por una persona adulta
  - Corta alimentos blandos como los plátanos y luego pasa a alimentos más duros como las zanahorias
  - Enciende el fuego y cocina en una estufa portátil
  - Construya, cuida y extingue una fogata para cocinar con madera
- **Ten cuidado con los nuevos métodos de cocción.**  
Las técnicas alternativas, como la cocción solar, pueden calentar los alimentos incluso si el equipo no parece estar caliente. Utiliza guantes aislantes al manipular.
- **Extingue todas las fogatas por completo.**
- Pregunta a las autoridades por el método preferido en el área.
  - Nunca apagues una fogata vertiendo agua sobre esta; esto puede provocar quemaduras graves por vapor.
  - Utiliza el método de “rociar y remover”: rocía la fogata con agua o ahógala con tierra o arena, revolviendo con una pala, rastrillo o palo, y luego ahoga de nuevo.
  - Sostén una mano a unos centímetros sobre carbones, cenizas, madera parcialmente quemada o carbón durante un minuto para verificar si se han enfriado.
  - Sigue las instrucciones de las autoridades para desechar cenizas frías y madera parcialmente quemada o carbón. Nunca dejes cenizas ni objetos parcialmente quemados cerca de edificios o en cubiertas de madera, y evita colocarlos en cubetas de plástico.
- **Gestiona adecuadamente las aguas residuales y la basura.**
- Averigua cómo gestionar el agua gris (como el agua sucia de los platos), la basura y los suministros sanitarios.
  - Mantén la basura alejada de las tiendas de campaña.
  - Si no hay recolección de basura disponible, llévala contigo cuando te vayas.

## Equipo para cocinar al aire libre

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para cocinar al aire libre de manera segura y exitosa.

## Agrupar el equipo y los suministros para las recetas planificadas

Girl Scouts NorCal tiene un [recurso de planificación de menús](#) que puede ser útil. Reúne los artículos según los métodos de cocción que vayas a utilizar. Involucra al grupo en la creación de la lista. Si se utiliza un enfoque de comida compartida, informa a las participantes con antelación. No olvides incluir estos elementos en la lista:

- Alimentos, incluidas especias, condimentos y otros productos básicos
- Estufa con combustible o leña, fósforos o encendedor
- Elementos de control de fogatas, como un cubo y una pala
- Hielera
- Tazones para mezclar o servir
- Cuchillos y tablas de cortar
- Ollas y sartenes, además de agarraderas para su manipulación
- Utensilios, incluido un abridor de latas (si es necesario) y artículos para remover, voltear y servir
- Suministros para lavar platos

## Equipo adicional relacionado con la cocina

- Agua potable o suministros de tratamiento, si es necesario para tu sitio
- Suministros para el lavado de manos
- Kit de utensilios para cada persona. Especifica el tipo necesario:
  - Plato, tazón, taza y utensilios personales, o juego de utensilios de cocina tipo “mess kit” con sartenes individuales que se ensamblan de forma compacta, además de utensilios para comer
  - Bolsa de lavado para cada persona. Utiliza bolsas de lencería de malla con una cuerda para atar a una línea de inmersión (como una línea de ropa) para secar. El secado al aire es esencial para la higiene.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Packrafting

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Packrafting		*	**	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Brownies solo pueden remar en aguas tranquilas y deben permanecer a una distancia de natación de la costa.

\*\*Las Juniors pueden remar en aguas tranquilas a una distancia de natación de la costa o en secciones de río de Clase I.

¡El packrafting es tu boleto a la aventura! Estas barcas ligeras y portátiles te permiten llegar fácilmente a las aguas remotas en zonas silvestres. Ya sea que estés deslizándote en un lago tranquilo o haciendo frente a rápidos de aguas blancas, las barcas ofrecen nuevas posibilidades de exploración y diversión.

**Nota:** El término “packraft” se refiere a la portabilidad de la balsa, no a lo que está dentro.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para inflables

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Insta a todas las participantes a que realicen el [curso gratuito en línea sobre seguridad de deportes de remo de ACA](#).
- Adapta los niveles de habilidad a las condiciones del río conforme a la versión estadounidense de la [Escala Internacional de Dificultad de Ríos](#).

### Fase de toma de decisiones

#### ☐ Encuentra un lugar seguro para hacer packrafting.

- Casi cualquier masa de agua es adecuada para practicar packrafting con las instrucciones, el equipo y la experiencia adecuados. Comienza con aguas tranquilas con poca o ninguna corriente. Progresas a condiciones más avanzadas como ríos rápidos o surf.
- [Paddling.com](#) y [American Whitewater](#) ofrecen mapas interactivos de ubicaciones para practicar remo.
- No se permite practicar packrafting en ríos rápidos por encima de la Clase III.

#### ☐ Identifica a una experta.

- Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de packrafting para las edades involucradas.
- Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones. Ten en cuenta las siguientes calificaciones:
  - [American Canoe Association \(ACA\)](#): diversos niveles de certificación
  - Curso de seguridad para pequeñas embarcaciones de las Girl Scouts (con módulo de kayak y familiaridad con el equipo de packrafting)
  - Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla).
  - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Mantén una proporción adecuada entre instructoras y estudiantes, según la certificación de la instructora, con un máximo de cinco estudiantes por instructora. Una instructora de la ACA con una asistente calificada puede supervisar hasta diez estudiantes.
- Asegúrate de que las instructoras conozcan de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de packrafting.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para packrafting](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las remeras. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Nunca remes durante una tormenta.
  - Controla las condiciones del río o de las olas, ya que cambian diariamente. Usa los recursos locales para obtener actualizaciones en vivo sobre los ríos.
- **Comprueba el estado de las embarcaciones.**  
Asegúrate de que las cámaras de aire funcionen y estén bien aseguradas.
- **Inspecciona el área a tu llegada.**
  - Identifica y evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
  - Evita las zonas de surf, los rápidos y las olas estacionarias a menos que formen parte de una experiencia planificada en ríos rápidos.
- **Las instructoras o socorristas deben estar bien posicionadas para la supervisión.**
  - La supervisión desde la costa solo se permite en aguas tranquilas cerca de la costa.
  - Las instructoras deben acompañar al grupo si reman lejos de la costa o sobre ríos en movimiento.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Posición y equilibrio adecuados del cuerpo
  - Técnicas de entrada, lanzamiento y desembarque en packraft
  - Propulsión y dirección del packraft con movimientos efectivos
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Técnicas de autorrescate en caso de vuelco
  - Señalar para pedir ayuda

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Considera las condiciones especiales.**

- Antes de remar con packrafts cubiertos, las remeras deben aprender y practicar con éxito las “salidas húmedas” (escapar de la embarcación si se queda boca abajo). Practica con faldones, si corresponde.
- En el oleaje, aprende y practica navegar alrededor de la rompiente, así como reconocer y gestionar las corrientes de resaca.
- En el kayak en ríos rápidos, aprende y practica técnicas para interpretar y controlar los rápidos, y para flotar en caso de separación del kayak.
- Comprende y sigue las instrucciones específicas del sitio.

## □ **Sigue las reglas del derecho de paso para navegar en kayak cuando practiques packrafting.**

- Cede el paso a nadadores y embarcaciones menos maniobrables.
- Espera que las embarcaciones motorizadas y los veleros cedan el paso, pero mantente alerta y rema a la defensiva para evitar accidentes.
- Mantente alejada de embarcaciones grandes (lanchas a motor, barcos, ferris) que no puedan cambiar de rumbo fácilmente.
- Pide a tu instructora que te muestre otras reglas de derecho de paso.
- Presta atención a otras personas en zonas de surf o ríos rápidos.
- Controla tu embarcación para evitar colisiones.

## □ **Prepárate para emergencias.**

- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
- Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
- Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## **Paseos en packrafting: Consideraciones adicionales**

Los paseos en packrafting son excursiones de día o de noche más largas. Planifica paseos solo después de haber realizado experiencias progresivas de desarrollo de habilidades. Sigue estos consejos adicionales para vivir una experiencia segura y satisfactoria.

- **Verifica las habilidades básicas.** Asegúrate de que las participantes:
  - Tengan la habilidad y la resistencia para terminar el viaje, incluso si surgen vientos en contra u otros desafíos
  - Aprendan a cruzar canales ocupados, si es necesario (generalmente, cruzando en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal)
  - Aprendan las [señales universales](#)
- **Presentan un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brindan a una persona adulta información fiable sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.
- **Consulta a una guía profesional que tenga la capacitación adicional** necesaria para el tipo de viaje. La guía en ríos, ríos rápidos, costas, excursiones y viajes en aguas abiertas (océano) corresponde a certificaciones avanzadas.
- **Consulta el equipo adicional necesario para viajes** en [Equipo para packrafting](#). Consulta con tu guía qué más puede ser necesario.
- **No sobrepases la capacidad ni sobrecargues las embarcaciones con el equipo.**
- **Mantén las embarcaciones lo suficientemente juntas** como para que se pueda tomar una decisión grupal si cambian las condiciones del viento o el agua.
- **Ten en cuenta los posibles cambios en el nivel del agua** debido a las mareas o a las liberaciones de las presas y cómo pueden afectar tu ruta.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo para packrafting

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una salida exitosa en packrafting.

## Básicos individuales y grupales

### Equipo esencial

- Packraft adecuado para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones del agua
- Nivel principiante o intermedio: casco tipo cubeta o con desagüe automático
- Nivel avanzado: packraft cubierto con faldón, diseñado para surf o ríos rápidos
- Remo de doble pala del tamaño adecuado
- Balde o esponja para sacar el agua del casco (no es necesario para los barcos con desagüe automático)

### Equipo de seguridad

- **Chalecos salvavidas** aprobados por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustados para cada persona (obligatorio)
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por la instructora)
- **Cascos** (requeridos en rápidos de Clase II o superior, o si vas dentro o cerca de cuevas marinas)
- Kit de reparación del casco e inflador
- Remar por la noche requiere equipo adicional; comunícate con tu proveedor.

## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón; las camisetas de surf (rash guard) y los pantalones cortos son ideales.
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (chanclas no)
- Traje de neopreno o camiseta y pantalones cortos de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 65°F
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre

## Equipo para viajes

Para los paseos, el equipo crítico debe asegurarse a la embarcación. Consulta a tu experta sobre qué llevar además del equipo indicado anteriormente.

Es posible que te recomienden artículos como:

- Elementos de navegación, como GPS o brújula
- Equipos de comunicación como radios bidireccionales, satelitales o meteorológicas/VHF
- Bolsas secas (y una forma de asegurarlas) para transportar alimentos, ropa adicional, botiquín de primeros auxilios, etc.
- Kit de reparación o herramientas: cinta adhesiva, herramientas, tapones de repuesto, etc.
- Remos de repuesto
- Equipo de emergencia, como espejo de señalización, lona, manta térmica, ropa y alimentos adicionales, fósforos, linterna, etc.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Desfiles y otras congregaciones grandes

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Desfiles y otras congregaciones grandes	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí

¡Forma parte de la celebración! Los desfiles giran en torno a la energía, la emoción y el espíritu comunitario. Desfila o baila a lo largo del recorrido, o viaja en una carroza: ¡es tu oportunidad de brillar y crear recuerdos!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad de cocina al aire libre

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Comprueba los planes de los organizadores del evento.** Los organizadores de cualquier congregación grande deben:
  - Proporcionar suficientes baños
  - Proporcionar estaciones de agua
  - Proporcionar protección policial u otra protección de seguridad

- Organizar la iluminación en eventos nocturnos o interiores
- Respetar los protocolos de seguridad contra incendios, incluso tener suficientes salidas si está en interiores
- Permitir solo la preparación de alimentos autorizada
- Tener planes de gestión de emergencias y seguridad por escrito

#### Además, los organizadores del desfile deben

- Disponer una ruta clara sin tránsito cruzado
- Comunicar las pautas sobre los vehículos y carrozas del desfile
- Establecer edades y calificaciones mínimas para conductores de vehículos y carrozas

#### Fase de planificación y preparación

##### Planifica bien lo relacionado con las carrozas del desfile.

- Las carrozas arrastradas por camiones y automóviles deben:
- Estar fabricadas con materiales seguros, no tóxicos y resistentes al fuego
  - Estar fijadas a la carrocería del vehículo o remolque
  - Estar equipadas con extintores de incendios tipo ABC
  - Ser conducidas por un conductor autorizado, de al menos 21 años de edad, aprobado por tu concilio local
  - Estar cubiertas por un seguro de automóvil
  - Estar aseguradas con un acoplamiento de remolque y cadena de seguridad adecuados

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Planifica el punto de descenso y la recogida.**

- Identifica los puntos de encuentro de inicio y finalización para las rutas de los desfiles unidireccionales y comunícalos a las familias con antelación. Elige ubicaciones alejadas del tráfico
- Organiza que dejen a las participantes al principio y las retiren al final.

## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## **Día de la actividad**

### □ **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:

- Para los desfiles: Uniforme o pin de las Girl Scouts, o un traje de desfile cómodo para caminar, con buena visibilidad; capas de ropa según el clima.
- Zapatillas u otro calzado para caminar
- No llevar etiquetas de nombre ni otra información identificativa
- Protección solar, si corresponde

### □ **Las participantes que vayan en las carrozas o los vehículos:**

- Deben permanecer sentadas o tener un asidero seguro o un arnés de seguridad si están de pie
- Deben tener amplio espacio, con espacio suficiente para todas las participantes
- Deben mantener los brazos y las piernas dentro; no colgarse ni inclinarse
- No deben distribuir caramelos u otros artículos a los espectadores
- Deben ir acompañadas de una persona adulta en la carroza

### □ **Las participantes que van caminando en los desfiles deben:**

- Mantenerse alejadas de vehículos, carrozas y animales
- Ir acompañadas de una persona adulta

### □ **Asegúrate de que todas las participantes:**

- Sepan qué hacer en caso de emergencia o si se separan del grupo
- Sepan que no deben tomar caramelos u otros artículos de carrozas o vehículos
- Lleven una botella de agua recargable

## **Equipo para desfiles y otras congregaciones grandes**

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo. Consulta con los organizadores para obtener recomendaciones. De lo contrario, ¡simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Seguridad en el uso de navajas de bolsillo

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Seguridad en el uso de navajas de bolsillo	*	B	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies pueden aprender los aspectos básicos sobre la seguridad en el uso de navajas con modelos de cartón o madera.

Aprovecha al máximo esta herramienta icónica y versátil aprendiendo técnicas seguras y eficaces. Toma la [Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas](#) para demostrar tu compromiso con la seguridad.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para el uso de navajas de bolsillo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Reúne algunos tips sobre cómo enseñar a las niñas la seguridad en el uso de navajas en el [blog de Montana Knife Company](#).
- Las Girl Scouts del oeste de Pensilvania tienen una [insignia de seguridad en el uso de navajas](#) con instrucciones, además de una plantilla para practicar con un cuchillo de cartón.

### Fase de toma de decisiones

- Evalúa la preparación y el interés.**
  - Las usuarias de cuchillos deben ser lo suficientemente maduras como para escuchar, seguir las instrucciones y asumir la responsabilidad.
  - Empieza con una hoja fija, como un cuchillo de mantequilla o de mesa, para evaluar si tus Girl Scouts pueden seguir las reglas de seguridad necesarias para usar cuchillos plegables más afilados.
- Confirma la aceptación del cuidador.** Asegúrate de que las mamás, los papás y los cuidadores también estén listos. Llega a un acuerdo sobre cuándo y dónde se pueden almacenar y utilizar las navajas de bolsillo.

### Fase de planificación y preparación

- ¡Prepárate para enseñar!**
  - Fortalece tu confianza antes de enseñar, si es necesario, buscando un plan de capacitación. Comprueba si tu concilio local ofrece una clase de habilidades sobre cuchillos o pide ayuda a un instructor experimentado.
  - Planifica un espacio tranquilo para enseñar en grupos de dos o tres personas, u organiza sesiones de aprendizaje individuales con una persona adulta para supervisar a cada alumna.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Informa a las familias si se proporcionarán cuchillos o si deben traer los suyos propios. Si deben traer los suyos propios, especifica los tipos aceptables:
  - Permitidos: Navajas de bolsillo plegables
  - No permitidos: Navajas de resorte, cuchillos tipo mariposa o cuchillas de apertura automática
  - La adecuación importa: El mango se ajusta cómodamente a la palma del usuario.
  - Evita: Cuchillos multiuso o utilitarios grandes o cuchillos pequeños para llaveros, para principiantes.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de que haya un kit de primeros auxilios disponible.

## Día de la actividad

- ❑ **Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:
  - Calzado con puntera cerrada
  - Cabello recogido
- ❑ **Asegúrate de que todas las participantes aprendan los conceptos básicos.** Puedes dividir las habilidades en varias sesiones. Asegúrate de cubrir:
  - La seguridad es lo primero: Establece un “arco” o un “círculo de seguridad”.
  - Manipulación: Abrir, cerrar y llevar un cuchillo de forma segura
  - Uso práctico: Cortar alimentos, tallar y mucho más
  - Pasar un cuchillo: Transferirlo de forma segura a otras personas
  - Mantenimiento: Limpiar, afilar y guardar los cuchillos correctamente
  - Promesa: Puedes utilizar la muestra a continuación, o bien, desarrollar o utilizar tu propia promesa de seguridad.

## Equipo para navajas de bolsillo

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para poder manipular, practicar y mantener de manera segura las navajas de bolsillo.

### Equipo esencial

- Cuchillo plegable que se ajuste a la mano de la usuaria
- Paño suave para limpiar

### Elementos opcionales

(se pueden introducir a medida que avanzan las habilidades)

- Material de práctica: Jabón, madera de balsa o similar
- Mantenimiento: Piedra de afilar y aceite de afilado

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



**Permite que las niñas dirijan las actividades.** Anima a tu grupo a revisar y personalizar estas reglas. Es una buena idea transferir el texto final a tarjetas pequeñas para llevarlas con los cuchillos para recordarles a las Girl Scouts sus acuerdos de seguridad.

## **Promesa Girl Scout de Seguridad al Usar Navajas**

Portar un cuchillo es un honor y una responsabilidad. He participado en un 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 haré lo siguiente:

- Respetaré mi navaja de bolsillo o cuchillo en todo momento y la utilizaré como herramienta
- Mantendré mi navaja de bolsillo cerrada y guardada de forma segura cuando no la esté usando
- Usaré mi navaja de bolsillo solo cuando sea seguro para todas las personas que me rodean
- Nunca lanzaré ni aventaré mi navaja de bolsillo
- Usaré mi navaja de bolsillo de forma segura tal y como me enseñaron a usarla

---

(Fecha)

---

(Nombre y firma de la Girl Scout)

---

(Nombre y firma de la persona adulta responsable)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Escalada recreativa de árboles

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Escalada recreativa de árboles			J	C	S	A	No	Sí

Experimenta la naturaleza de cerca mientras te desafías a ti misma y obtienes una perspectiva única sobre el medioambiente. Ya sea que busques una descarga de adrenalina o una escapada tranquila, la escalada en árboles ofrece una aventura inolvidable.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para escalada recreativa de árboles

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** La escalada recreativa de árboles no significa trepar árboles en un parque o patio. La actividad recreativa evolucionó de la necesidad de los arbolistas profesionales de cuidar de los árboles e implica elementos de escalada en roca. Las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) aquí se aplican a experiencias organizadas y facilitadas que son altamente protectoras de los árboles.

Las escaladas de árboles y los recorridos en tirolesa pueden formar parte de un recorrido de obstáculos o pueden incluir otras actividades. Consulta las SAC para ver estos elementos relacionados:

- [Recorrido de obstáculos](#)
- [Escalada, boulder y rappel](#) (incluidas paredes de escalada artificiales)
- Slacklines: ahora se incluyen en los recorridos de obstáculos como un elemento bajo
- [Tirolesa](#)

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para escalar árboles.**
  - Si bien algunas ubicaciones de escalada de árboles son permanentes, la mayoría se establecen temporalmente.
  - La [Global Organization of Tree Climbers](#) tiene un mapa interactivo para de facilitadores e instructores para participar. Pide consejo sobre las opciones de escalada cercanas.
  - [Tree Climbing Planet](#) ofrece capacitación para instructores, eventos y excursiones.
  - [Treetop Explorer](#) organiza escaladas abiertas en ubicaciones limitadas.
  - Obtén permiso o autorizaciones para el sitio.

### Conoce más

¡Cuida de nuestros árboles! Descubre cómo [no dejar huellas](#) al aire libre.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Identifica a una facilitadora o instructora calificada.**

- Asegúrate de que la capacitación de la instructora se alinee con las condiciones encontradas en el entorno elegido.
- Escalar más de 6 pies requiere una instructora capacitada y certificada por una agencia verificada, que demuestre competencia en:
  - Mantenimiento del equipo
  - Técnicas de seguridad y rescate
  - Configuración adecuada
  - Capacitación práctica
  - Prácticas para proteger los árboles
  - Experiencia en enseñanza y facilitación con el grupo de edad
- Las certificaciones reconocidas incluyen:
  - Facilitadora de escalada de árboles de la Global Organization of Tree Climbers (GOTC)
  - Facilitadora de Tree Climbing Planet
  - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
- Mantén las proporciones instructora-participante especificadas por la certificación de la facilitadora, con un máximo de seis participantes por instructora para elementos altos. Debe haber un mínimo de dos facilitadoras capacitadas.
- Confirma que la facilitadora tenga conocimiento de primera mano de los peligros, las condiciones y los planes de acción de emergencia para el área.

## **Fase de planificación y preparación**

### □ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**

- Revisa el equipo para la [escalada recreativa de árboles](#) al final de esta sección.
- Pregunta a tu facilitadora qué elementos se proporcionan.
- Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.

### □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).

- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## **Día de la actividad**

### □ **Controla el pronóstico del clima.**

- Consulta a tu facilitadora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
- Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
- Nunca escales cuando haya amenaza de rayos.
- Detén la actividad si la precipitación o el clima frío reducen la tracción o el agarre.

### □ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**

- Ajuste adecuado de cascos, arneses y equipo
- Calentamiento y estiramiento muscular antes de las actividades
- Disposición y órdenes de acción para escalar, apoyar y asegurar
- Técnicas de apoyo seguro para actividades grupales
- Objetivos y recordatorios de seguridad
- Áreas fuera de límites

### □ **Confirma las medidas de seguridad de la facilitadora.** Las medidas pueden incluir:

- Escalar la ruta para inspeccionar el equipo y los árboles antes de cada uso
- Mantenimiento de un registro de uso del equipo sujeto a desgaste, tensión o deterioro
- Supervisión del ajuste del casco y el arnés para cada participante
- Supervisión de todos los amarres, aseguramientos y ascensos

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo para escalada recreativa de árboles

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de escalada segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Arnés, correctamente ajustado y dimensionado para la usuaria
- Dispositivos de aseguramiento y otros equipos metálicos, según sea necesario para el entorno
- Cuerdas, cinchas y otros equipos esenciales específicos del entorno

### Equipo de seguridad

- **Casco**, bien ajustado: las escaladoras, las aseguradoras y las personas en la “zona de caída” deben usar cascos.
- La facilitadora debe tener a mano el equipo de rescate para usarlo en caso de emergencia.

### Ropa y calzado

- Calzado resistente con puntera cerrada
- Prendas en capas adecuadas para el clima
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo
- Pantalones largos o leggings deportivos para protegerse contra las abrasiones

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Deportes de remo

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	Is Prior Council Approval Required?	Is Activity Training, Certification, or Verified Experience Required?
Deportes de remo	*	**	**	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Daisies solo pueden practicar remo en aguas tranquilas acompañadas de una persona adulta experimentada en cada bote de remo.

\*\*Las Brownies y Juniors pueden usar botes de remo; solo las Cadettes y mayores pueden usar botes de remo de punta (sculls) o embarcaciones de competición (shells).

¡Rema hacia la aventura! Ya sea que estés deslizándote en un lago tranquilo, recorriendo aguas abiertas o compitiendo hasta la línea de meta, cada remada aporta ritmo, fuerza y una conexión más profunda con el agua.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para deportes de remo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Esta guía no incluye información sobre remo en ríos rápidos o paseos de remo.

### Conoce más

- Visita un equipo de remo de una universidad o colegio local para ver el entrenamiento en acción y aprender sobre el remo femenino.
- Echa un vistazo al [remo olímpico](#).
- Conoce los términos, la historia y el equipo de los botes de remos en la extensa [página web](#) de Christine DeMerchant.

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para ir a remar.**
  - Rema en aguas tranquilas con poca o ninguna corriente; las posibilidades pueden incluir un lago, un río tranquilo, una bahía o un estanque. Los océanos y los ríos en movimiento se pueden utilizar si las remeras tienen conocimientos y habilidades avanzados.
  - Consulta con los [clubes de remo locales](#) para ver las lecciones o las ubicaciones sugeridas.
- Identifica a una experta.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de remo para las edades involucradas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Certificación de entrenamiento de USRowing: varios niveles**
  - Capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas
  - Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla).
  - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Mantén una proporción adecuada entre instructoras y estudiantes, según la certificación de la instructora, con un máximo de cinco estudiantes por instructora.
  - Asegúrate de que las instructoras conozcan de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de remo.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para remo](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las remeras. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.

- Se recomienda realizar una evaluación de natación con anticipación para evitar decepciones.
- Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
- Si no es posible realizar una evaluación de natación, suponga que todas las participantes no saben nadar.
- Las remeras de competencia (sculls y shells) deben ser excelentes nadadoras.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Nunca remes durante una tormenta.
  - Comprueba las mareas y las liberaciones de las presas.
- **Inspecciona el área a tu llegada.** Identifica y evita peligros como filtros, tamicés, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
- **Comprueba el estado general de las embarcaciones y del equipo.** Asegúrate de que los tapones estén intactos.
- **Las instructoras o socorristas deben estar bien posicionadas para la supervisión.** La supervisión desde la costa solo se permite en aguas tranquilas cerca de la costa. Las instructoras deben acompañar al grupo si reman fuera de la costa.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Posición y equilibrio adecuados del cuerpo
  - Técnicas de lanzamiento, entrada en el bote de remos y desembarque
  - Uso de los remos para impulsar y dirigir con movimientos efectivos
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Permanecer con la embarcación en caso de vuelco
  - Señalar para pedir ayuda
  - Cualquier instrucción específica del sitio

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Sigue las reglas del derecho de paso para remo.**
  - Cede el paso a nadadores y embarcaciones menos maniobrables.
  - Espera que las embarcaciones motorizadas y los veleros cedan el paso, pero mantente alerta y rema a la defensiva para evitar accidentes.
  - Mantente alejada de embarcaciones grandes (lanchas a motor, barcos, ferris) que no puedan cambiar de rumbo fácilmente. Si no se puede evitar un canal ocupado, cruza en un ángulo de 90 grados.
  - Pide a tu instructora que te muestre otras reglas de derecho de paso.
  - Controla tu embarcación para evitar colisiones.

- **Prepárate para emergencias.**
  - Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Paseos en bote a remo

Dado que los paseos en bote a remo son poco frecuentes, no están cubiertos en estas medidas de seguridad. Consulta a un experto calificado y obtén la aprobación del concilio local antes de planificar un paseo.

## Equipo para remo

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de remo segura y exitosa.

## Equipo esencial

- Bote de remo adecuado para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones del agua
  - Nivel principiante o intermedio: botes estables como dories, esquifes, botes pequeños, etc.
  - Nivel avanzado: scull o shell de competición
  - No excedas la capacidad del fabricante para peso o pasajeras.

- Remos y toletes (puntos de pivote para los remos, situados en las bordas de la embarcación)
- Asiento: fijo para botes de remos, deslizante para sculls o shells
- Outrigger: para shells de competición
- Balde o esponja para sacar el agua del casco

## Equipo de seguridad

- **Chalecos salvavidas** aprobados por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustados para cada persona (obligatorio)
- Excepción para competiciones (sculls y shells): Los chalecos salvavidas pueden llevarse en un bote perseguidor cercano para evitar que las remeras se enreden con los remos.
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por la instructora)
- Remar por la noche requiere equipo adicional; comunícate con tu proveedor.

## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón (las camisetas de surf o rash guard y los pantalones cortos son ideales para botes de remo)
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (chanclas no)
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre
- Pregunta a la entrenadora qué llevar para una embarcación shell o scull.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Vela

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Vela		*	J	C	S	A	Sí	Sí

\*Se permite la navegación para Brownies individuales con una evaluación cuidadosa de la madurez y las habilidades de toma de decisiones.

¡Aprovecha el viento para impulsar una aventura sobre el agua! Los veleros de todos los tamaños te permiten desarrollar habilidades individuales o trabajar en equipo, ya sea que busques una escapada tranquila o un reto emocionante.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

Estas SAC ofrecen pautas para veleros pequeños operados por las participantes. Para veleros grandes con un capitán calificado, consulta las SAC para [Embarcaciones de pasajeros mar adentro](#).

### Medidas de seguridad específicas para vela

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- ¡Dirígete a [Animated Knots](#) para asegurar tus habilidades de anudado!

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para navegar.**
  - Comunícate con los programas de vela juvenil de los clubes náuticos locales, los sitios municipales de alquiler y los programas de vela universitarios que ofrecen clases de vela comunitarias. US Sailing mantiene un [directorio dinámico “Dónde navegar”](#) que incluye programas adaptativos.
  - Las principiantes deben comenzar en aguas tranquilas con poca corriente, con viento ligero a moderado.
  - Mantente alejada de áreas con cables eléctricos bajos.
- Identifica a una experta o instructora.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de vela para las edades involucradas.
  - Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones. Ten en cuenta las siguientes calificaciones:
    - [Certificación de US Sailing](#)
    - Capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas
    - Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla)
    - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Los operadores de cualquier embarcación de seguridad (de rescate) también deben estar debidamente capacitados.
- Sigue las proporciones instructora-estudiante para las que tu instructora está calificada. Las proporciones varían según las edades de las estudiantes, si hay una entrenadora asistente o instructora disponible y el tipo de embarcaciones que se utilizarán. Cuando no esté segura, sigue una proporción de 1:4 (1:3 si las niñas son menores de ocho años).

## Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para vela](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará la líder de grupo o el centro náutico y lo que cada persona debe traer consigo.
- Evalúa la capacidad para nadar.** La confianza en el agua es clave para el éxito de las actividades de vela. Las navegantes deben ser nadadoras competentes y se recomienda encarecidamente realizar una [evaluación de natación](#).
  - Se recomienda realizar una evaluación de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si no es factible, supón que todas las participantes no saben nadar.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

- Presenta un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brinda a una persona adulta fiable información sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.

## Día de la actividad

- Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora y pospón o cancela la actividad si el clima no es favorable.
  - Controla la velocidad del viento y las ráfagas.
  - Controla el estado del mar (olas y marejadas).
  - Nunca navegues cuando se predigan tormentas eléctricas.
  - Ten cuidado cuando haya corrientes o acción de mareas.
- Inspecciona el área a tu llegada.**
  - Identifica y evita peligros como puentes, presas, cercas, arrecifes y cables eléctricos bajos.
  - Deben evitarse las zonas de surf y las áreas de olas fuertes.
- Comprueba el equipo.**
  - Asegúrate de que el equipo de seguridad, las embarcaciones, las velas y los accesorios estén en buen estado.
  - Informa cualquier inquietud al proveedor o a la instructora.
- Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Partes de la embarcación y cómo funcionan
  - Posición adecuada del cuerpo, incluido cómo evitar la botavara
  - Técnicas de lanzamiento y desembarque
  - Rumbos de navegación: aprovechar el viento, virar en ceñida y trasluchar
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Recuperación de vuelco, persona por la borda y procedimientos de rescate

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Permanecer junto a la embarcación si no es posible recuperarse de un vuelco
- Cómo pedir ayuda
- Para embarcaciones con motores: Nunca quedarse cerca de la descarga de escape del motor mientras el motor esté en funcionamiento. El monóxido de carbono puede acumularse en la zona y causar la muerte.

## □ Sigue las reglas del derecho de paso para vela.

- Cede el paso a embarcaciones impulsadas por humanos (kayaks, canoas) y nadadores.
- Espera que las embarcaciones motorizadas y los kiteboarders cedan el paso, pero mantente alerta y navega a la defensiva para evitar accidentes.
- Mantente alejada de embarcaciones grandes (ferris, barcos) que no puedan maniobrar fácilmente.
- Pide a tu instructora que te explique las reglas adicionales del derecho de paso.

## □ Prepárate para emergencias.

- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
- Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
- Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Equipo para vela

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de vela segura y exitosa.

## Básicos individuales y grupales

### Equipo esencial

- Embarcaciones de vela adecuadas para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones del agua, incluidas las velas y el aparejo. Los barcos deben cumplir con las regulaciones de la USCG y locales. Nunca excedas la capacidad de un barco en cuanto a peso o pasajeros.

## Equipo de seguridad

- **Chaleco salvavida** aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona
- Silbato de rescate para cada persona
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Dispositivo de sonido de emergencia, como un silbato o una corneta
- Achicador (cubo o cuchara para eliminar el agua de una embarcación)
- Remo (medios de propulsión de respaldo)
- Botes de seguridad, si se utilizan; los instructores utilizan botes de seguridad (de rescate) cuando enseñan a navegar en velas ligeras.

## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón
- Calzado antideslizante para embarcaciones, sandalias deportivas antideslizantes con tira en el talón, calcetines de agua o botines de neopreno (no chanclas)
- Traje de neopreno, si la temperatura del agua es inferior a 65 °F, para embarcaciones “húmedas”
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo
- Guantes para vela

## Equipo para viajes

Además del equipo anterior, que es principalmente para velas cortas en botes pequeños, pregunta a tu instructora sobre los artículos que debes llevar para un viaje de navegación. Es posible que te recomienden artículos como:

- Kit de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua
- Kit de reparación de emergencia con herramientas, cinta adhesiva, línea adicional, accesorios de repuesto, etc.
- Cuchillo de aparejo
- Elementos de supervivencia de emergencia
- Consulta las SAC para [Embarcaciones de pasajeros mar adentro](#) según sea necesario.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Buceo

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Buceo				*	S	A	Sí	Sí

\*Las Girl Scouts deben tener al menos 12 años de edad para obtener la certificación de SCUBA.

¡Experimenta una sensación de ingravidez y explora un nuevo mundo submarino. Observa naufragios, colonias de coral y formaciones geológicas, y conoce a criaturas que no imaginabas que existían.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para buceo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Consulta las SAC para [Esnórquel](#) para obtener una magnífica actividad preparatoria. Nunca se permite el buceo libre en un entorno de Girl Scouts.

### Fase de toma de decisiones

- **Evalúa la preparación y desarrolla habilidades progresivas.**
  - Primero, asegúrate de que todas las participantes sean excelentes nadadoras y que tengan confianza.

### Conoce más

- [Aprende el lenguaje de buceo](#): Aprende términos, frases y jerga para los buzos de SCUBA.
- ¿Sabías que tocar coral puede causar daños que tardan 100 años en recuperarse? Descubre cómo [proteger los arrecifes de coral](#), tanto en el agua como en

- Intenta practicar esnórquel para medir el interés.
- Disfruta de una experiencia SCUBA sin certificación en una piscina de una agencia de buceo. Esta es una excelente manera de explorar el deporte antes de “bucear” efectivamente.
- Solicita la certificación SCUBA si tu grupo está interesado.

- **Identifica a una instructora de SCUBA calificada.** Las instructoras certificadas tendrán una experiencia significativa en buceo personal, capacitación en respuesta a emergencias y rescates, y otras calificaciones clave. Las certificaciones de instructoras reconocidas incluyen:
  - [SCUBA Schools International](#) (SSI)
  - [Professional Association of Diving Instructors](#) (PADI)
  - [National Association of Underwater Instructors](#) (NAUI)
  - Experiencia documentada según las directrices del concilio local

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



❑ **Mantén una proporción adecuada entre instructoras y estudiantes**, según la certificación de la instructora y las condiciones presentes, con un máximo de ocho estudiantes por instructora.

- ❑ **Selecciona una ubicación segura para practicar SCUBA.** Analiza las opciones adecuadas con tu instructora. Busca:
- Piscinas, recomendadas para la capacitación inicial
  - Agua tranquila con alta visibilidad
  - Corriente mínima
  - Áreas alejadas del tráfico de embarcaciones
  - Santuarios marinos establecidos

## Fase de planificación y preparación

- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el centro proporcionará y lo que las personas deben traer.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.
- ❑ **Reclutas observadoras, si es necesario.** Pregunta a tu instructora de SCUBA si es recomendable o necesaria la presencia de las observadoras (vigilantes); las personas adultas adicionales pueden ser una distracción. Si se requieren observadoras, usa la información de las SAC de natación para ayudar a guiar la preparación.

## Día de la actividad

- ❑ **Controla el pronóstico del clima.**
- Consulta [weather.com](https://www.weather.com) u otra fuente confiable para conocer el panorama meteorológico general.
  - Nunca bucees en un día tormentoso o ventoso.
  - Nunca bucees cuando haya amenaza de rayos.
  - Bucea solo a la luz del día o con la experiencia y el equipo adecuados.

❑ **Evalúa la capacidad para nadar.** Es necesario evaluar la capacidad de natación con anticipación. Consulta las SAC de natación o consulta a tu instructora de SCUBA para obtener orientación.

- ❑ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
- Ajuste y operación de todo el equipo
  - Planificación de buceo
  - Uso del sistema de amigas
  - Entrada y salida del agua
  - Logro de flotabilidad neutra
  - Limpieza de la máscara de agua
  - Recuperación del regulador si sale de la boca y purgado del regulador
  - Señales manuales, incluida la señalización de ayuda

## Equipo para buceo

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de SCUBA segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Compensador de flotabilidad (BCD)
- Regulador
- Tanques
- Máscara/solución para desempañar
- Esnórquel
- Traje de neopreno
- Aletas y botines
- Boya para la señalización en superficie o banderín de buceo
- Lastre de buceo, si se practica buceo local
- Computadora de buceo

### Equipo avanzado

- Navaja de buceo
- Luz de buceo
- Dispositivo para sonar alarmas de emergencia
- Brújula

### Equipo opcional

- Pizarra de escritura
- Caja seca
- Cámara subacuática
- Registro de buceo

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Deportes y armas de tiro

TIPO DE DEPORTE O ARMA DE TIRO	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia en la actividad?
	Se permiten los niveles del programa Girl Scout Proporción de participantes e instructores							
Tiro con pistola de paintball		Proporción 5:1	Proporción 10:1				Sí	Sí
Tiro de balines o pistolas de aire		Proporción 5:1	Proporción 10:1				Sí	Sí
Rifle				A partir de los 12 años Proporción 8:1			Sí	Sí
Escopeta: tiro al plato / trampa				A partir de los 12 años Proporción 8:1			Sí	Sí
Avancarga				A partir de los 12 años Proporción 2:1			Sí	Sí
Pistola				A partir de los 12 años Proporción 4:1			Sí	Sí

Girl Scouts nunca permite el uso de armas de fuego automáticas ni la caza.

¡Logra enfoque, precisión y confianza! Aprender a disparar requiere algo más que puntería: se trata de disciplina, responsabilidad y control. Ya sea para el deporte, la recreación o el desarrollo de habilidades, dominar las armas de fuego enseña enfoque, seguridad y confianza con cada disparo.

### Conoce más

- En el tiro olímpico, los atletas compiten en eventos de rifle, pistola y escopeta. Consulta cómo se anota el puntaje y cómo **progresa la competencia.**

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

## Medidas de seguridad específicas de la actividad para deportes y armas de tiro

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** En esta guía, Deportes y armas de tiro se definen como aquellos en los que un propulsor emite un proyectil. Consulta las SAC de [Arco](#) y [Resorteras](#) para conocer esas pautas.

## Fase de toma de decisiones

- **Consulta primero con tu concilio local.** Algunas áreas pueden tener restricciones o inquietudes sobre los deportes de tiro. Antes de hacer planes, obtén el permiso por escrito del personal del concilio local para garantizar el cumplimiento de las políticas locales.
- **Confirma la aceptación del cuidador.** Las mamás, los papás y los tutores pueden tener sentimientos fuertes acerca de que su hija manipule o esté cerca de armas de fuego. Participa en un diálogo abierto, escucha las inquietudes y asegúrate de que cada familia pueda tomar una decisión informada sin juzgar.
  - Obtén permiso específico por escrito de los cuidadores con antelación.
  - Respeta las opciones individuales: la participación siempre debe ser opcional.
- **Evalúa la madurez y la preparación.** Las participantes en deportes de tiro deben ser capaces y comprometerse a seguir las instrucciones y manipular el equipo con cuidado. Desarrolla experiencias progresivas para los deportes de tiro como tiros con resortera, arquería y tiro con balines antes de considerar rifles o armas de fuego más avanzadas.

## □ Encuentra un rango de disparo seguro y adecuado.

- Ubica los campos de disparo cercanos y pregunta si hay instructores disponibles.
- Comprueba los campamentos locales. Algunos campamentos, incluidos los operados por tu concilio, pueden ofrecer deportes de tiro. La herramienta [Find-a-Camp](#) de la American Camp Association puede ayudarte a encontrar opciones.
- Explora los programas de tiro para las jóvenes. Ponte en contacto con organizaciones y clubes que incluyan la práctica de puntería centrada en las jóvenes en sus actividades.
- Confirma las prácticas de campo seguro. Se recomienda una visita anticipada para evaluar las medidas de seguridad. Consulta [“Confirmar la configuración del campo”](#) en la sección Día de la actividad a continuación para conocer los criterios de seguridad clave.

## □ Identifica a una instructora o entrenadora cualificada.

- Todos los deportes de tiro requieren una instructora capacitada. Asegúrate de que la instructora que elijas tenga la calificación para enseñar y supervisar el tipo de arma de fuego que se utilizará. Las certificaciones reconocidas incluyen:
  - 4-H Shooting Sports
  - Appleseed Project
  - Civilian Marksmanship Program (CMP)
  - National Shooting Sports Foundation (NSSF)
  - National Rifle Association (NRA)
  - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
- Mantén las proporciones instructora-participante especificadas por la certificación de la instructora, con un máximo de las enumeradas en la tabla anterior.

## Fase de planificación y preparación

### □ Asegúrate de llevar el equipo adecuado.

- Revisa [Equipo para deportes y armas de fuego](#) al final de esta sección.
- Pregunta a tu instructora qué artículos se proporcionan.
- Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que las personas deben traer.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## **Día de la actividad**

### □ **Controla el pronóstico del clima.**

- Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
- Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
- Nunca dispares cuando haya amenaza de rayos.
- Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la pisada o el agarre.
- No dispares en la oscuridad.

### □ **Confirma la configuración del campo.** Revisa estos elementos durante la toma de decisiones o la planificación y preparación. Verifica nuevamente a tu llegada para asegurarte de que:

- Las reglas y los comandos del campo están claramente a la vista.
- 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 almacenan en recipientes separados y cerrados con llave o en áreas con diferentes cerraduras y combinaciones.
- Las armas de fuego de calibre tienen seguros de gatillo funcionales para almacenamiento (excepciones: pistolas de aire o balines).
- La línea de tiro está claramente definida.
- Hay disponible una instalación con jabón y agua fría; lávate la cara y las manos lo antes posible para limitar la exposición al plomo.

### • Para los campos exteriores:

- Los objetivos no se colocan en áreas peatonales o cerca de edificios, carreteras, senderos o tiendas.
- Se colocan parapetos o hay una zona de seguridad (de al menos 100 yardas) detrás de los objetivos.
- Las participantes y usuarias de las instalaciones conocen los márgenes de seguridad claramente delimitados en la parte trasera y los laterales (de al menos 30 yardas).
- El área no tiene maleza ni nada que obstruya la visibilidad.
- El campo no se utiliza en la oscuridad.

### • Para campos interiores:

- Los objetivos están bien iluminados.
- Las puertas o entradas del campo están cerradas o bloqueadas desde el interior.
- Las salidas de incendios no están bloqueadas.

### □ **Asegúrate de que la instructora complete las comprobaciones de seguridad.** Esto incluye la inspección de:

- Todo el equipo antes de cada uso
- Campo y entorno

### □ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**

- Comandos del campo
- Postura corporal y técnica de tiro
- Clip de seguridad puesto hasta el momento de disparar
- El arma se mantiene apuntando en una dirección segura
- Procedimientos de manejo y seguridad de armas de fuego
- No se permiten disparos “sin munición”
- Alineación de miras y puntería
- No se permite llevarse los casquillos como recuerdo (para evitar la exposición al plomo)
- No se permite el uso de imágenes con forma de seres humanos
- Cómo recuperar los blancos desechables, si se utilizan

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo para deportes y armas de tiro

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de tiro segura y exitosa. Consulta a tu experto sobre cualquier otra recomendación.

### Equipo esencial

- Arma de fuego
- Munición
- Objetivos
- Toallitas húmedas

### Equipo de paintball

- Dispositivo para bloquear el cañón (manga)
- Tanque de CO2 o aire comprimido
- Cargador para paintball

### Equipo de seguridad

- Gafas de seguridad
- Protección para los oídos

### Ropa y calzado

- Calzado resistente con puntera cerrada
- Capas de ropa adecuadas para el clima
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Patinaje

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Patinaje	D	B	J	C	S	A	No	No

Deslízate, gira y prueba nuevos movimientos al ritmo de la música de la pista de patinaje. Siente el aire fresco mientras patinas sobre el hielo. Atrévete a un nuevo reto en patineta. ¡Sal a patinar!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para patinaje

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** El patinaje incluye patinaje sobre hielo, patinaje sobre ruedas y en línea, y skateboarding (patineta).

#### Conoce más

- ¡Comprueba el hielo antes de salir! Usa las pautas del [Departamento de Recursos Naturales de Minnesota](#).
- Descubre [tips de patinaje sobre ruedas con Skatie](#).
- Practica cómo frenar con tus [patines de hielo con Coach Mary](#).

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para patinar.** Consulta con tu red Girl Scouts para obtener sugerencias o considera:
  - Una pista de patinaje sobre hielo o sobre ruedas en el interior: comunícate con el gerente de la pista para organizar clases o grupos grandes.
  - Patinaje sobre ruedas al aire libre durante el día o en áreas bien iluminadas por la noche
  - Skateboarding en un parque designado
  - Patinaje en calles o estacionamientos (solo si están cerrados a la circulación de tráfico)
  - Caminos y senderos diseñados para patinar, libres de tránsito peatonal u otro tráfico significativo; consulta las ordenanzas locales si no estás segura de dónde se permite patinar
- Identifica a una experta.** Organiza la instrucción para principiantes por parte de una persona adulta con experiencia en la enseñanza del patinaje, si es necesario.
- Haz planes para el acceso.** Asegúrate de que tu ubicación sea accesible para todas las miembros de tu grupo. El [patinaje inclusivo](#) cuenta con recursos de realizar adaptaciones.

### Fase de planificación y preparación

- Practica cómo caer.** Sobre césped o una superficie blanda, enseña a las participantes a caer sobre las partes carnosas del cuerpo y a rodar, en lugar de amortiguar una caída con los brazos y las manos.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## □ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta los elementos necesarios para cada actividad. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder de grupo o el centro y lo que cada persona debe traer consigo.

## □ **Revisa los puntos clave de seguridad** a continuación para planificar tu actividad.

## Día de la actividad

### □ **Revisa los conceptos básicos de seguridad del patinaje.**

- Evita superficies irregulares, presencia de escombros o hielo no probado.
- Asegúrate de que las ruedas giren libremente o de que las cuchillas del patín de hielo estén lisas y afiladas.
- Ata los patines de forma segura e inspecciona los cordones.
- Aprende a avanzar, girar y detenerte de forma segura.
- No empujes, des empellones ni corras carreras.
- Si te caes, no agarres a otra patinadora.
- Levántate rápidamente después de una caída, a menos que esté lesionada.
- No uses auriculares ni audífonos al patinar.
- Deja los objetos afilados o sueltos en un lugar seguro.

## □ **Sigue las reglas del derecho de paso.**

- Patina en la misma dirección que las demás.
- Muévete hacia un lado si te detienes.
- Cede el paso a las patinadoras ya en movimiento o en una rampa.

## Puntos clave de seguridad

**Patinaje sobre ruedas** en una instalación cubierta con suelos suaves y mantenidos:

- Sigue todas las reglas publicadas de la pista y las instrucciones del personal.
- Los principiantes deben permanecer cerca de la pared o en las áreas designadas para principiantes.
- **Se recomienda encarecidamente el uso de cascos;** se recomienda el uso de almohadillas para muñeca, rodilla y codo.
- Comprueba que los patines de alquiler estén bien ajustados y tengan las ruedas en buen estado.
- Evita zigzaguear entre multitudes o formar largas cadenas de patinaje.

**Patinaje sobre hielo** en una pista de hielo interior o exterior mantenida:

- Sigue la señalización de la pista y mantente dentro de las áreas de patinaje designadas.
- Debe haber una instructora o el personal de pista certificado.
- **Se recomienda encarecidamente el uso de cascos.** Elige uno clasificado para deportes de hielo; se recomienda usar almohadillas para muñeca, rodilla y codo.
- Se recomienda usar guantes y capas de ropa.
- Inspecciona los patines para comprobar el ajuste y el estado de la cuchilla antes de patinar.
- Evita los juegos o el patinaje rápido, a menos que lo permita la pista.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



**Patinaje sobre ruedas o en línea** en superficies lisas y niveladas como senderos pavimentados, senderos de parques o estacionamientos cerrados:

- Evita superficies mojadas, arenosas o irregulares.
- Patina solo a la luz del día o en áreas bien iluminadas.
- Usa siempre casco y protectores de muñeca, rodilla y codo.
- Usa ropa brillante o reflectante para visibilidad.
- Patina en fila india, cede el paso a peatones y ciclistas, y sigue las reglas de tráfico.

**Skateboarding** en los parques de patinaje designados o en áreas pavimentadas abiertas y lisas cerradas al tráfico:

- Usa tu patineta solo en parques de patinaje aprobados o designados.
- Las principiantes deben practicar en terreno llano antes de intentar rampas o trucos.
- Usa siempre casco y almohadillas para la muñeca, la rodilla y los codos.
- Usa calzado plano, antideslizante y con punta cerrada.
- Observa la etiqueta del parque de skate:
  - Espera tu turno; no ingreses a rampas y bowls, a menos que estés patinando.
  - No enceres los obstáculos sin permiso.
  - Haz espacio para las demás personas que usan la pista.
  - Si tu patineta sale despedida, grita “¡Patineta!” para alertar a las demás.
- Nunca enganches un paseo desde una bicicleta, un automóvil u otro vehículo.
- Elige una patineta que se adapte a las condiciones. Las tablas cruiser son estables; las patinetas más cortas giran más bruscamente. Las ruedas deben girar libremente. Las ruedas blandas se agarran a superficies rugosas, mientras que las ruedas duras ofrecen más velocidad.

**Patinaje sobre hielo en cuerpos naturales de agua** en lagos o estanques congelados **solo cuando se haya determinado que el hielo es seguro:**

- Nunca patines sobre ríos, agua en movimiento o hielo no probado.
- Asegúrate de que el espesor del hielo sea de al menos 4 pulgadas para personas solas y 8 pulgadas para los grupos; verifica cada 150 pies.
- Debe haber una persona adulta calificada o un experto con experiencia en rescate de hielo.
- Designa observadoras para supervisar a todas las patinadoras. Mantén una proporción de observadora/participante de 1:6 para Daisies y de 1:10 para las Girl Scouts más grandes.
- Usa un **casco** apto para deportes de hielo; se recomienda usar almohadillas para muñeca, rodilla y codo.
- Se recomienda usar guantes y capas de ropa.
- Ten a mano picos de hielo, una cuerda de lanzamiento y suministros para la hipotermia.
- Enseña las técnicas de autorrescate y qué hacer si alguien cae a través del hielo.

## Equipo para patinaje

El equipo se individualiza según la actividad de patinaje específica. Considera tus necesidades y planifica en consecuencia.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Trineos y descensos en nieve sobre llantas

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Trineos y descensos en nieve sobre llantas	D	B	J	C	S	A	No	No

Ya sea que estés bajando una colina en un disco de plástico, rebotando en una llanta o deslizándote en un clásico tobogán de madera, ¡deslizarse en trineo sobre nieve fresca es una emoción inolvidable!

### Conoce más

- Echa un vistazo a los [equipos olímpicos y paralímpicos de los Estados Unidos de Bobsled y Skeleton](#).

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer los planes esenciales de supervisión, transporte, primeros auxilios y emergencias, así como las consideraciones de inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para deportes de trineo

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar trineo.**
  - Se prefieren las áreas de trineo establecidas. Algunas ofrecen lecciones.
  - Selecciona una pendiente suave libre de carreteras, obstáculos y peligros, con una zona de escape clara.
  - No lleses el trineo cerca de masas de agua o donde haya esquiadores o snowboarders presentes.
  - Asegúrate de que el dueño de la propiedad o el municipio permita los deportes en trineo.

- Identifica a una experta.** No se requiere capacitación o certificación formal para trineos o descensos en nieve sobre llantas. Identifica a una persona con experiencia en trineo para ayudar a evaluar rutas seguras. Para obtener orientación adicional, lee estos [consejos sobre trineos](#) del Consejo Nacional de Seguridad.

#### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta la lista al final de esta sección. Analiza con las participantes y las familias con suficiente antelación para que sepa qué llevar frente a lo que se proporcionará.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.** Conoce la previsión de temperatura, condiciones de nieve, velocidad del viento, visibilidad, precipitación y riesgo de avalancha. Pospon la actividad si hay amenaza de clima severo.
- **Conoce las pendientes.** Con todas las participantes
  - Comprueba si hay peligros como árboles, rocas, masas de agua, zonas congeladas y carreteras. Muéstrale a tu grupo cómo evitar estos peligros.
  - Señala los límites del área de trineo y asegúrate de que todas las participantes estén a la vista de una persona adulta.
  - Aprende cómo obtener ayuda.
  - Aprende dónde pueden descansar las participantes ir al baño.
  - Designa un punto de encuentro en caso de separación.
- **Enseña los conceptos básicos.**
  - Deslízate solo con los pies por delante.
  - Aprende a controlar la dirección y detenerte de forma segura.
  - Camina cuesta arriba por un sendero separado de los senderos para trineos.
  - Comprende cómo usar elevadores o cuerdas de remolque, si están disponibles.
  - Nunca remolques trineos detrás de vehículos, incluidas motos de nieve.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Sigue las normas de seguridad y etiqueta.**
  - Cede el paso a los que ya están en la pendiente.
  - No cruces el camino de otro trineo.
  - Señala antes de girar.
  - Muévete rápidamente al lado de la pendiente después de una caída (a menos que te lesione).
  - Sigue todas las instrucciones del personal y las reglas publicadas

## Equipo para trineos y descensos en nieve sobre llantas

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de trineos y descensos en nieve sobre llantas segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Trineo, llanta o tobogán, en buenas condiciones, sin bordes afilados ni grietas

### Equipo de seguridad

- Se recomienda encarecidamente el uso de cascos; usa un casco de bicicleta o esquí que te quede bien asegurado.

### Ropa y calzado

- Botas, chaqueta y pantalones a prueba de agua
- Ropa interior térmica o larga, si es necesario
- Calcetines y guantes o manoplas aislantes
- Gorro de invierno
- Gafas de sol o gafas de esquí para protegerte del resplandor

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Resorteras

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Resorteras	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí

¡Preparada, apunta, que comience la diversión! Las resorteras son una forma emocionante de desarrollar el enfoque, la coordinación y la puntería. Ya sea que estés golpeando objetivos para divertirte o perfeccionando tus habilidades, ¡te encantará el desafío de la precisión y el control!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para resorteras

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** No se permite la caza en un entorno de Girl Scouts.

#### Conoce más

- Obtén consejos específicos del video [Slingshots 101](#) de SimpleShot.

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para tirar.** Comprueba los campos cercanos y pregunta si se pueden contratar instructores.
  - Comprueba los campamentos locales, incluidos los operados por tu concilio local. La herramienta [Find-a-Camp](#) de la American Camp Association puede ayudarte a encontrar opciones.
  - Los campos públicos para usar resortera son raros, pero puedes configurar uno para tu grupo. Sigue las [pautas](#) de Programación de campamentos de verano y crea objetivos seguros y creativos a partir de objetos encontrados.
  - Asegúrate de que se implementen prácticas de campo seguras. Consulta “Confirma la configuración del campo” en la sección Día de la Actividad a continuación.
- Identifica a un instructora calificada.**
  - Si bien no se requiere certificación formal para enseñar a usar la resortera, las instructoras deben tener experiencia en enseñar a las jóvenes a disparar. Busca una persona que:
    - Esté capacitada y tenga experiencia en el uso de resorteras, municiones y en el tipo de campo utilizado
    - Tenga experiencia en la enseñanza de las técnicas adecuadas, reglas del campo y procedimientos de emergencia
- Mantén las proporciones instructora-participante** especificadas por la capacitación de la instructora, con un máximo de cinco participantes por instructora para Daisies y Brownies o diez participantes por instructora para tiradoras mayores.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa el [Equipo para tiro con resortera](#) al final de esta sección.
  - Pregunte al operador del campo o a tu instructora qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad del grupo.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca dispare cuando haya amenaza de rayos.
  - Detén las actividades si la precipitación o el clima frío reducen la pisada o el agarre.
  - No dispare en la oscuridad.
- **Confirma la configuración del campo.** Consulta sobre los siguientes puntos durante la toma de decisiones o la planificación y preparación, y luego confirma el día de la actividad.
  - Las reglas y los comandos del campo están claramente a la vista.
  - El equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso.
  - Los campos no se encuentran en áreas peatonales ni cerca de edificios, carreteras, senderos o tiendas.
  - Se colocan parapetos o una zona de seguridad detrás de los objetivos.

- Las participantes y usuarias de las instalaciones conocen los márgenes de seguridad claramente delimitados en la parte trasera y los laterales.
  - La línea de tiro está claramente definida.
  - El área no tiene maleza ni nada que obstruya la visibilidad
- **Asegúrate de que la instructora complete las comprobaciones de seguridad**, como inspeccionar lo siguiente:
    - Todo el equipo antes de cada uso
    - Campo y entorno
  - **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
    - Procedimientos de seguridad y comandos del campo
    - Determinación del ojo dominante para lograr una buena puntería
    - Postura corporal
    - Mantener la resortera apuntando en una dirección segura
    - Cómo cargar y disparar municiones
    - Uso de objetivos adecuados: nunca apuntar a nada que se parezca a una figura humana.

## Equipo para tiro con resortera

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de tiro con resortera segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Resortera adecuada para la edad de la usuaria
- Munición (se prefiere arcilla biodegradable; se permite el uso de croquetas de comida para perros, malvaviscos, bolas de ping pong y bolas de pintura de media pulgada). Limpia cualquier alimento o artículo no biodegradable.
- Objetivos (objetivos fabricados u objetos encontrados)

### Equipo de seguridad

- Gafas de seguridad.

### Ropa y calzado

- Zapatos duros con puntera cerrada
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Esnórquel

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Esnórquel			J	C	S	A	Sí	Sí

¡Descubre un nuevo mundo, bajo el agua! Explora de cerca peces coloridos, arrecifes de coral y vida marina. Usa un equipo sencillo para deslizarte por el agua y experimentar la naturaleza.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para Esnórquel

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Prepárate para tu aventura con estos tips de [Snorkeling 101](#).
- ¿Sabías que tocar coral puede causar daños que tardan 100 años en recuperarse? Descubre cómo [proteger los arrecifes de coral](#), tanto en el agua como en casa.

### Fase de toma de decisiones

- Selecciona un lugar seguro para practicar esnórquel.** Busca:
  - Agua tranquila con alta visibilidad
  - Corriente mínima
  - Áreas alejadas del tráfico de embarcaciones
  - Santuarios marinos establecidos
- Identifica a una instructora o guía y rescatista calificadas.**
  - Las certificaciones de instructoras reconocidas incluyen:
    - [SCUBA Schools International](#) (SSI)
    - [Professional Association of Diving Instructors](#) (PADI)
    - [National Association of Underwater Instructors](#) (NAUI)
    - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
  - Garantizar la competencia en rescate. Si la capacitación del instructor no incluye procedimientos de rescate, identifica a un salvavidas capacitado para la ubicación. La guarda primaria debe ser una persona adulta; las guardas secundarias deben tener al menos 16 años. La capacitación puede incluir:
    - Capacitación de guardavidas en aguas abiertas de la Cruz Roja Americana
    - Capacitación de guardavidas en aguas abiertas de YMCA
    - Capacitación guardavidas en aguas abiertas

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el centro proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.
- **Fomenta el desarrollo de habilidades.** La fuerza y la resistencia en natación mejoran la experiencia de esnórquel y la seguridad. Anima a las miembros del grupo a tomar lecciones en su piscina local.
- **Prepárate para emergencias.**
  - Debe haber una persona adulta con experiencia o certificación en rescate.
  - Si se practica esnórquel desde un barco, al menos una persona adulta debe tener capacitación en seguridad para pequeñas embarcaciones de Girl Scouts o experiencia equivalente.
- **Reclutas observadoras.**
  - Planifica a las observadoras adecuadas para el número de personas que practican esnórquel en tu grupo: una observadora por cada diez nadadoras. Ten en cuenta que las observadoras nunca reemplazan a un salvavidas certificado.
  - Proporciona opciones de capacitación. Ten en cuenta lo siguiente:
    - Curso de la Cruz Roja Americana [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores). Este curso en línea gratuito de 20 minutos profundiza en la concienciación sobre los riesgos de ahogamiento y cómo minimizar esos riesgos.
    - YMCA Aquatic Safety Assistant (Asistente de seguridad en el agua de la YMCA) o capacitación equivalente
    - Como alternativa, las instructoras pueden dar una orientación a las observadoras; consulta con antelación.

- Hazles saber lo que hacen las observadoras:
  - Ayudan al grupo observando posibles emergencias.
  - Se enfocan en el grupo (sin teléfonos, lectura, etc.).
  - Recuerdan a las participantes el sistema de amigas y otras reglas de seguridad.
  - Están atentas a la fatiga y sugieren descansos.
  - Se mantienen fuera del agua, a menos que las necesiten en caso de emergencia.
  - Siguen las indicaciones de la instructora.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta [weather.com](#) u otra fuente confiable para conocer el panorama meteorológico general.
  - Consulta el informe de buceo local para conocer las condiciones locales, incluida la calidad del agua, las mareas y las corrientes.
  - Nunca practiques esnórquel en un día tormentoso o ventoso.
  - Nunca practiques esnórquel cuando haya amenaza de rayos.
  - Consulta los informes de calidad del agua con un recurso como el [mapa interactivo How's My Waterway?](#) de la EPA, especialmente después de una lluvia.
  - Practica esnórquel solo a la luz del día o con la experiencia y el equipo adecuados.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las jóvenes que practican esnórquel. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.
  - Las personas que saben nadar deben usar un chaleco de esnórquel y permanecer en aguas muy tranquilas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**

- Cómo colocar correctamente un chaleco o cinturón de esnórquel, si se utiliza
- Cómo colocar la mascarilla o el esnórquel y las aletas
- Cómo evitar el empañamiento y limpiar una mascarilla
- Entrada y salida del agua
- Uso del sistema de amigas:
  - Las amigas deben tener la misma capacidad para nadar.
  - Las amigas entran y salen del agua juntas.
  - Las amigas se mantienen cerca entre sí para que puedan pedir ayuda si la otra tiene problemas.
- Cómo pedir ayuda

## □ **Proporciona directrices.**

- Permanece dentro del área designada para practicar esnórquel.
- Nunca toques el coral; es perjudicial para el coral y para tu piel.
- Evita el contacto con animales presentes.

## **Equipo para esnórquel**

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de esnórquel segura y exitosa.

## **Equipo esencial**

- Máscara y esnórquel
- Aletas (necesarias para practicar esnórquel en aguas abiertas)

## **Equipo de seguridad**

- Dispositivo de flotación personal; consulta a tu instructora sobre la disponibilidad.
  - Los chalecos de esnórquel son obligatorios para las personas que no saben nadar.
  - Se recomiendan chalecos o cinturones para todas, especialmente cuando haya corriente, olas o poca visibilidad.
  - Si no se dispone de chalecos o cinturones para bucear con esnórquel, las personas que no saben nadar deben usar **chalecos salvavidas**. Utiliza únicamente chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los EE. UU., con el tamaño y ajuste adecuados.
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Banderín de buceo
- Es posible que se indique otro equipo para ciertas condiciones.

## **Ropa y calzado**

- Traje de neopreno cuando la temperatura del agua es inferior a 70 °F
- Guantes o botines de neopreno para el frío, o cuando haya superficies o costas afiladas

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Raquetas de nieve

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Raquetas de nieve	D	B	J	C	S	A	No	No

¡Convierte tus parques y senderos favoritos en un área de juegos nevada con tus raquetas de nieve! Esta divertida actividad de invierno es perfecta para todas las edades y niveles de habilidad. ¡Ajusta tus raquetas y comienza tu aventura!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para Raquetas de nieve

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Encuentra un lugar seguro para usar tus raquetas de nieve.**
  - Comienza con senderos casi planos con nieve acondicionada o compactada.
  - Consulta con la oficina de tu concilio local, los guardabosques, en las áreas de esquí de fondo o [AllTrails](#) para conocer las ubicaciones sugeridas.

#### ❑ **Haz que las Girl Scouts dirijan la actividad.**

- Dado que las raquetas de nieve pueden usarse en casi cualquier camino cubierto de nieve, pregúntale a tu grupo a dónde les gustaría ir.
- Pide a las participantes que planifiquen la distancia, los descansos y qué alimentos de alta energía desean llevar.
- Guía a las participantes para que decidan qué elementos llevar consigo.

- ❑ **Identifica a una experta.** No se requiere capacitación ni certificación formal para el uso de las raquetas de nieve. Identifica a alguien con experiencia enseñando a las jóvenes que pueda proporcionar instrucción y ayudar a evaluar rutas seguras.

#### Fase de planificación y preparación

- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta la lista al final de esta sección. Analiza con las participantes y las familias con suficiente antelación para que sepan qué llevar frente a lo que se proporcionará.
- ❑ **Planifica para promover el desarrollo de habilidades.** En especial para las personas con ninguna o poca experiencia en uso de raquetas de nieve, comienza con una caminata de 30 minutos. Avanza progresivamente a caminatas más largas y rutas más desafiantes.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

- Sigue todas las instrucciones del personal y las reglas publicadas.
- Mantente alejada de las masas de agua a menos que se haya probado el hielo.
- Conoce cómo reconocer y gestionar peligros como cruces de arroyos, cambios climáticos, condiciones de avalanchas y depresiones que podrían estar ocultos por la nieve.

## Día de la actividad

- Controla el pronóstico del clima.** Conoce la previsión de temperatura, condiciones de nieve, velocidad del viento, visibilidad, precipitación y riesgo de avalancha. Pospón la actividad si hay amenaza de clima severo.
- Conoce el área.** Con todas las participantes:
  - Comprueba si hay peligros como árboles, pozos, rocas, masas de agua, zonas congeladas y carreteras. Muéstrale a tu grupo cómo evitar estos peligros.
  - Aprende cómo obtener ayuda.
  - Aprende dónde pueden descansar las participantes ir al baño.
  - Designa un punto de encuentro en caso de separación.
- Enseña los conceptos básicos.** Consulta el [video How to Snowshoe](#) (Cómo usar raquetas de nieve) de L.L. Bean para aprender:
  - Cómo ponerte las raquetas de nieve
  - Cómo avanzar, subir y bajar colinas, y cambiar de dirección
  - Cómo utilizar los bastones
  - Cómo recuperarte de una caída; pide a las participantes que practiquen volver a levantarse.
- Sigue las normas de seguridad y etiqueta.**
  - Cede el paso a los esquiadores de fondo. Los esquiadores dirán: “Pista, por favor” para indicar que les gustaría pasar a una persona con raquetas de nieve que camina más lento.
  - Evita pisar las pistas de esquí de fondo. En su lugar, camina junto a ellas.
  - Al bajar, cede el paso a los que suben.
  - No utilices raquetas de nieve cerca de los bordes de terraplenes o acantilados.

## Equipo para usar raquetas de nieve

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia con raquetas de nieve segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Raquetas de nieve, de tamaño y ajuste adecuados, y atadas de forma segura alrededor del zapato o la bota
- Bastones del tamaño adecuado para la altura de cada persona

### Ropa y calzado

- Botas, chaqueta y pantalones a prueba de agua
- Ropa interior térmica o larga, si es necesario
- Calcetines y guantes o manoplas aislantes
- Gorro de invierno
- Gafas de sol o gafas de esquí para protegerte del resplandor

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Espeleología / Exploración de cuevas

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Espeleología/ Exploración de cuevas	*	*	J	C	S	A	No	No

\*Las Daisies y las Brownies pueden visitar cuevas turísticas o comerciales con características de seguridad, como senderos, iluminación, escaleras y visitas guiadas.

¡La espeleología, o exploración de cuevas, es una forma emocionante de descubrir mundos ocultos! Aprende sobre cuevas (espeleología) y fósiles antiguos (paleontología) mientras escalas, gateas y usas cuerdas para recorrer los pasajes rocosos. ¡Prepárate para explorar el subsuelo!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para Espeleología

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentre un lugar seguro para explorar cuevas.**
  - Evalúa el interés del grupo con un tour en una “cueva turística” (una cueva natural preparada para recorridos públicos). Consulta la [lista de la National Caves Association](#) o una cueva en un [parque nacional](#).

#### Conoce más

- ¡Cuida de tus cuevas! Practica [la espeleología responsable](#) con la guía de la National Speleological Society.
- Obtén información sobre el [síndrome de nariz blanca](#) y cómo proteger a los murciélagos en tu área.

- Cuando estés lista para una aventura más escarpada, elige una cueva conocida con rutas identificadas. Consulta a una [gruta \(club\) de la National Speleological Society](#) para obtener recomendaciones locales. Algunas cuevas turísticas muestran expediciones fuera del recorrido habitual.
- Obtén el permiso por escrito del propietario u operador del sitio y obtén las condiciones y advertencias actuales sobre la cueva.
- Identifica a una experta.** Involucra a un guía experto que tenga.
  - Recomendaciones sobre la selección de cuevas
  - Capacidad para acompañar al grupo a la cueva
  - Experiencia documentada en exploración de cuevas
  - Para la exploración no vertical de cuevas, experiencia liderando viajes
  - Para la exploración vertical de cuevas, certificación adecuada de Nivel 1 o Master Trainer de la National Speleological Society (NSS) o certificación equivalente

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa el [Espeleología/Exploración de cuevas](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Enseña con antelación.** Las participantes deben aprender sobre las pautas básicas de espeleología antes de planificar su aventura. Revisa:
  - Qué esperar en la cueva
  - Cómo manipular el equipo que se va a utilizar
  - Precauciones para proteger el entorno frágil y sensible en una cueva, incluido cómo reconocer y utilizar superficies resistentes para el desplazamiento
  - Cómo cuidar de los alimentos (las migas de alimentos más pequeñas pueden afectar el sitio)
  - Cómo retirar todos los desechos humanos (sólidos y líquidos) si no hay latrina disponible
- **Aprende habilidades especiales, si es necesario.** Para la espeleología vertical, todas las participantes deben tener habilidades de espeleología vertical de nivel básico según lo señalado por la [NSS](#). Pregunta a tu guía qué capacitación preparatoria se necesita.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Conoce la previsión de temperatura.
  - Pospón la actividad si hay amenaza de clima severo.
  - Ten especial cuidado con el clima húmedo; evita las cuevas con pasajes de arroyos, ya que algunos pueden inundarse.
- **Mantén el grupo unido por seguridad.**
  - Nunca realices actividades de espeleología con menos de cuatro personas en tu grupo.
  - Designa a un espeleólogo fiable y experimentado como guía.
  - Designa a otra persona fiable que irá al final cuyo trabajo es mantener al grupo unido.
- **Revisa los aspectos básicos.**
  - Nunca ingreses a una cueva inestable o a una mina que haya sido cerrada o clausurada.
  - Aprende a revisar el mapa de la cueva e identificar tu ubicación.
  - Utiliza tres puntos de contacto con la cueva en todo momento. Los puntos de contacto incluyen manos, pies, rodillas, codos y, en ocasiones, las asentaderas, en caso de avanzar sentada (“cave scoot”).
  - Utilizar el sistema de amigas.
  - Asegúrate de que todas sepan qué hacer si se separan: mantener la calma, permanecer en un lugar seguro y pedir ayuda haciendo ruido.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo para Espeleología / Exploración de cuevas

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de espeleología o exploración de cuevas segura y exitosa.

### Equipo esencial

- **Casco:** casco de ajuste adecuado que cumpla con las clasificaciones de la UIAA (International Climbing and Mountaineering Federation); los cascos de escalada están diseñados para absorber la fuerza de objetos que caen desde arriba.
- Lámpara frontal para mantener las manos libres, idealmente montada en el casco
- Acolchado para rodillas y codos si se espera gatear
- Brújula
- Mochila discreta e impermeable para pertenencias, agua, alimentos de alta energía y una bolsa de basura

### Equipo de seguridad

- Cinturón y arnés, si lo recomienda tu experta
- Dos lámparas frontales o linternas de respaldo
- Bombillas y baterías de repuesto

### Ropa y calzado

- Botas con protección para el tobillo y buena tracción
  - Botas de senderismo para zonas secas
  - Botas de goma o botas de caucho para cuevas húmedas
- Capas de ropa sintética para adaptarte a las cambiantes temperaturas de las cuevas
  - Usa pantalones largos y mangas largas para protegerte de los arañazos.
  - Considera llevar un juego adicional de ropa.
- Guantes para proteger las manos de los rasguños y del barro
- Evita llevar objetos colgantes como joyas o bufandas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Remo de pie

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Remo de pie			*	c	S	A	Sí	Sí

\*Las niñas solo pueden remar en aguas tranquilas y deben permanecer a una distancia de natación de la costa.

Emoción o relax, ¡la elección es tuya! El remo de pie es fácil de aprender y muy divertido, con opciones avanzadas desafiantes como carreras, surf, aguas bravas o incluso yoga en el agua.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas practicar remo de pie

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Insta a todas las participantes a que realicen el [curso gratuito en línea sobre seguridad de deportes](#) de remo de ACA.
- Descubre la [guía de ACA sobre cuándo \(y cuándo no\) usar chalecos salvavidas y correas](#) al practicar remo de pie.

### Fase de toma de decisiones

- **Encuentra un lugar seguro para practicar remo de pie.**
  - Casi cualquier masa de agua es adecuada para practicar remo de pie con las instrucciones, el equipo y la experiencia adecuados. Comienza con aguas tranquilas con poca o ninguna corriente. Progrese a condiciones más avanzadas, como ríos o surf.
  - [Paddling.com](#) y [American Whitewater](#) cuentan con mapas interactivos de las ubicaciones para practicar remo.
  - Por lo general, lo mejor es un fondo blando (como arena o barro). Evita las áreas con rocas o corales afilados, ya que las caídas son inevitables.
  - No se permite remar a más de 1 milla de la costa más cercana. Evita los carriles de embarcaciones.
  - **Nota:** La Guardia Costera de los Estados Unidos considera que los tablas para remo de pie son embarcaciones cuando se utilizan fuera de las áreas designadas para nadar o de las zonas de surf oceánico. Sigue todas las normativas sobre chalecos salvavidas, dispositivos de sonido, luces, etc.
- **Identifica a una experta.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de remo de pie para las edades involucradas.
  - Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones de:

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- [American Canoe Association](#) (ACA): diversos niveles de certificación
- [National Surf/SUP Schools & Instructors Association](#)
- Curso de seguridad para pequeñas embarcaciones de Girl Scouts (con módulo de remo de pie)
- Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas (solo para aguas tranquilas, cerca de la orilla).
- Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Sigue la proporción instructora-estudiante, según la certificación del instructor, con un máximo de cinco alumnas por instructora. Una instructora de la ACA con una asistente calificada puede supervisar hasta diez estudiantes.
- Asegúrate de que las instructoras conozcan de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de remo de pie.

## Fase de planificación y preparación

- **Encuentra un lugar seguro para practicar remo de pie.**
  - Revisa [Equipo para el remo de pie](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las remeras. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.

- Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
- Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
- Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.
- Se requiere una capacidad de natación muy competente para practicar remo de pie en oleaje y en río debido a las corrientes y olas más fuertes.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Nunca practiques remo de pie durante una tormenta.
  - Supervisa las condiciones de las olas, ya que la altura y la forma del oleaje cambian a diario. Utiliza recursos como [Wannasurf.com](#) y [Surfline.com](#) para obtener actualizaciones en vivo.
  - Consulta los informes de calidad del agua en el mapa interactivo de [Surfrider](#), especialmente después de una lluvia.
  - Inspecciona el área a tu llegada para detectar posibles peligros relacionados con el clima.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Posición adecuada del cuerpo y equilibrio en la tabla
  - Técnicas de lanzamiento y desembarque
  - Salto desde posición arrodillada a una posición de pie
  - Propulsión y dirección de la tabla con movimientos efectivos
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Cómo caer de manera segura lejos de la tabla durante una caída y cómo recuperarse
  - En el oleaje, cómo navegar por la rompiente y cómo reconocer y gestionar las corrientes de resaca

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Precauciones para la vida marina, como mover los pies para evitar las mantarrayas
- Señalar para pedir ayuda
- Cualquier instrucción específica del sitio
- **Inspecciona el área a tu llegada.**
  - Identifica y evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
  - Deben evitarse las zonas de surf, los rápidos y las olas estacionarias a menos que formen parte de una experiencia planificada en ríos rápidos.
- **Sigue las reglas del derecho de paso de remo de pie.**
  - Cede el paso a nadadores y embarcaciones menos maniobrables.
  - Cuando se viaja en la misma dirección general, la remera de la izquierda cede el paso a la de la derecha.
  - Al acercarse de frente, ambas remeras se dirigen hacia la derecha.
  - En canales estrechos, mantente a la derecha y cede el paso a embarcaciones más grandes.
  - En las zonas de oleaje, la persona más cercana al pico de la ola tiene prioridad; evita cruzarte delante de los demás.
  - Mantén el control de tu tabla para evitar colisiones.
- **Prepárate para emergencias.**
  - Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.
- **Presenta un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brinda a una persona adulta fiable información sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.
- **Verifica las habilidades básicas.**
  - Las participantes deben tener la habilidad y la resistencia necesarias para finalizar el viaje, incluso si surgen vientos en contra u otros desafíos.
  - Las participantes deben aprender a cruzar canales concurridos, si es necesario. Generalmente, cruza en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal.
  - Las participantes deben aprender señales universales.
- **Consulta a una [guía profesional que tenga la capacitación adicional necesaria](#) para el tipo de viaje. La guía en ríos, ríos rápidos, costas, excursiones y viajes en aguas abiertas (océano) corresponde a certificaciones avanzadas.**
- **Permanezcan juntas.**
  - Asigna una remera principal para establecer un ritmo que satisfaga las necesidades del grupo.
  - Asigna una remera fuerte que irá al final para apoyar y animar a cualquier persona que se quede rezagada.
  - Mantén las tablas lo suficientemente juntas como para que se pueda tomar una decisión grupal si cambian las condiciones del viento o el agua.
- **Planifica una ruta segura.**
  - Ten en cuenta los posibles cambios en el nivel del agua debido a las mareas o a las liberaciones de las presas y cómo pueden afectar tu ruta.
  - Evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos. Deben evitarse los rápidos, a menos que formen parte de una ruta de ríos rápidos planificada.
- **Consulta el [equipo adicional necesario para viajes](#) en [Equipo para el remo de pie](#). Consulta con tu guía qué más puede ser necesario.**

## Paseos en remo de pie:

### Consideraciones adicionales

Los paseos en remo de pie son excursiones de día o de noche más largas. Planifica paseos solo después de haber realizado experiencias progresivas de desarrollo de habilidades. Sigue estos consejos adicionales para vivir una experiencia segura y satisfactoria.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Equipo para el remo de pie

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de remo de pie segura y exitosa.

### Básicos individuales y grupales

#### Equipo esencial

- Las tablas se adaptan al nivel de habilidad y a las condiciones de las participantes; las tablas estables y fáciles de maniobrar son las mejores para las principiantes.
- Remo del tamaño adecuado
- Aletas para control direccional
- Correa enrollada en el tobillo para mayor seguridad en la tabla
  - Correa recta de sujeción para practicar remo de pie en oleaje
  - Correa de liberación rápida para remo de pie en río
- Bomba, si se utilizan tablas inflables para remo de pie

#### Equipo de seguridad

- **Chaleco salvavida** aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona (obligatorio). Excepción: los chalecos salvavidas no se usan cuando se practica remo de pie en oleaje. Revisa este [video de la ACA](#) para obtener una explicación.
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque o bolsa de lanzamiento para rescates (transportada por la instructora)
- Para remo de pie en río:
  - Cascos para rápidos de clase II o superior
  - Se recomienda protección para pecho, brazos y piernas

#### Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón (las camisetas de surf [rash guard] son ideales)
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (chancas no)
- Traje de neopreno o camiseta y pantalones cortos de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 65°F
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre

#### Equipo para viajes

Consulta a tu experta sobre qué llevar además del equipo indicado anteriormente. Es posible que te recomienden artículos como:

- Elementos de navegación, como GPS o brújula
- Equipos de comunicación como radios bidireccionales, satelitales o meteorológicas/VHF
- Bolsas secas, y una forma de asegurarlas, para transportar alimentos, agua, botiquín de primeros auxilios, etc.
- Capas de ropa que no sean de algodón (las camisetas de surf [rash guard] son ideales)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Surf

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Surf		*	J	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Brownies pueden usar tablas de bodyboards en lugar de tablas de surf.

Súbete a una ola para disfrutar de una emoción increíble que no se compara con nada. El surf profundiza tu conexión con la naturaleza, fomenta la paciencia y la resiliencia y eleva la habilidad.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para surf

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- La [International Surfing Association](#) (ISA) es un lugar único para competiciones internacionales, parasurf y mucho más.
- Surfline publica [mapas y videos](#) de lugares de surf en todo el mundo.

### Fase de toma de decisiones

- Evalúa la preparación.** Considera practicar surf solo si sabes que todas las miembros del grupo son nadadoras competentes. Sigue siendo necesaria una evaluación de natación; consulta [Planificación y preparación](#) para obtener más detalles.
- Encuentra un lugar seguro para practicar surf.**
  - Pregunta a los surfistas locales a dónde ir. Busca clases de surf en tu área o en el lugar que visitarás. Ten en cuenta que buscar “los mejores lugares para surfear” probablemente te llevará a áreas para surfistas avanzados; asegúrate de elegir un área adecuada para la experiencia y el nivel de habilidad de tu grupo.
  - En general, el surf se practica en el océano, pero algunos ríos y grandes lagos pueden tener lugar adecuados para practicar surf.
  - Por lo general, lo mejor es un fondo blando (como arena o barro). Evita las áreas con rocas o corales afilados, ya que las caídas son inevitables.
- Identifica a una experta.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de surf para las edades involucradas. Después de que las participantes adquieran cierta competencia, pueden seguir surfeando en playas públicas donde hay un salvavidas de turno.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones. Busca:
  - [National Surf/SUP Schools & Instructors Association](#)
  - [International Surfing Association](#)
  - Certificación equivalente o experiencia documentada de acuerdo con las directrices de tu concilio local
- Sigue las proporciones instructora-estudiante para las que tu instructora está certificada, con un máximo de cuatro alumnas para cada instructora.
- Supervisa las condiciones de las olas, ya que la altura y la forma del oleaje cambian a diario. Utiliza recursos como [Wannasurf.com](#) y [Surfline.com](#) para obtener actualizaciones en vivo.
- Consulta los informes de calidad del agua en el mapa interactivo de [Surfrider](#), especialmente después de una lluvia.
- Inspecciona el lugar de surf a tu llegada para detectar posibles peligros relacionados con el clima.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para surf](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder de grupo o la escuela de surf y lo que cada persona debe traer consigo.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Se requieren sólidas habilidades de natación para el surf. Se requiere una [evaluación de natación](#) para garantizar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar una [evaluación de natación](#) con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
- **Asegúrate de que todas aprendan los aspectos básicos.**
  - Posición correcta del cuerpo en la tabla
  - Salto desde posición de remo a una posición de pie
  - Remo y navegación por las olas para pasar la línea de rompiente
  - Cómo subir a una ola y mantener el equilibrio
  - Cómo caer de manera segura lejos de la tabla durante el golpe de una ola
  - Cómo reconocer las corrientes de resaca y remar en paralelo a la costa si quedas atrapada en una
  - Precauciones para la vida marina, como mover los pies para evitar las mantarrayas
  - Señalar para pedir ayuda
- **Sigue las reglas del derecho de paso del surf.**
  - Evita el rompiente y el recorrido de otros surfistas al remar.
  - Controla tu tabla para evitar que golpee a los demás.
  - Respeta el derecho de paso; el surfista más cercano al pico tiene prioridad.
  - No te cruces frente a otro surfista que esté montando una ola.
  - Pide a tu entrenadora que te explique las reglas adicionales del derecho de paso.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu entrenadora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Nunca surfees durante una tormenta.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Prepárate para emergencias.**

- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
- Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
- Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## **Equipo para surf**

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de remo de pie segura y exitosa.

## **Equipo esencial**

- Tablas de surf, adecuadas para el nivel de habilidad y las condiciones de las participantes (las tablas blandas o de espuma son las mejores para principiantes)
- Cera de surf para un mejor agarre de la tabla
- Aletas para control direccional
- Correa en el tobillo para mayor seguridad en la tabla

## **Equipo de seguridad**

- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua

## **Ropa y calzado**

- Camiseta de surf (rash guard) para protección solar y de la piel
- Se recomienda usar un traje de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 70 °F; pregunta a la instructora sobre los alquileres.
- Botines de neopreno para agua fría o costa rocosa
- Gafas protectoras u otro tipo de lentes para quienes usan anteojos

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Natación

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Natación	D	B	J	C	S	A	Sí	Sí

¡Métete al agua, refréscate y diviértete! Ya sea que estés flotando con amigas, compitiendo para llegar a la meta o dominando nuevas habilidades, nadar es una excelente manera de generar confianza para todo tipo de aventuras acuáticas.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para natación

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- ¡Mejora tus habilidades! Toma el curso de Seguridad en el Agua o clases de natación en la [YMCA local](#).
- ¿Estás lista para jugar? Prueba estos [24 divertidos juegos en la piscina](#) con tus amistades de Girl Scouts.

### Fase de toma de decisiones

- Selecciona un lugar seguro para nadar.** Es posible nadar en muchos cuerpos naturales de agua, así como en piscinas y parques acuáticos. Busca:
  - Piscinas del departamento municipal o de parques y recreación
  - Instalaciones de la YMCA o clubes locales con piscinas o acceso a la costa
  - Playas de parques del condado o estatales
  - Parques acuáticos establecidos
  - Piscinas privadas (de jardín); asegúrate de que la piscina esté bien mantenida y de que el dueño de la propiedad esté adecuadamente asegurado.
- Determina las necesidades de salvavidas y observadoras (o vigilantes).** Confirma con antelación si habrá un salvavidas presente.
  - Cuando se utiliza una instalación con personal, como una piscina pública, se proporcionan socorristas.
  - En las playas públicas, debe haber salvavidas de turno. Verifica las horas de servicio antes de hacer planes.
  - Para las piscinas del patio trasero y otras piscinas y ubicaciones sin personal (como algunos hoteles o cruceros), debes contratar a un salvavidas. Utiliza esta tabla para determinar cuántos necesitarás. Pregunta a tu concilio local sobre referencias o capacitación disponible en salvavidas.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## PROPORCIONES ENTRE SALVAVIDAS Y OBSERVADORAS PARA NADAR

CANTIDAD DE NADADORAS	SALVAVIDAS	OBSERVADORAS PROPORCIÓN 1:10
1-10	Una persona adulta (16 años o más es aceptable para las piscinas)	1
11-25	Una persona adulta (16 años o más es aceptable para las piscinas)	2-3
26-35	Dos socorristas, al menos uno de los cuales es una persona adulta; los socorristas adicionales pueden tener 16 años o más	3-4
36-50	Dos socorristas, al menos uno de los cuales es una persona adulta; los socorristas adicionales pueden tener 16 años o más	4-5

Asegúrate de que los guardavidas cuenten con las certificaciones adecuadas para tu ubicación. Las instalaciones públicas contarán con el personal adecuado. Si contratas tus propios salvavidas, verifica que estén calificados, de la siguiente manera:

LUGAR	CERTIFICACIONES RECONOCIDAS
Piscinas	Salvavidas de la Cruz Roja Americana Salvavidas de la YMCA Certificación equivalente aprobada por tu concilio local
Lagos, Ríos O Arroyos	Capacitación de guardavidas en aguas abiertas de la Cruz Roja Americana Capacitación de guardavidas en aguas abiertas de YMCA Certificación equivalente aprobada por tu concilio local
Aguas Abiertas O Playas	Salvavidas profesionales certificados de acuerdo con las normas y estándares locales y estatales
Agua poco profunda	No es necesario un salvavidas para vadear en aguas tranquilas y poco profundas. Si el agua para vadear es más profunda que las rodillas de las participantes típicas, una persona adulta debe completar la capacitación de la <a href="#">Cruz Roja Americana Water Safety for Parents and Caregivers</a> (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores), o equivalente.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el centro proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**. Si bien los salvavidas están capacitados en primeros auxilios, estate preparada para atender las necesidades básicas para que los guardavidas puedan continuar con la supervisión.
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.
- **Reclutas observadoras.**
  - Planifica observadoras adecuadas (a veces llamados “vigilantes”) para el número de nadadoras de tu grupo: una por cada diez nadadoras. Ten en cuenta que las observadoras nunca reemplazan a un salvavidas certificado.
  - Proporciona opciones de capacitación:
    - Curso de la Cruz Roja Americana Water **Safety for Parents and Caregivers** (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores). Este curso en línea gratuito de 20 minutos profundiza en la concienciación sobre los riesgos de ahogamiento y cómo minimizar esos riesgos.
    - YMCA Aquatic Safety Assistant (Asistente de seguridad en el agua de la YMCA) o capacitación equivalente
    - Como alternativa, los salvavidas pueden dar una orientación a las observadoras; consulta con antelación.
  - Hazles saber lo que hacen las observadoras:
    - Ayudan al grupo observando posibles emergencias.
    - Se enfocan en el grupo (sin teléfonos, lectura, etc.).

- Recuerdan a las nadadoras el sistema de amigas y otras reglas de seguridad.
- Están atentas a la fatiga y sugieren descansos.
- Se mantienen fuera del agua, a menos que las necesiten en caso de emergencia.
- Siguen las instrucciones del salvavidas.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Nunca nades cuando haya amenaza de rayos.
  - Consulta los informes de calidad del agua en el **mapa interactivo How's My Waterway?** de la EPA, especialmente después de una lluvia.
  - Nada solo a la luz del día o en las piscinas bien iluminadas.
- **Comprueba el sitio a tu llegada.** Confirma que:
  - Las áreas de clavados estén separadas de las áreas de natación y tengan 10 pies de espacio libre en todos los lados
  - Piscina y parque acuático:
    - Las áreas poco profundas estén marcadas como “No Diving” (No echarse clavados)
    - El agua es clara para que el salvavidas pueda visualizar de forma eficaz
    - Se controlen los niveles de cloro
    - El estado del departamento de salud esté publicado (piscinas públicas)
    - El área alrededor de la piscina esté despejada y no haya aparatos eléctricos.
  - Cuerpos naturales de agua:
    - Todas las participantes estén al tanto de las mareas y corrientes, especialmente las corrientes de resaca.
    - Las áreas de clavados estén despejadas; si las mareas, una sequía u otras fuerzas afectan la profundidad del agua, verifica la profundidad cada vez antes de permitir los clavados.
    - Se debe evitar nadar donde haya objetos puntiagudos, rocas o muchas conchas, de ser posible.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Evalúa la capacidad para nadar.** Evaluar a las nadadoras en función de su confianza y nivel de habilidad ayuda a garantizar la seguridad y permite la participación en actividades adecuadas. Para algunas actividades acuáticas, las evaluaciones de natación son obligatorias mientras que se recomiendan para otras, y el rigor de la prueba depende del deporte o de las condiciones.

## Ejemplos de evaluaciones:

- Piscina: Entrar en el agua lentamente, mantenerse cerca del borde, nadar de un extremo al otro de la piscina y quedarse en el agua flotando durante 30 segundos.
- Lago (p. ej., para windsurf): Saltar desde un muelle, nadar 50 yardas y luego quedarse en el agua flotando durante dos minutos.
- Surf (evaluado con antelación): Sumergirse en aguas profundas, nadar 100 yardas con estilo libre y de dorso elemental, luego quedarse en el agua flotando durante dos minutos.

## Pautas generales:

- En el Apéndice se incluye un formulario de **evaluación de natación** de muestra que puede personalizarse según las recomendaciones de los expertos. Utiliza el formulario cuando necesites registrar la evaluación.
- Si el operador de una piscina no requiere una evaluación de natación, supón que ninguna de las participantes sabe nadar.
- En grupos grandes, es útil tener pulseras codificadas por colores u otro indicador para que los salvavidas puedan saber fácilmente quién debe estar en determinadas áreas.
- ❑ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Utilizar el sistema de amigas:
    - Las amigas deben tener la misma capacidad para nadar.
    - Las amigas entran y salen del agua juntas.
    - Las amigas se mantienen cerca entre sí para que puedan pedir ayuda si la otra tiene problemas.
  - Practicar un comportamiento seguro, como caminar (no correr) en el área alrededor de la piscina y no hacer juegos bruscos.
  - Permanecer dentro de las áreas designadas para nadar.

- Nunca correr ni echarse clavados en parques acuáticos.
- Nunca echarse clavados en profundidades o condiciones desconocidas.
- Nunca echarse clavados por el costado de una tabla de clavados.
- Entender cómo reconocer y gestionar las corrientes de resaca, si están presentes.
- Saber cómo evitar el contacto con cualquier animal presente, como las rayas.
- Proporcionar cualquier recordatorio específico del sitio, incluidas las áreas que están fuera de los límites.

## Equipo para natación

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de natación segura y exitosa.

## Equipo de seguridad para piscinas

(pregunta a la instalación sobre el equipo disponible)

- Pértiga (palo) de salvamento
- Tubo de rescate
- Camilla
- Boya salvavida
- Bolsa de lanzamiento con cuerda (normalmente de 30 pies)

## Equipo de seguridad para aguas abiertas

- Tabla de remo o kayak
- Salvavidas tubular (lata de rescate)
- Equipo de rescate

## Ropa y calzado

- Calzado de agua para borde de piscina caliente o afilado o playas
- Traje de baño, camiseta de surf (rash guard), etc. (no nadar con ropa de algodón)
- Gafas, gorra de baño y naricera (opcional)

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Globos aerostáticos anclados

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Globos aerostáticos anclados			J	C	S	A	No	No

Disfruta de las impresionantes vistas de la ciudad o del campo mientras te eleva suavemente sobre el suelo. Un paseo en globo de helio o aire caliente anclado ofrece la emoción de flotar mientras se mantiene asegurado a tierra.

**Nota:** No se permiten paseos en globos de aire caliente sin anclaje.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para Globos aerostáticos anclados

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Conoce más

- Busca paseos en globo anclado en festivales de globos, como [la famosa fiesta colorida de Albuquerque](#) cada octubre.

### Fase de toma de decisiones

- Comprender las opciones de globo anclado.**
  - Paseos en globos inflados con helio: Estos globos, instalados e inflados permanentemente con helio, cuentan con una góndola (o “canasta”) con forma de dona que llevan debajo. Tienen un cable que pasa por el medio de la góndola hasta el suelo, lo que permite al operador controlar el ascenso y el descenso.
  - Globos aerostáticos anclados: Estos globos coloridos, que utilizan aire caliente para elevarse, tienen una góndola que va suspendida por debajo. Un piloto con licencia controla la altitud con calor alimentado con propano. El globo está asegurado al suelo con tres anclajes, y la tripulación supervisa las condiciones del viento y ayuda a los pasajeros.
- Encuentra un lugar seguro para dar un paseo en globo aerostático anclado.** Puedes encontrar proveedores en:
  - Lugares bien establecidos: parques de diversiones, zoológicos o instalaciones similares que cuentan con atracciones permanentes
  - Festivales o ferias: atracciones temporales
  - Eventos privados en los que el organizador ha alquilado un globo
- Selecciona un operador calificado.** Al elegir un paseo en globo, asegúrate de que el operador cumpla con los estándares de seguridad y normativos:
  - Confirma que el piloto cuente con licencia de la Federal Aviation Administration (FAA) y posea una Carta de acuerdo para el espacio aéreo específico.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Asegúrate de que el piloto esté calificado para la aeronave específica y que esté presente cuando los pasajeros estén a bordo.
  - Pregunta por el historial de seguridad del operador y su experiencia volando en el área.
  - Confirma que el operador siga todas las normativas locales y de la FAA.
  - Pregunta cómo se anclará el globo. (Consulta la sección [Equipo para Globos aerostáticos anclados](#) a continuación para conocer los métodos aceptables).
  - Pregunta si el operador participa en el programa FAA Wings. Este programa voluntario indica la disposición de un piloto a perseguir estándares profesionales y de seguridad elevados.
  - No aceptes viajes de propietarios de globos privados.
- Asegúrate de que todas las participantes puedan disfrutar del paseo de forma segura.**
- Pregunta por la altura y el acceso a la canasta con antelación.
  - Confirma que todos los miembros del grupo puedan ver cómodamente el lateral de la canasta, ya sea cumpliendo con el requisito de altura necesario o a través de las adaptaciones disponibles proporcionadas por el operador.
  - Nunca levantes a una participante para que pueda ver.
- Conoce las leyes locales.** Los estándares de vuelo varían según el país. Investiga las normativas y la aplicación antes de realizar el paseo. Elige destinos con estrictos estándares de seguridad. Ponte en contacto con tu concilio de Girl Scouts para obtener orientación.

## Fase de planificación y preparación

- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- Controla el pronóstico del clima.**
- Pospón o cancela la actividad si las condiciones son desfavorables. Los vientos de tan solo 5 mph pueden ser riesgosos; consulta al piloto o al operador del globo.
  - Asegúrate de que no se hayan pronosticado tormentas eléctricas en un radio de 50 millas.

- Vístete adecuadamente.** Asegúrate de que todas las participantes lleven:
- Capas de ropa adecuadas para el clima
  - Pantalones cómodos para subir y bajar de la canasta
  - No llevar artículos colgantes como bufandas
- Revisa el equipo.** El operador proporcionará e inspeccionará el equipo de seguridad necesario. Busca:
- Sistema de anclaje: Los globos de aire caliente utilizan un amarre de tres puntos; los de helio pueden tener un solo cable.
  - Amarres: cables o correas, en buenas condiciones
  - Anclajes: deben ser resistentes (postes, árboles o vehículos grandes), que soporten miles de libras. Si se utiliza un vehículo como anclaje, los amarres deben fijarse al bastidor, no al parachoques. Los automóviles pequeños, camiones o remolques no son adecuados.
  - Equipo de rescate y seguridad: Incluye extintores de incendios y pesos, que cumplen con los estándares de la industria para el tipo de aeronave.
- Asegúrate de que las pasajeras cumplan las normas de seguridad.** Todas las participantes deben escuchar la orientación del piloto y:
- Mantenerse alejadas del globo durante el inflado y el desinflado.
  - Evitar las cuerdas, los anclajes y los amarres.
  - Seguir las instrucciones del piloto y la tripulación para embarcar y salir.
  - Nunca levantar a alguien para que vea por encima de la canasta.
  - Mantener los pies firmes en el suelo; no inclinarse, sentarse, saltar o brincar sobre la baranda lateral.
  - Utilizar el sistema de amigas y asegurar la supervisión por parte de personas adultas.
  - Seguir cuidadosamente las instrucciones de emergencia.

## Equipo para Globos aerostáticos anclados

Siempre y cuando las Girl Scouts estén adecuadamente vestidas, no deberían necesitar ningún otro equipo; el operador y el piloto suministrarán lo que necesiten. ¡Simplemente asiste y diviértete!

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Herramientas de mano y con motor

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Herramientas de mano y con motor	El uso varía según el tipo de herramienta. Consulta la tabla siguiente para obtener detalles específicos.						No	No

¡Construye, crea, fabrica y repara! Ya sea que estés creando con herramientas manuales o preparando un proyecto más grande, trabajar con herramientas desarrolla habilidades, confianza y creatividad. Mide, corta, taladra y crea: ¡no hay límite para lo que puedes lograr!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para Raquetas de nieve

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Consulta las directrices específicas en las SAC de [Navajas de bolsillo](#).

### Fase de toma de decisiones

- ❑ **Evalúa el nivel de madurez.** Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manipular el equipo con éxito y seguridad. Consulta el siguiente cuadro para obtener orientación.

- ❑ **Utiliza el asesoramiento de expertos y tu buen juicio** si estás considerando el uso de herramientas que no están enumeradas. Pueden aplicarse directrices para herramientas similares.
- ❑ **Verifica el conocimiento y la experiencia de los expertos o instructores.** Al menos una persona adulta debe recibir capacitación sobre el uso adecuado de las herramientas, incluidas las precauciones de seguridad, el uso del equipo, los procedimientos de emergencia y qué niveles de grado pueden utilizar qué herramientas.
- ❑ **Consulta a las familias** para asegurarte de que estén interesadas y gestiona cualquier inquietud.

### Fase de planificación y preparación

- ❑ **Organiza el equipo de protección.** Lo siguiente puede ser relevante o apropiado:
  - Gafas de protección
  - Tapones para los oídos u orejeras con protección auditiva
  - Guantes de cuero
  - Protección para la cabeza
  - Calzado de punta cerrada o reforzado
- ❑ **Consigue herramientas de alta calidad adecuadas para el trabajo.** Considera tener herramientas adicionales a mano en caso de que la herramienta que tenías previsto utilizar esté dañada.
- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Informa a las familias si se proporcionarán herramientas o si deben traer las suyas propias. Si deben traer las suyas propias, especifica los tipos aceptables.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## □ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**

- Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga **capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA**.
- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Asegúrate de que haya un kit de primeros auxilios disponible.

## **Día de la actividad**

### □ **Vístete adecuadamente.**

- Calzado con puntera cerrada
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo

### □ **Inspecciona las herramientas y el entorno para comprobar la seguridad.** Asegúrate de que:

- Las herramientas eléctricas tengan los cables y enchufes intactos, sin partes expuestas.
- Las herramientas no presenten daños, como bordes afilados inesperados.
- Las herramientas se almacenen correctamente y se mantienen en buen estado.
- El área del taller no tenga riesgos de tropiezos.
- Haya un extintor de incendios a mano.
- La zona esté bien ventilada.

### □ **Asegúrate de que todas las participantes aprendan los conceptos básicos.** Puedes dividir las habilidades en varias sesiones. Asegúrate de cubrir:

- La seguridad es lo primero: Establece un “arco” o un “círculo de seguridad”.
- Camina: Mantén los pies bien apoyados mientras trabajas.
- Nunca cargues herramientas en los bolsillos; usa una caja de herramientas o un carro en su lugar.
- Nunca subas una escalera con una herramienta en la mano; usa una cubeta o bolsa para subir las herramientas desde el suelo hasta un trabajador.
- Cuando trabajes en alturas, asegura las herramientas con un cordón para evitar que se caigan o delimita áreas restringidas para que nadie esté debajo.
- Para herramientas eléctricas:
  - Nunca desactives las protecciones de seguridad.
  - Nunca lles una herramienta por su cable o manguera.
  - Nunca tires del cable o la manguera para desconectar la herramienta.

- Mantén los cables y las mangueras alejados del calor, el aceite y los bordes afilados. Evita que sean un peligro de tropiezo.
- Desconecta las herramientas cuando no estén en uso o cuando cambies puntas u hojas.
- Lleva las herramientas con los dedos alejados del botón de encendido para evitar arranques accidentales.
- Asegura el trabajo con abrazaderas o un tornillo de banco para que puedas usar la herramienta con ambas manos.
- Permanece seco: No utilices herramientas eléctricas en condiciones húmedas a menos que la herramienta esté hecha para esas condiciones. Mantén los pisos secos y limpios para evitar descargas eléctricas o resbalones.
- Utiliza herramientas con conexión a tierra (tres patas) solo en tomas de tres patas. Nunca permitas que se retire el enchufe de conexión a tierra. Utiliza un interruptor diferencial (ground fault circuit interrupter o GFCI, en inglés) o algún otro sistema de conexión a tierra.

### □ **Asegúrate de que se enseñen y practiquen los detalles específicos de la herramienta.** Cubre lo siguiente:

- Cómo encender una herramienta
- Postura corporal y manipulación
- Uso seguro y eficaz
- Cualquier regla específica del tipo de herramienta
- Cómo cuidar la herramienta, como limpiar, almacenar o cambiar las cuchillas o las correas

## **Equipo para uso de herramientas**

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de uso de herramientas segura y exitosa.

### **Equipo esencial**

- Herramienta
- Limpieza de herramientas y elementos de mantenimiento

### **Equipo de seguridad, según corresponda para la herramienta y el uso, como, por ejemplo:**

- Protección ocular
- Protección para los oídos

### **Ropa y calzado**

- Guantes
- Delantal grueso
- Calzado con puntera cerrada
- Cabello asegurado

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



TIPO DE HERRAMIENTA	Niveles de grado recomendados SI la Girl Scout tiene la madurez, la fuerza y la destreza para usarla de forma segura					
HERRAMIENTAS MANUALES	DAISY	BROWNIIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR
Hacha o hachuela. Consulta Lanzamiento de hachas y cuchillos para ver las medidas de seguridad sobre el uso de estas herramientas como deporte de trio.			X	X	X	X
Taladro, manivela	X	X	X	X	X	X
Herramienta de corte, manual (cincel, cuchillo retráctil, tijeras de hojalata, X-Acto, etc.). Usa tu discreción. Consulta las SAC sobre Navajas de bolsillo para obtener consejos específicos.		X	X	X	X	X
Alicates		X	X	X	X	X
Palanca o barra de uña	X	X	X	X	X	X
Martillo, pequeño (p. ej., clavo o tachuela)	X	X	X	X	X	X
Martillo, grande (p. ej., mazo)			X	X	X	X
Cortasetos (tipo tijera)			X	X	X	X
Limpiadora a presión de manguera	X	X	X	X	X	X
Bordeadora de césped	X	X	X	X	X	X
Nivel	X	X	X	X	X	X
Tijeras de podar			X	X	X	X
Azadón (pico con extremos de azuela y cincel)			X	X	X	X
Herramientas de medición (cinta, escuadra, calibradores, transportador, etc.)	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

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



TIPO DE HERRAMIENTA	Niveles de grado recomendados SI la Girl Scout tiene la madurez, la fuerza y la destreza para usarla de forma segura					
HERRAMIENTAS MANUALES	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASADOR
Navajas de bolsillo (consulta las SAC)		X	X	X	X	X
Pala cava hoyos				X	X	X
Taco de lijado (manual)	X	X	X	X	X	X
Sierra (de carpintero, de marquetería, de punta, para metales, de inglete, de arco, etc.). Sierra de podar: Cadette y mayores	X	X	X	X	X	X
Destornillador, manual	X	X	X	X	X	X
Pistola de grapas, manual			X	X	X	X
Tornillo de banco		X	X	X	X	X
Carretilla (de una, dos o cuatro ruedas)			X	X	X	X
Llave (Allen, media luna, trinquete, etc.)	X	X	X	X	X	X
Herramienta de jardín (llana, pala, azadón, rastrillo, horquilla, etc.)	Utiliza tu discreción según el tipo de herramienta y la capacidad de las usuarias					

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



TIPO DE HERRAMIENTA	Niveles de grado recomendados SI la Girl Scout tiene la madurez, la fuerza y la destreza para usarla de forma segura					
	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR
<b>HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS</b>						
Lijadora de banda (eléctrica o inalámbrica)				X	X	X
Motosierra	No permitido					
Sierra de corte	No permitido					
Sierra circular, de vaivén o radial	No permitido					
Herramienta de corte o grabado, pequeña (p. ej., Dremel)				X	X	X
Taladro, a batería o eléctrico				X	X	X
Cortasetos, hoja de doble filo	No permitido					
Pegamento termofusible (hot glue)			X	X	X	X
Pistola de calor	No permitido					
Cepillo de carpintero	No permitido					
Horno para cerámica				X	X	X
Torno				X	X	X
Bordeadora de césped (a gasolina, eléctrica o a batería)	No permitido					
Cortadora de césped (manual, automática o de tractor)	No permitido					
Soplador de hojas/césped (a gasolina, eléctrico o a batería)						X
Podadora de hilo (a gasolina, eléctrica o a batería)	No permitido					
Partidora de troncos	No permitido					
Pistola de aire para pintura (≤ 50 PSI)				X	X	X
Lavadora a presión (≤ 100 PSI)					X	X
Fresadora / garlopa	No permitido					
Sierra (p. ej., de banda, de calar, de plantilla, orbital)			X	X	X	X
Destornillador, pequeño eléctrico o a batería. No se permiten los destornilladores de impacto.	X	X	X	X	X	X
Soldadora				X	X	X
Trituradora de madera	No permitido					

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Viajes

Tipo De Viaje Consulta La Tabla De Progresión para ver las descripciones*	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere la aprobación del concilio local?
Excursión local	D	B	J	C	S	A	No
Viaje de un día	D	B	J	C	S	A	No
Viaje con noches fuera	D	B	J	C	S	A	Sí
Viaje corto		B	J	C	S	A	Sí
Viaje largo			J	C	S	A	Sí
Viaje internacional				C	S	A	Sí
Viaje independiente				C	S	A	Sí

\* Se requiere experiencia de viaje como parte de las actividades de Girl Scouts en cada nivel antes de pasar al siguiente.

¡Embárcate en aventuras inolvidables con tus compañeras Girl Scouts! Ya sea una escapada local con tu grupo o un viaje de liderazgo internacional, los viajes de las Girl Scouts despiertan curiosidad, generan confianza y crean amistades para toda la vida. ¡Explora, aprende y crece: una aventura a la vez!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para obtener información esencial sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, [pautas para dormir](#) y planes de emergencia, así como consideraciones de inclusión y accesibilidad.

La siguiente guía se aplica específicamente al viaje en sí. Para conocer las pautas y los requisitos de seguridad relacionados con las actividades durante el viaje, como acampar, cocinar al aire libre, aventuras acuáticas, cabalgatas o paseos en ferry, consulta las Medidas de seguridad para las actividades individuales.

### Medidas de seguridad específicas para viajes

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Considera el interés, la preparación y la progresión.**
  - Crea experiencias paso a paso, utilizando las recomendaciones del [gráfico Progresión de viajes](#).
  - Ayuda a tu grupo a reflexionar sobre las experiencias y los objetivos futuros a medida que concluye cada viaje.
  - Evalúa la preparación individual y grupal para viajar teniendo en cuenta la independencia, la flexibilidad y la curiosidad sobre diferentes culturas, así como la capacidad de las integrantes del grupo para trabajar y vivir juntas. Si el grupo está ansioso por viajar pero no está del todo listo, identifica los pasos para desarrollar sus habilidades y confianza. Los marcadores de preparación incluyen:

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Comodidad al estar lejos de las mamás, los papás o los cuidadores y del hogar
  - Adaptabilidad a entornos y situaciones desconocidos
  - Capacidad para tomar decisiones por sí mismas y para el bienestar del grupo
  - Sólidas habilidades interpersonales y capacidad para afrontar retos
  - Experiencias interculturales previa, habilidades, intereses o dominio de idiomas
- **Obtén más información sobre los requisitos de aprobación.** Consulta las directrices de las SAC (a continuación) y ponte en contacto con la oficina del concilio local sobre:
- Capacitación requerida
  - Expectativas para la experiencia de las líderes y la progresión de las Girl Scouts
  - Proceso de aprobación y cronograma
- **Determina las necesidades de chaperonas.**
- Ten en cuenta el número de personas adultas que necesitas, dependiendo del tipo de viaje que estés realizando, la ubicación y la logística, y las necesidades de las Girl Scouts en tu grupo.
  - Puedes considerar agregar chaperonas por encima del [número mínimo requerido para las proporciones](#), en caso de emergencia o para satisfacer las necesidades del grupo; sin embargo, siempre prioriza incluir a todas las Girl Scouts antes de agregar personas adultas adicionales, y asegúrese de que las propias Girl Scouts participen en la toma de decisiones para incluir personas adultas adicionales.
- **Considera un contrato de conducta.** Dirige a las Girl Scouts para que describan qué conducta se espera de las participantes y las consecuencias de no cumplir con el contrato.
- **Trabajen juntas en grandes decisiones.**
- Informa a las mamás, los papás o a los cuidadores cuándo estés comenzando a planificar el viaje y habla con ellos con frecuencia sobre la seguridad, el costo, el equipo y la ropa necesarios, así como las chaperonas que acompañarán al grupo.
  - Trabaja con las participantes para establecer metas de ganancias de dinero.
  - Decide con anticipación si se incluirán más miembros de la familia.
    - La incorporación de miembros que no sean las jóvenes, como mamás, papás o tutores adicionales, debe ser una decisión tomada por las propias Girl Scouts.
    - Asegúrate de que todas las personas adultas participantes tengan una verificación de antecedentes actual.
- ¿Cómo podemos asegurarnos de que todas las miembros de nuestro grupo puedan participar (cronogramas, costos, etc.)?
- ¿Cuándo debemos ir? ¿Cuánto tiempo necesitamos para planificar y juntar dinero?
- ¿Cuánto tiempo debería durar nuestro viaje?
- ¿Cuánto costará el viaje y cómo ganaremos el dinero?
- ¿Dónde nos alojaremos? (Consulta [Alojamiento nocturno](#) a continuación.)
- ¿Qué debemos hacer en el camino y una vez que lleguemos allí?
- ¿Cocinaremos nosotras mismas o saldremos a comer?
- ¿Deberíamos encontrar un [evento organizado de Girl Scouts](#), usar una compañía de excursiones o tener una aventura autodirigida?
- ¿Cómo nos mantendremos sanas y seguras en nuestro viaje?

## Fase de planificación y preparación

- **Permite que las niñas dirijan las actividades.** A medida que las Girl Scouts adquieren habilidades y experiencia, deberían pasar de simplemente votar sobre las opciones a impulsar la investigación y las decisiones. Para guiarlas, puedes preguntar:
- ¿Cuál es el propósito de nuestro viaje?
  - ¿Qué queremos hacer, aprender o lograr?

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Los hermanos incluidos deben tener la misma edad aproximada que las Girl Scouts participantes. Por ejemplo, un hermano de ocho años de una Senior Girl Scout no debe unirse a un viaje internacional.
  - Es posible que [WAGGGS World Centres](#) o tu concilio de Girl Scouts tengan otras pautas con respecto a los viajeros adicionales o requisitos de edad.
- **Planifica el transporte con anticipación.**
- Sigue las pautas para el [transporte de Girl Scouts](#) en las [Normas de seguridad](#), incluidas las calificaciones de conductores, vehículos alquilados y chárter, y el uso compartido de viajes.
  - Sigue las SAC sobre [Embarcaciones de pasajeros mar adentro](#) para ferris y cruceros.
- **Realiza una orientación previa al viajen.** Asegúrate de que todas sepan lo siguiente, si corresponde:
- Planes de transporte y plazos
  - Acuerdos de alojamiento para pasar la noche
  - Equipo y ropa necesarios
  - Información geográfica, meteorológica y de otro tipo
  - Disposiciones y expectativas del sistema de amigas
  - Qué hacer si se separan del grupo
  - Qué hacer si se pierde algo importante: dinero, pasaporte o equipaje
  - Qué hacer si se necesita ayuda de emergencia
  - Cómo realizar procedimientos básicos de primeros auxilios
  - Cómo practicar la conciencia cultural y comprender las costumbres locales
  - Cómo mantenerse segura y tranquila en situaciones de aglomeración
- **Organiza los protocolos de primeros auxilios y salud.**
- Al menos una persona adulta debe tener [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios, incluidos los remedios de venta libre (con permiso de las mamás, los papás o los tutores) en caso de que surjan dolencias.
  - Cada viajera debe llevar artículos básicos de primeros auxilios, como tiritas y molesquín. Enseña a las Girl Scouts a practicar un autocuidado sencillo y cuándo pedir ayuda al responsable de primeros auxilios.
- **Planifica en caso de contingencias.**
- Especialmente para viajes largos e internacionales, presupuesta fondos adicionales en caso de que ocurran cambios inesperados. Entre los ejemplos se incluyen el aumento de los costos de combustible, un alojamiento cancelado, un tren perdido o una enfermedad que requiera cuarentena o recuperación.
  - Recluta a una persona de confianza para que sea un contacto en la ciudad.
    - Proporciona al contacto un listado de viajeras, información de contacto para familias y todos los planes de viaje.
    - Úsalos para transmitir actualizaciones y obtener ayuda en caso de cambios urgentes o de emergencia en los planes.
  - Consulta la sección de seguros a continuación, especialmente para viajes internacionales.
- **Recuerda a las participantes qué llevar puesto.**
- Lo que debes llevar variará en gran medida en función de la duración del viaje, el clima esperado, las actividades planificadas, etc. Trabaja con el grupo para desarrollar una lista sensata. Insiste en que lleven calzado cómodo, capas de ropa y protección contra los elementos.
  - Si hay limitaciones en el tipo, tamaño o peso del equipaje, informa a las participantes y a las familias con anticipación.
  - Considera la posibilidad de realizar una comprobación del equipo para confirmar que todas tengan artículos que cumplan con las necesidades logísticas.
  - Asegúrate de que las participantes puedan responsabilizarse de sus propias pertenencias.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Día de la actividad

- **Revisa los conceptos básicos con los participantes al inicio del viaje.**
  - Qué hacer si se separan del grupo y qué hacer en situaciones de emergencia relevantes
  - Cómo mantenerse segura y saludable
  - Expectativas de conducta
  - Cronograma y logística
- **Incluye tiempo cada día para la reflexión.**
  - El tiempo de reflexión permite a las Girl Scouts procesar su experiencia y aprender lecciones de vida.
  - El tiempo de reflexión también ofrece a las Girl Scouts espacio para compartir sentimientos y puede ayudar a que todas se sientan seguras y cómodas mientras el viaje continúa.

## Alojamiento nocturno

Utiliza las siguientes pautas cuando consideres el alojamiento nocturno.

- **Evalúa las opciones de alojamiento.** Ten en cuenta la seguridad, el costo, los servicios, la distancia a los paseos o el transporte planificados, la privacidad y el estacionamiento. Presta atención a las opiniones y valoraciones en línea y lee los comentarios. Considera:
  - [Los campamentos de las Girl Scouts](#) y otras [propiedades que operan los concilios de Girl Scouts](#); alquila durante un fin de semana o como escala durante el viaje.
  - Parques nacionales, estatales o locales donde hay cabinas o campamentos disponibles; consulta las [SAC de Campamento](#) para obtener recomendaciones.
  - Albergues que ofrecen espacio estilo dormitorio para que tu grupo pueda permanecer junto
  - Hoteles: considera suites y habitaciones contiguas para mejorar la supervisión y evita moteles con puertas que se abren hacia el exterior.
  - Asociación Mundial de Guías Scouts (WAGGGS) Centros mundiales u organizaciones miembro en otros países

- Alquileres a corto plazo (o de vacaciones) como Airbnb y VRBO. Antes de reservar, asegúrate de que:
  - El uso del espacio sea exclusivo para tu grupo; ningún otro arrendatario o propietario tendrá acceso.
  - Se han instalado alarmas de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores de incendios (indicados en la sección de servicios en los sitios de reserva).
  - Haya reseñas sustanciales y positivas de los visitantes del hogar y el anfitrión. No reserves lugares con opiniones negativas, pocas opiniones o ninguna. Busca el estado de “Superanfitrión” de Airbnb o anuncios similares.
  - El perfil o la identidad del anfitrión se verifican en la aplicación de reservas. Puedes solicitarlo y es posible que se te pida que hagas lo mismo como arrendataria.
  - El anfitrión o gerente local está disponible para necesidades inmediatas. Comparte tu información de contacto con una persona de confianza que no esté en el viaje.

- **Haz planes para seguir las pautas de seguridad en el alojamiento y la organización de los baños.** Asegúrate de que las participantes y las mamás, los papás o los tutores comprendan estas pautas.
- **Comprueba el alojamiento a tu llegada.**
  - Independientemente de la vivienda que reserves, inspecciona las instalaciones con tu grupo inmediatamente. Informa cualquier deficiencia a la recepción o al anfitrión.
  - Si consideras que una propiedad no es segura y no hay una resolución inmediata, trasládala a otra ubicación.
  - Asegúrate de que:
    - Todos los ingresos sean seguros y puedan cerrarse con llave.
    - Las rutas de evacuación estén libres de obstrucciones.
    - Los puntos de salida, las escaleras y los escapes de incendios se identifiquen y muestren a los miembros del grupo.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Existan sistemas de seguridad básicos, según lo requiera la ley para ese tipo de edificio, como extintores de incendios, alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono.
- Todas las participantes sepan cómo ponerse en contacto con los servicios de emergencia, como 911 en los Estados Unidos; los números y el acceso a los teléfonos serán diferentes en los países extranjeros.
- El servicio de wifi y los teléfonos proporcionados funcionen correctamente.
- Nombra un lugar de reunión exterior en caso de evacuación.

## Viajes internacionales

Utiliza las siguientes pautas al considerar los viajes internacionales.

- **Consulta las advertencias del Departamento de Estado de Estados Unidos** para viajes internacionales antes de decidir a dónde ir. Supervisa el estado durante la planificación y antes de la salida.
  - Confirma el nivel de asesoramiento de viaje para los países que estás considerando. El Departamento de Estado clasifica las advertencias de viaje con cuatro niveles de alerta. Esta tabla incluye las expectativas de viaje de las Girl Scouts:

NIVEL DE ASESORAMIENTO DEL DEPARTAMENTO DE ESTADO		EXPECTATIVAS DE LAS GIRL SCOUTS
Nivel 1	Tomar precauciones normales	Viaje permitido
Nivel 2	Tomar mayores precauciones	Viaje permitido; sigue las advertencias
Nivel 3	Considerar no viajar	Consulta la sección “reconsiderar” a continuación
Nivel 4	No viajar	No se permite viajar bajo ninguna circunstancia

- Presta atención a las alertas de viaje dentro del país para la región que te interesa. Un país puede clasificarse como Nivel 2, pero un estado o región en particular puede clasificarse como Nivel 3.
- Considera no viajar si tu destino es Nivel 3. Sigue estos pasos en orden:
  1. Considera seriamente seleccionar una ubicación diferente.
  2. Ponte en contacto con la instalación de destino anfitriona y pregunta si conocen el nivel de alerta de viaje y qué medidas de seguridad adicionales se han implementado.
  3. Informa a las participantes y a las familias, y determina si todavía hay un interés convincente en viajar a esta ubicación. Obtén la aprobación explícita por escrito de las mamás, los papás o los tutores para viajar a la ubicación.
  4. Habla con el representante de seguridad o riesgos de tu concilio local para comprender completamente las preocupaciones específicas en juego. Solicita aprobación por escrito. Es posible que tenga que consultar con un asesor legal interno o externo. Confirma la aprobación de la alta dirección de tu concilio local.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Regístrate en el Programa [Smart Traveler Enrollment Program \(STEP\)](#) del Departamento de Estado.** Recibirás actualizaciones sobre seguridad, y el Departamento de Estado sabrá cuándo y adónde viajas.
- ❑ **Consulta la página de [Salud de los viajeros](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** para ver los avisos de enfermedad y los requisitos de vacunación o de detección para tu destino, y para regresar a los Estados Unidos.
- ❑ **Obtén un consentimiento especial para viajar con menores.** Además del permiso escrito de las mamás, los papás o los tutores de las Girl Scouts, presta atención a los documentos necesarios para viajar con menores. Es posible que se requiera una carta de consentimiento notariada tanto de la mamá como del papá y cualquier documento de custodia. Consulta con la embajada de tu destino extranjero y con la oficina de tu concilio de Girl Scouts para ver qué necesitas.
- ❑ **Obtén seguros.**
  - Se requiere un seguro que proporcione atención médica por lesiones y enfermedades, el cual está incluido en la membresía de Girl Scouts of the USA. La mayoría de los seguros de salud de Estados Unidos no cubrirán gastos internacionales. Las Girl Scouts of the USA se asocian con Mutual of Omaha para el [seguro contra accidentes durante las actividades](#) para viajes internacionales, Plan 3PI. La cobertura incluye asistencia de emergencia y repatriación (evacuación de una persona gravemente enferma o lesionada). La cobertura es automática y sin costo para las participantes que realicen viajes aprobados por las Girl Scouts.
  - Considera el seguro de cancelación comercial. Este tipo de seguro puede ayudar a cubrir gastos debido a desafíos inesperados que pueden ocurrir antes o durante un viaje. La cobertura puede incluir vuelos cancelados, pérdida de equipaje, alteraciones climáticas y gastos similares. El grupo o las familias individuales pueden decidir inscribirse para proteger la inversión significativa en viajes internacionales. Lee detenidamente la letra pequeña, ya que los planes varían mucho. El plan Mutual of Omaha descrito anteriormente es un plan médico y no cubre estos gastos relacionados con el viaje.
- ❑ **Comparte información con las familias.** Comparte y explica la información anterior. Informa a las mamás, los papás o los tutores regularmente a medida que avanzan los planes.

## Viaje individual

Las Girl Scouts que participen en experiencias de viaje individuales, como las incluidas en el programa Destinations, recibirán información directamente del organizador del evento. Las pautas anteriores pueden ser útiles para planificar el tránsito hacia o desde eventos organizados.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Tubing (flotación)

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Tubing (Flotación)			J	C	S	A	Sí	Sí

Ya sea que te dejes llevar por la corriente o que rebotes sobre rápidos suaves, el tubing en flotador es la mezcla perfecta de aventura y relajación. Toma sol, chapotea con amigas y deja que el agua te lleve a grandes recuerdos.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para la práctica de tubing

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Esta entrada hace referencia al tubing de flotación libre. Para consultar sobre arrastre en flotador, consulta las SAC de [Esquí acuático](#), [wakeboarding](#) y [arrastre en flotador](#).

#### Conoce más:

- Anima a todas las personas adultas a completar la capacitación de la Cruz Roja Americana [Water Safety for Parents and Caregivers](#) (Seguridad en el agua para mamás, papás y cuidadores).

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar tubing.**
  - Elige masas de agua tranquilas y de movimiento lento:
    - Ríos hasta Clase II
    - “Ríos perezosos” artificiales en los parques acuáticos; consulta las SAC de [Parques de atracciones y acuáticos](#) y de [Natación](#).
    - Lagos o estanques tranquilos
  - Comprueba las clasificaciones de las rutas fluviales y la información de rutas en el [mapa interactivo de American Whitewater](#).
- Ten en cuenta tu viaje de regreso.** Dado que el tubing en el río es un viaje de ida, explora las opciones para tu viaje de regreso con anticipación:
  - Busca los servicios de traslado proporcionados por los proveedores o los parques locales.
  - Organiza el transporte si no hay servicio de traslado disponible.
  - Sigue las pautas de transporte en las [Normas de seguridad](#) para garantizar un regreso seguro y organizado.
- Identifica a una experta.**
  - Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de tubing para las edades involucradas.
  - Involucra a una instructora con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones. Considera la siguiente capacitación:
    - [American Canoe Association](#) (ACA): diversos niveles de certificación

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Capacitación de Girl Scouts en seguridad en embarcaciones pequeñas
- Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de áreas acuáticas; Guardavidas de la Cruz Roja Americana con módulo de parques acuáticos es aceptable para ríos artificiales perezosos.
- Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Mantén una proporción adecuada entre instructora y estudiante según la capacitación de la instructora.
- Asegúrate de que la instructora conozca de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de tubing.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para tubing \(flotación\)](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son importantes para la seguridad y confianza de las niñas que practican tubing.
  - Se recomienda realizar una [evaluación de natación](#) con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si no es posible realizar una evaluación de natación, suponga que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Comprueba la temperatura del agua y del aire.
  - Nunca hagas tubing durante una tormenta.
  - Controla las condiciones del río, ya que cambian diariamente.
  - Consulta los informes de calidad del agua en el [mapa interactivo How's My Waterway?](#) de la EPA, especialmente después de una lluvia.
- **Inspecciona el área a tu llegada.**
  - Identifica y evita peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
  - Deben evitarse las zonas de surf, los rápidos y las olas estacionarias.
- **Inspecciona las llantas.** Asegúrate de que las llantas estén infladas correctamente y de que todas las asas, cuerdas y otros equipos estén en buenas condiciones.
- **Las instructoras deben estar bien posicionadas para la supervisión.**
  - La supervisión desde la costa solo está permitida en aguas tranquilas cerca de la costa o en parques acuáticos.
  - Las instructoras deben acompañar al grupo en ríos en movimiento.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Técnicas de entrada, lanzamiento y desembarque en llantas
  - Técnicas de autorrescate en caso de que la usuaria de la llanta se caiga o vuelque
  - Señalar para pedir ayuda
  - Permanencia en posición sentada en agua en rápido movimiento
  - Cómo interpretar y controlar los rápidos, y para flotar en caso de separación de la llanta

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Cómo asegurar las llantas: si las llantas se amarran juntas, deben atarse firmemente y los extremos largos deben asegurarse para evitar que se enganchen en obstáculos.
  - Cualquier instrucción específica del sitio
- ☐ **Prepárate para emergencias.**
- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Equipo para tubing (flotación)

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de tubing segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Lanta para cada persona; se prefieren que las tienen las asas o cuerdas de agarre.

### Equipo de seguridad

- **Chaleco salvavida** aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona (obligatorio)
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por la instructora)

### Ropa y calzado

- Ropa que no sea de algodón o trajes de baño (las camisetas de surf [rash guard] y los pantalones cortos son ideales)
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (chanclas no)
- Traje de neopreno o camiseta y pantalones cortos de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 65°F

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Esquí acuático, wakeboarding y tubing

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Esquí acuático, wakeboarding y tubing			J	C	S	A	Sí	Sí

¡Surfea las olas, siente la emoción! Ya sea que estés esquiando en el agua, saltando en una tabla de wakeboard o divirtiéndote con tus amigas en llantas, los deportes acuáticos de arrastre traen emociones sin parar y diversión sin fin. ¡Agárrate bien!

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para esquí acuático, wakeboarding y tubing

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** Consulta las SAC de [Tubing \(flotación\)](#) para conocer las experiencias de llantas flotantes

### Fase de toma de decisiones

- **Encuentra lugares seguros para practicar esquí acuático, wakeboarding o tubing.**
  - Las masas de agua tranquilas y abiertas, como lagos, bahías y ríos anchos, son ideales. No utilices sitios oceánicos sin la aprobación explícita del concilio local.

- Ponte en contacto con los campamentos o escuelas, como los listados por [USA Water Ski y Wake Sports](#), para obtener información sobre lecciones o programas.
- Las principiantes deben comenzar en aguas tranquilas con poca corriente, con condiciones de viento ligero a moderado.
- Mantente alejada de áreas con cables eléctricos bajos.

#### □ **Identifica a una experta o instructora y al conductor de la embarcación.**

- Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de deportes de agua de arrastre para las edades involucradas.
- Involucra a una instructora certificada con capacitación adecuada para tu ubicación y condiciones. Considera la siguiente capacitación:
  - Certificación de instructora o entrenadora de USA Water Ski
  - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
- Confirma las calificaciones del conductor de la embarcación. Los conductores de embarcaciones deben tener al menos 21 años de edad, contar con una licencia adecuada y ser expertos en el manejo de la embarcación.
- Sigue las proporciones instructora-estudiante para las que tu instructora está calificada. Las proporciones pueden variar. Cuando no estés segura, sigue una proporción de dos instructoras por cada cinco esquiadoras. Siempre debe haber al menos dos personas en el bote de remolque.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- ❑ **Confirma las responsabilidades con el propietario de la embarcación.** Si utilizas un barco de propiedad privada, asegúrate de que:
  - El propietario sea una persona adulta experta con conocimientos de los estándares de las Girl Scouts.
  - La embarcación se mantenga de acuerdo con la USCG y las normativas locales.
  - El equipo de seguridad necesario esté disponible para todas las participantes.
  - El seguro y el registro están actualizados.

## Fase de planificación y preparación

- ❑ **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para esquí acuático, wakeboarding y tubing](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder de grupo o el centro y lo que cada persona debe traer consigo.
- ❑ **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son clave para disfrutar del agua. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.
- ❑ **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.

- ❑ **Presenta un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brinda a una persona adulta fiable información sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.

## Día de la actividad

- ❑ **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora y pospón o cancela la actividad si el clima no es favorable.
  - Controla la velocidad del viento y las ráfagas.
  - Controla el estado del mar (olas y marejadas) o las condiciones del río, ya que cambian diariamente.
  - Consulta los informes de calidad del agua en el mapa interactivo [How's My Waterway?](#) de la EPA, especialmente después de una lluvia.
  - Nunca practiques un deporte acuático cuando se predigan tormentas eléctricas.
  - Ten cuidado cuando haya corrientes, liberaciones de presas o acción de mareas.
- ❑ **Comprueba el equipo.** Asegúrate de que el bote de remolque, los chalecos salvavidas, esquís, wakeboards y llantas parezcan estar en buenas condiciones.
- ❑ **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Habilidades:
    - Comunicación con el observador, incluidas las señales manuales y la señalización para obtener ayuda
    - Normas de seguridad para las condiciones o el equipo utilizado
    - Responsabilidades de la observadora
    - Llevar un registro de las participantes en una lista o sistema de tablero de control
    - Técnicas de lanzamiento y desembarque
    - Postura corporal
    - Cuándo soltar la línea de remolque

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Reglas:
  - Solo un esquiador, un practicante de wakeboard o una usuaria de una llanta a la vez.
  - Permanece detrás de la embarcación (sin curvarte hacia un lado o fuera de la estela, a menos que seas de nivel avanzado).
  - No realices trucos aéreos ni acrobáticos.
  - Nunca te quede junto del escape del motor en marcha, para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Para esquiar:
  - Cuerdas de esquí (remolque), de al menos 75 pies de largo, con un solo mango
  - Esquí de wakeboard o de punta redonda que sean adecuados para la habilidad y el tamaño de la usuaria
  - Fijaciones de pie dimensionadas según la usuaria y la velocidad de remolque
- Para tubing:
  - Llantas diseñadas para remolcar con un arnés o correa de remolque seguro
  - Cuerda de remolque de entre 50 y 75 pies de largo

## □ Asegúrate de que el conductor siga las normas de seguridad.

- Sigue las reglas del derecho de paso.
- Nunca tira a más de una niña en llanta o esquiadora a la vez.
- Mantén una velocidad segura.
- Reduce la velocidad inmediatamente después de una caída.
- Apaga el motor antes de que las niñas naden hasta la embarcación y cuando las niñas entran en el agua o en la llanta.
- Evita obstáculos como muelles o pilotes y tiene en cuenta el giro o balanceo de las personas remolcadas.

## □ Prepárate para emergencias.

- Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
- Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
- Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Equipo para esquí acuático, wakeboarding y tubing

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para disfrutar de una experiencia segura y exitosa de esquí acuático, wakeboarding y tubing.

## Equipo esencial

- Bote de remolque con:
  - Potencia suficiente para remolcar
  - Espejo retrovisor con ángulo lateral

## Equipo de seguridad

- **Chaleco salvavida** aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona.
- Silbato de rescate
- Banderín de esquí acuático
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Bolsa de lanzamiento
- Kit de primeros auxilios
- Extintor de incendios, remo, bocina, dispositivo de achique, dos tanques de gasolina, líneas de amarre y cualquier otro artículo requerido por las regulaciones de la USCG

## Ropa y calzado

- Trajes de baño
- Botines de neopreno (no chanclas ni zapatos de agua sueltos)
- Traje de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 70 °F
- Guantes

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Descenso en ríos rápidos

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia en la actividad?
Descenso en ríos rápidos		Río Clase I-II	Río Clase I-III	Río Clase I-IV	Río Clase I-IV	Río Clase I-IV	Sí	Sí

Siente la adrenalina del río y disfruta de un paisaje impresionante mientras practicas rafting en ríos rápidos. Supera retos, trabaja en equipo y navega por los rápidos con la ayuda de una guía capacitada para vivir una aventura inolvidable.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas de la actividad para descenso en ríos rápidos

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar descenso en ríos rápidos.**
  - Consulta la tabla de nivel de calificación del programa (arriba) para conocer las clases aceptables de ríos rápidos para tu grupo.
  - Adapta los niveles de habilidad a las condiciones del río conforme a la versión estadounidense de la [Escala Internacional de Dificultad de Ríos](#).

#### Conoce más

- Insta a todas las participantes a que realicen el [Curso gratuito en línea sobre seguridad de deportes de remo de ACA](#).
- Aprende a interpretar los ríos rápidos en el fascinante video de [Hydrology 101](#) de Boreal River.

- [American Whitewater](#) tiene un mapa interactivo de ríos calificados. Practica descenso solo en ríos que han sido recorridos y calificados.
- Identifica una guía profesional.**
  - Asegúrate de que la instrucción la proporcione una persona adulta calificada con experiencia en la enseñanza y supervisión de descenso en ríos rápidos para las edades implicadas, y que se suscriba al [American Whitewater Safety Code](#).
  - Confirma que la capacitación del guía coincida con la ubicación y las condiciones. Las certificaciones pueden incluir:
    - [American Canoe Association \(ACA\)](#), nivel 4 o superior para Descenso en ríos rápidos
    - Certificación de guía de la International Rafting Federation (IRF)
    - Capacitación de rescate en ríos rápidos
    - Experiencia documentada según las directrices de tu concilio local
  - Los proveedores de descenso en ríos rápidos suministrarán guías capacitados para el viaje.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Mantén una proporción adecuada entre instructoras y estudiantes, según la certificación del guía, con un máximo de 6 estudiantes por instructora. Una instructora de la ACA con una asistente calificada puede supervisar hasta 12 estudiantes.
- Asegúrate de que los guías conozcan de primera mano los peligros y las condiciones en la ubicación de packrafting.

## Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para descenso en ríos rápidos](#) al final de esta sección.
  - Pregúntale a tu instructora o proveedor qué artículos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son clave para disfrutar del agua. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

- Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu instructora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas para el nivel de habilidad de tu grupo.
  - Revisa qué hacer en una tormenta repentina.
  - Supervisa las condiciones del río y las liberaciones de presas. Consulta con el proveedor o con la autoridad local de agua sobre los diques en tu ruta.
- Comprueba el estado de las embarcaciones.** Asegúrate de que las cámaras de aire parezcan seguras y que el equipo esté completo y en buen estado.
- Comprueba el sitio.** Pregunta al guía sobre cómo evitar peligros como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, vallas y cables eléctricos bajos.
- Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Posición y equilibrio adecuados del cuerpo
  - Técnicas de lanzamiento, entrada en la balsa y desembarque
  - Comandos del guía para el movimiento corporal y los movimientos del remo
  - Navegación a través de olas y estelas
  - Qué hacer en caso de vuelco o caídas por la borda:
    - Cómo flotar por los rápidos
    - Cómo respirar mientras estás en rápidos
    - Cómo nadar hasta un lugar seguro
    - Cómo mantenerse alejada de coladores, árboles caídos, agujeros y otros peligros
  - No intentar pararse en agua que se mueve rápidamente: si tu pie se clava en el fondo, el agua rápida puede empujarte hacia abajo y mantenerte allí
  - Señalar para pedir ayuda
  - Cualquier instrucción específica del sitio
- Prepárate para emergencias.**
  - Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Viajes en descenso en ríos rápidos: Consideraciones adicionales

Los viajes en descensos en ríos rápidos son excursiones más largas. Planifica paseos solo después de haber realizado experiencias progresivas de desarrollo de habilidades. Sigue estos consejos adicionales para vivir una experiencia segura y satisfactoria.

disponible para cada grupo en el agua

- ❑ **Verifica las habilidades básicas.**
  - Las participantes deben tener la habilidad y la resistencia necesarias para finalizar el viaje, incluso si surgen vientos en contra u otros desafíos.
  - Las participantes deben aprender [señales universales](#).
- ❑ **Presenta un [plan de navegación](#) para cualquier viaje.**
  - Brinda a una persona adulta fiable información sobre tus barcos y las personas a bordo.
  - Este [Plan de navegación de la Guardia Costera](#) para completar incluye los pasos que tu contacto debe tomar si está preocupada por tu seguridad.
- ❑ **Consulta a una guía profesional que tenga la capacitación adicional necesaria** para el tipo de viaje. La guía en ríos, ríos rápidos, costas, excursiones y viajes en aguas abiertas (océano) corresponde a certificaciones avanzadas.
- ❑ **No sobrepases la capacidad ni sobrecargues las embarcaciones con el equipo.**
- ❑ **Mantén las embarcaciones lo suficientemente juntas** como para que se pueda tomar una decisión grupal si cambian las condiciones del viento o el agua.
- ❑ **Ten en cuenta los posibles cambios en el nivel del agua** debido a las mareas o a las liberaciones de las presas y cómo pueden afectar tu ruta.
- ❑ **Consulta el equipo adicional necesario para viajes** en [Equipo para descenso en ríos rápidos](#). Consulta con tu guía qué más puede ser necesario.

## Equipo para descenso en ríos rápidos

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia segura y exitosa de descenso en ríos rápidos.

### Básicos individuales y grupales

#### Equipo esencial

- Balsa, adecuada para el tamaño del grupo y las condiciones del agua, que cumpla los siguientes criterios:
  - Esté fabricada con material duradero con al menos cuatro compartimentos de aire
  - Tenga un número adecuado de anillas en D grandes fijadas de forma segura a los laterales
  - Tenga líneas de mano ajustadas a lo largo de los laterales
  - No excede la capacidad de personas o equipos
- Tenga remos del tamaño adecuado (incluidos repuestos)
- Tenga balde o bomba de pie para sacar el agua del casco (no es necesario para los barcos con desagüe automático)

#### Equipo de seguridad

- [Chalecos salvavidas](#) aprobados por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustados para cada persona (obligatorio)
- [Casco](#), bien ajustado, al practicar descenso en ríos rápidos en condiciones de Clase II o superiores
- Silbato de rescate
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua
- Línea de remolque, bolsa de lanzamiento u otro equipo de rescate (transportado por el guía)
- Kit de reparación del casco e inflador

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Ropa y calzado

- Capas de ropa que no sean de algodón; las camisetas de surf (rash guard) y los pantalones cortos son ideales cuando el aire y el agua están cálidos.
- Calzado para el agua, botines de neopreno o sandalias deportivas antideslizantes con correa para el talón (no chanclas ni zapatos de agua sueltos)
- Traje de neopreno o seco si la temperatura del agua es inferior a 70 °F
- Guantes de remo para mayor comodidad y agarre
- Protectores de gafas o gafas para aquellas que las necesitan

## Equipo para viajes

Consulta a tu experta sobre qué llevar además del equipo indicado anteriormente y cómo asegurarlo en la embarcación. Es posible que te recomienden artículos como:

- Elementos de navegación, como GPS o una brújula
- Dispositivos de comunicación, como radios bidireccionales, satelitales o meteorológicas/VHF
- Bolsas secas (y una forma de asegurarlas) para transportar alimentos, ropa adicional, botiquín de primeros auxilios, etc.
- Kit de reparación o herramientas: cinta adhesiva, herramientas, cuerda de repuesto, etc.
- Equipo de emergencia, como espejo de señalización, lona, manta térmica, ropa y alimentos adicionales, fósforos, linterna, etc.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Windsurf

ACTIVIDAD	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Windsurf			J	C	S	A	Sí	Sí

¡Combina la emoción del surf con la habilidad de navegar! El windsurf (o tabla a vela) te conecta con el viento y el agua mientras desarrollas equilibrio y coordinación.

### Conoce más

- Echa un vistazo muy “rápido” a [anatomy of a windsurfer](#) (Partes de una tabla de windsurf).

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para windsurf

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completes, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

#### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar windsurf.**
  - El windsurf se puede practicar en agua dulce o salada.
  - Las principiantes deben comenzar en aguas tranquilas con viento ligero a moderado soplando hacia la costa, idealmente en aguas de profundidad de la cintura al pecho.
  - Lo mejor es un fondo blando (como arena o barro). Evita las áreas con rocas afiladas, ya que las caídas son inevitables.
  - Mantente alejada de áreas con cables eléctricos bajos.

#### **Identifica a una experta calificada.**

- Organiza la instrucción por parte de una persona adulta con experiencia en enseñanza y supervisión de windsurf para las edades involucradas.
- Ten en cuenta las siguientes calificaciones:
  - [Certificación de US Windsurfing](#)
  - [Certificación de la Windsurfing Instructors and Programs Association \(WIPA\)](#)
  - Curso de seguridad para pequeñas embarcaciones de Girl Scouts
  - Certificación equivalente o experiencia documentada de acuerdo con las directrices de tu concilio local
- Sigue las proporciones instructora-estudiante para las que tu instructora está certificada.

#### Fase de planificación y preparación

- Asegúrate de llevar el equipo adecuado.** Consulta [Equipo para windsurf](#) al final de esta sección. Habla con las participantes y las familias con suficiente antelación sobre lo que proporcionará el líder de grupo o el encargado de atuendos y lo que cada persona debe traer consigo.
- Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
- Lleva un botiquín de primeros auxilios en un recipiente a prueba de agua.
- **Evalúa la capacidad para nadar.** Las habilidades sólidas de natación son clave para disfrutar del agua. Se recomienda encarecidamente una [evaluación de natación](#) para verificar la preparación de la participante.
  - Se recomienda realizar evaluaciones de natación con anticipación para evitar decepciones.
  - Se pueden realizar evaluaciones en el mismo día si es necesario.
  - Si las evaluaciones de natación no son factibles, supón que todas las participantes no saben nadar.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Monitorea la velocidad y la dirección del viento. Las principiantes deben evitar los vientos fuertes o en alta mar (que soplan desde la costa hacia el agua).
  - Controla el oleaje. Consulta a tu experta. Solo las windsurfistas experimentadas estarán seguras y tendrán éxito en el oleaje.
  - Consulta los informes de calidad del agua en el mapa interactivo de Surf Rider, especialmente después de una lluvia.
- **Asegúrate de que todas aprendan los aspectos básicos.**
  - Posición correcta del cuerpo en la tabla
  - Cómo levantar el mástil
  - Cómo aprovechar el viento, virar en ceñida y trasluchar
  - Cómo caer de forma segura y volver a subir a la tabla
  - Cómo permanecer junto a la tabla al descansar
  - Cómo asegurar la vela y remar o caminar de regreso cuando están agotadas
  - Señalar para pedir ayuda

- **Sigue las normas del derecho de paso de windsurf.**
  - Cede el paso a embarcaciones impulsadas por humanos (kayaks, canoas) y nadadores.
  - Espera que las embarcaciones motorizadas y los kiteboarders cedan el paso, pero mantente alerta y navega a la defensiva para evitar accidentes.
  - Mantente alejada de embarcaciones grandes (ferris, barcos) que no puedan maniobrar fácilmente.
  - Pide a tu instructora que te explique las reglas adicionales del derecho de paso.
- **Prepárate para emergencias.**
  - Analiza los planes de acción de emergencia con tu instructora.
  - Ten claro con quién comunicarte y cómo llamar para pedir ayuda.
  - Ten en cuenta tu ubicación para comunicarte eficazmente con las autoridades.

## Equipo para windsurf

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de windsurf segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Vela y botavara de tamaño adecuado para la participante y las condiciones
- Tabla con buen agarre en la cubierta y un casco adecuado para la superficie del agua
- Quilla o aletas para control direccional y estabilidad
- Cuerda de izado para el control de velas

### Equipo de seguridad

- [Chaleco salvavidas](#) aprobado por la Guardia Costera, con el tamaño adecuado y ajustado para cada persona
- Dispositivo de flotación personal que puede lanzarse (almohadilla tipo IV, boya de anillo o equivalente) disponible para cada grupo en el agua

### Ropa y calzado

- Se recomienda traje de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 65 °F

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



## Tirolesa

ACTIVITY	DAISY	BROWNIE	JUNIOR	CADETTE	SENIOR	AMBASSADOR	¿Se requiere aprobación previa del concilio local?	¿Se requiere capacitación, certificación o experiencia verificada en actividades?
Tirolesa	*	*	J	C	S	A	Sí	Sí

\*Las Daisies pueden participar en la tirolesa del parque infantil. Las Daisies y las Brownies no pueden participar en los recorridos con tirolesa por el dosel.

¡Siente la emoción de la tirolesa! Vuela por el aire entre árboles, sobre un desfiladero o sobre un paisaje urbano para vivir la aventura de tu vida. La tirolesa ofrece vistas impresionantes y una perspectiva totalmente nueva del mundo que te rodea.

### Medidas de seguridad generales

Consulta las [Normas de seguridad](#) para conocer las normas generales sobre supervisión, transporte, primeros auxilios, planes de acción de emergencia y más, así como recordatorios sobre inclusión y accesibilidad.

### Medidas de seguridad específicas para tirolesa:

Sigue estos recordatorios básicos para cada fase de planificación. Marca los elementos a medida que los completas, asegurándote de tener en cuenta cada elemento secundario.

**Nota:** La tirolesa puede formar parte de un recorrido de obstáculos, a menudo en combinación con otras actividades. Consulta las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) para obtener información sobre estos elementos relacionados:

- [Recorrido de obstáculos](#)
- [Escalada, boulder y rappel](#) (incluidas paredes de escalada artificiales)
- [Escalada recreativa de árboles](#)

### Términos clave

- **Tirolesas en el patio trasero:** Nunca se permiten tirolesas autoconstruidas en un entorno de Girl Scouts. Las tirolesas deben estar diseñadas y mantenidas profesionalmente.
- **Recorridos en tirolesa por el dosel:** Una serie de elementos en la copa de los árboles que pueden incluir escalada, pasarelas aéreas, puentes, tirolesa y rapel. Asegúrate de que el operador y el facilitador cumplan con los estándares para cada elemento.
- **Tirolesas en el parque infantil:** Las participantes se agarran a una manija o se sientan en un asiento, atravesando una corta distancia en una pista. Estas tirolesas, a baja altura, se encuentran en parques infantiles y lugares recreativos. Todas las Girl Scouts pueden usarlas y no se requiere aprobación.
- **Tirolesas:** Las participantes usan casco y arnés. El arnés está sujeto a un “carro” que se desliza a lo largo de un cable. La gravedad tira de la participante hacia abajo por el cable hasta una zona de aterrizaje. Las tirolesas típicas se lanzan desde una plataforma a la que se accede por una escalera o pared de escalada. Pregunta al operador sobre el acceso si la movilidad es una preocupación.

### Fase de toma de decisiones

- Encuentra un lugar seguro para practicar tirolesa.**
  - Consulta los campamentos locales, incluidos los operados por tu concilio local, universidades e instalaciones privadas, para ver si hay una tirolesa disponible.

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- Busca instalaciones acreditadas. Pregunta en las instalaciones que estás considerando o encuentra listados de estas organizaciones:
  - [Association for Challenge Course Technology \(ACCT\)](#)
  - [Professional Ropes Course Association \(PRCA\)](#)
  - [Association of Experiential Education \(AEE\)](#)
- Las tirolesas deben tener programas de documentación por escrito que incluyan:
  - Inspecciones periódicas de estructuras y equipos por parte de profesionales externos calificados
  - Utiliza registros para todos los equipos que estén sujetos a tensión, desgaste o deterioro
  - Un proceso para supervisar y retirar el equipo una vez que llega al final de su vida útil
- **Identifica a una facilitadora calificada.** Las instalaciones de tirolesa gestionadas profesionalmente proporcionan facilitadores. Pregunta por sus calificaciones y prácticas.
  - Capacitación y certificación. Asegúrate de que el facilitador tenga capacitación en:
    - Mantenimiento del equipo
    - Técnicas de seguridad y rescate
    - Configuración adecuada
    - Experiencia de facilitación con el grupo de edad
  - Las certificaciones reconocidas incluyen:
    - Nivel 1 o superior de ACCT
    - Association for Experiential Education (AEE)
    - Experiencia documentada según las directrices del concilio local
  - Supervisión estricta. Asegúrate de lo siguiente:
    - Los facilitadores sujetan o atan a las participantes a una línea de seguridad antes de entrar en la plataforma de lanzamiento.
    - Los facilitadores solo permiten a la siguiente participante (o en parejas si utilizan una doble tirolesa) en la plataforma de lanzamiento a la vez.
    - Los facilitadores comprueban con las participantes antes de iniciar.
    - Un mínimo de dos facilitadores capacitados siempre está presente.
    - Un facilitador está colocado en la zona de aterrizaje para descargar y señala a la parte superior cuándo es seguro lanzar a la siguiente participante.
    - El facilitador tiene conocimiento de primera mano de los peligros, las condiciones y los planes de acción de emergencia para el área.

## Fase de planificación y preparación

- **Asegúrate de llevar el equipo adecuado.**
  - Revisa [Equipo para tirolesa](#) al final de esta sección.
  - Pregunta a tu facilitadora qué elementos se proporcionan.
  - Comunica con anticipación a las participantes y las familias lo que la líder del grupo o el proveedor proporcionará y lo que deben traer ellas mismas.
- **Asegura la disponibilidad de primeros auxilios.**
  - Asegúrate de que al menos una persona adulta tenga [capacitación en primeros auxilios/RCP/DEA](#).
  - Para ubicaciones a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia, recluta a una primer respondiente de zonas agrestes (recomendado) o primeros auxilios de zonas agrestes. Identifica las instalaciones y el transporte de emergencia más cercanos.
  - Asegúrate de tener a mano un kit de primeros auxilios.

## Día de la actividad

- **Controla el pronóstico del clima.**
  - Consulta a tu facilitadora; pospón o cancela la actividad si las condiciones no son adecuadas.
  - Revisa los procedimientos para tormentas repentinas.
  - Nunca practiques tirolesa cuando haya amenaza de rayos.
  - Detén la actividad si la precipitación o el clima frío reducen la tracción o el agarre.
- **Asegúrate de que todas aprendan y practiquen los conceptos básicos.**
  - Ajuste adecuado de cascos, arneses y equipo
  - Postura corporal, especialmente dónde (y dónde no) poner las manos
  - Comandos de preparación y acción para el lanzamiento y el aterrizaje
  - Técnicas de apoyo seguro para actividades grupales
  - Objetivos y recordatorios de seguridad
  - Áreas fuera de límites, como la zona de aterrizaje para los observadores

# Medidas de seguridad para las actividades (SAC)



- **Confirma las medidas de seguridad de la facilitadora.** Las medidas pueden incluir:
  - Inspección del equipo antes de cada uso
  - Mantenimiento de un registro de uso del equipo sujeto a desgaste, tensión o deterioro
  - Supervisión del ajuste del casco y el arnés para cada participante
  - Supervisión de todos los amarres, aseguramientos y ascensos

## Equipo para tirolesa

Asegúrate de que las Girl Scouts tengan todo lo que necesitan para una experiencia de tirolesa segura y exitosa.

### Equipo esencial

- Arnés, correctamente ajustado y dimensionado para la usuaria.
- Dispositivos de aseguramiento y otros accesorios si la escalada en altura forma parte del acceso en tirolesa.
- Guantes diseñados para la actividad

### Equipo de seguridad

- Se requiere **casco**, bien ajustado, a menos que la tirolesa haya sido diseñada específicamente para su uso sin cascos.
- La facilitadora debe tener a mano el equipo de rescate para usarlo en caso de emergencia.
- Ropa y calzado
- Zapatos resistentes
- Capas de ropa ajustadas para adaptarse al clima
- Cabello, ropa o joyas asegurados podrían quedar atrapados en el equipo



## Lista de verificación para conductores

### Directrices de conducción para automóviles, caravanas y campistas

Al transportar a las Girl Scouts, asegúrate de que todos los conductores sigan las siguientes precauciones.

#### Conductores voluntarios:

- Deben tener al menos 21 años
- Deben comprobarse los antecedentes de acuerdo con las directrices de concilio local
- Mantienen las licencias, la matrícula, las inspecciones y el seguro del automóvil al día
- Mantienen una distancia de seguimiento segura (al menos dos longitudes de automóvil)
- Evitan las distracciones: no envían mensajes de texto, no usan el teléfono, ni los auriculares
- Encienden las luces delanteras cuando utilizan limpiaparabrisas

#### Preparación del conductor:

- Familiarízate con cualquier vehículo nuevo o alquilado.
- Planifica paradas de descanso en viajes largos y utiliza conductores de ayuda para viajes de más de seis horas.
- No conduzcas si sientes cansancio o estás tomando medicamentos que causen somnolencia.

#### Seguridad del pasajero:

- Todos deben usar su propio cinturón de seguridad fijo.
- Las niñas menores de 12 años deben viajar en los asientos traseros. Sigue las leyes estatales para asientos de auto y sillas elevadoras.
- Nunca transportes pasajeros en plataformas abiertas, furgonetas, camas de camionetas o remolques de campamento.

#### Preparación del vehículo:

- Lleva indicaciones, un mapa de ruta, un botiquín de primeros auxilios, formularios de salud de los pasajeros y una linterna.
- Inspecciona las luces, señales, neumáticos, limpiaparabrisas, bocina y niveles de fluidos antes de los viajes.
- Carga el equipo de forma segura, evitando sobrecargar o colocar objetos pesados en la parte superior o posterior.

#### Caravanas:

- No conduzcas en caravanas (seguir demasiado de cerca en fila). Cada conductor debe tener detalles de la ruta, el destino y la información de contacto de los otros conductores.

#### Averías o accidentes:

- Conoce cómo manejar las averías. Lleva reflectores, herramientas y un neumático de repuesto.

*\*Consulta con tu concilio local para obtener directrices o requisitos específicos adicionales.*



## Glosario

TERM	DEFINITION
Actividad	Cualquier reunión, evento, campamento, deporte u otro programa patrocinado y supervisado por las Girl Scouts con objetivos definidos y requisitos de seguridad.
Seguro contra accidentes durante las actividades	Seguro médico suplementario que proporciona cobertura limitada para gastos médicos resultantes de accidentes o lesiones que ocurran durante las actividades aprobadas y supervisadas de las Girl Scouts. Todas las participantes están cubiertas automáticamente, incluidas las Girl Scouts registradas, las voluntarias y las participantes invitadas no miembros, como amistades, hermanos y acompañantes, siempre que el concilio local lo permita. Los viajes de una noche y los viajes, incluidos los viajes de campamento e internacionales, están cubiertos por esta póliza. Esta cobertura es independiente del seguro de responsabilidad civil.
Persona adulta	Una persona de 18 años o más, o la mayoría de edad en el estado de residencia, la que sea mayor. <i>Nota: Si una Girl Scout cumple 18 años durante el año de membresía, aún se la considera una joven y debe seguir las mismas reglas y pautas que otras miembros jóvenes, y es posible que no se desempeñe como persona adulta supervisora</i>
Voluntaria adulta	Una persona adulta registrada con verificación de antecedentes (mayor de 18 años) que supervisa a las Girl Scouts. Debe completar la capacitación requerida. Solo las personas adultas pueden actuar como líderes o cumplir con los requisitos de proporción entre las personas adultas y las jóvenes.
Aventura	Una serie de actividades atractivas, desafiantes o exploratorias diseñadas para promover el crecimiento personal, el desarrollo de habilidades y el trabajo en equipo. Por ejemplo, una aventura puede ser un fin de semana que incluya transporte, acampada, cocina al aire libre y kayak.
Actividad aprobada	Una actividad que cumple con las normas de seguridad de GSUSA y, cuando es necesario, ha sido revisada o aprobada por el concilio local.
Actividad acuática	Cualquier actividad que tenga lugar en, sobre o alrededor del agua, como nadar, navegar o practicar deportes de remo, y que requiera procedimientos de seguridad en el agua y supervisión capacitada.
Aseguramiento	Técnicas utilizadas para crear fricción dentro de un sistema de escalada (normalmente en una cuerda de escalada) para detener la caída de una escaladora. Una aseguradora es la persona que controla el dispositivo de aseguramiento.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Búlder	Escalar o trepar sobre rocas a una altura no superior a 6 pies del suelo. No se utilizan cuerdas.
Sistema de amigas	Un método de seguridad en el que dos Girl Scouts se emparejan para cuidarse entre sí y permanecer juntas durante las actividades.
Campamento	Una actividad que implica pasar la noche al aire libre o en un lugar designado, que va desde acampar en cabañas hasta acampar en tiendas de campaña y en la naturaleza. En Girl Scouts, esta es una experiencia de vida en grupo al aire libre que desarrolla habilidades, capacidad de trabajo en equipo y confianza.
Medidas de seguridad	Una sección en las Medidas de seguridad para las actividades que describe las normas de seguridad y consejos de planificación para una actividad específica. Cada actividad tiene sus propias medidas de seguridad.
Concilio local	Una organización regional de Girl Scouts que apoya a tropas y grupos, y determina los requisitos locales, como aprobaciones previas o las evaluaciones de voluntarios.
Aprobación del concilio local	Algunas actividades deben ser revisadas y aprobadas por tu concilio local antes de finalizar los planes. Esto puede incluir actividades de mayor riesgo, estancias nocturnas o aquellas que requieren instructoras expertas.
Destinations	Un programa de viajes que ofrece a las miembros individuales de las Girl Scouts la oportunidad de unirse a compañeras de todo el país en viajes en los Estados Unidos y el extranjero. El programa Destinations ofrece oportunidades de aventura, intercambio cultural y desarrollo de liderazgo más allá de la experiencia local.
Plan de acción de emergencia (EAP)	Un plan que describe los pasos a seguir en caso de emergencia. Incluye información de contacto, roles de respuesta y planificación de escenarios para mantener seguras a las Girl Scouts.
Servicios médicos de emergencia (EMS)	Sistema de atención prehospitalaria por parte de personal de respuesta profesional, como paramédicos o técnicos médicos de emergencia (EMT) que proporcionan atención médica urgente y transporte a un hospital durante una emergencia de salud.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Educación experimental	Un enfoque de aprendizaje en el que las participantes adquieren conocimientos y habilidades a través de la experiencia directa, la reflexión y la participación activa en actividades en lugar de solo a través de la instrucción.
Experto/Instructor/ Facilitador	Una persona adulta con capacitación, certificación o experiencia que proporciona supervisión, instrucción u orientación durante una actividad. En los materiales de seguridad de las Girl Scouts, estos términos a menudo se utilizan indistintamente para indicar a una persona calificada responsable de enseñar habilidades, mantener la seguridad y apoyar a las participantes.
Armas de fuego	Armas como rifles, escopetas y pistolas que lanzan un proyectil por medio de pólvora u otra fuerza explosiva. Consulta con tu concilio local para asegurarte de que el uso de armas de fuego por parte de las Girl Scouts esté permitido en su área.
Primeros auxilios	Atención médica inmediata proporcionada a una persona enferma o lesionada hasta que se pueda proporcionar ayuda médica profesional. En las Girl Scouts, también se refiere a la habilidad de una persona adulta capacitada como “socorrista” para tratar lesiones o enfermedades menores dentro del alcance de su certificación.
Socorrista	Una persona adulta con certificación actual en primeros auxilios/RCP/DEA, requerida en algunos eventos de Girl Scouts. Es posible que se requiera capacitación en primeros auxilios para la naturaleza para los entornos remotos.
Plan de navegación	Un esquema escrito de un viaje en barco que incluye detalles como la ruta, el destino, el horario y los nombres de las participantes. Se comparte con alguien en tierra para ayudar a garantizar la seguridad en caso de emergencia.
Escalada libre	Este estilo de escalada en rocas o paredes sin sistema de aseguramiento nunca está permitido en un entorno de Girl Scouts, a menos que la distancia potencial de caída sea de 6 pies o menos.
Girl Scouts of the USA (GSUSA)	La organización nacional que proporciona normas de seguridad y pautas del programa para todos los concilios y miembros de Girl Scouts en todo el país.
Formulario de examen de salud	Un formulario confidencial, completado por un profesional de la salud, que confirma la disposición de una participante para participar en actividades o eventos. Es posible que se requiera este formulario para los organizadores de campamentos nocturnos, experiencias de alta aventura o viajes prolongados.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Formulario de antecedentes médicos	Formulario confidencial que detalla las afecciones médicas, alergias, medicamentos y contactos de emergencia de una participante. Obligatorio para todas las Girl Scouts que participen en actividades.
Casco	Un equipo de seguridad necesario para actividades que impliquen caídas, impactos u objetos que caigan. El tipo de casco correcto y el ajuste adecuado son esenciales.
Iniciativa No dejar huella	Una ética al aire libre que anima a las personas a minimizar su impacto en la naturaleza respetando la vida silvestre, eliminando los residuos adecuadamente, dejando lo que encuentran y cuidando el medioambiente para que los demás puedan disfrutarlo. Además, el nombre de una organización sin ánimo de lucro que promueve la ética.
Seguro de responsabilidad civil	Cobertura de seguro que protege a las Girl Scouts, las voluntarias y al concilio local de supuesta negligencia en caso de accidentes, daños materiales o reclamaciones de lesiones corporales durante las actividades aprobadas por las Girl Scouts.
Chaleco salvavidas/ dispositivo de flotación personal (PFD)	Se requiere un dispositivo de flotación aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos para muchas actividades acuáticas. Debe ser del tipo, tamaño y condición correctos para la participante y la actividad.
Denunciante obligatorio	Una persona adulta que está legalmente obligado a denunciar sospechas de abuso o negligencia infantil a las autoridades correspondientes.
Año de membresía	Del 1 de octubre al 30 de septiembre. Las miembros pueden inscribirse en cualquier momento. Algunos concilios locales ofrecen una <i>membresía de año extendido</i> que combina los meses restantes del año actual con el año siguiente completo por una tarifa.
Primeros auxilios de salud mental	Un programa de capacitación que enseña a las personas a reconocer signos de desafíos de salud mental, proporcionar apoyo inicial y conectar a las personas con ayuda profesional cuando sea necesario.
Socorrista de salud mental	Una persona adulta que ha completado la capacitación en Primeros auxilios de salud mental y está preparada para ofrecer apoyo inicial a alguien que experimenta un desafío o crisis de salud mental, y para guiarlo hacia recursos profesionales.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Escalada multilargos	La escalada por una vía larga requiere varios largos (una sección de una vía entre dos puntos de amarre). El grupo sube a la cima del primer largo. La escaladora principal sube al siguiente largo, ancla y asegura a cada escaladora restante individualmente al anclaje. Solo para escaladoras con mucha experiencia.
Actividad no permitida	Actividades que se consideran demasiado riesgosas o inapropiadas para las Girl Scouts. Estas están prohibidas por GSUSA y no están cubiertas por seguros ni medidas de seguridad.
Viaje con noches fuera	Cualquier actividad o evento en el que las participantes duermen lejos de casa durante una o más noches. Incluye acampadas, viajes o eventos del concilio local, como fines de semana o cierres de programas. Se aplican pautas específicas para dormir.
Participante	Cualquier persona que participe en una salida, actividad o viaje de Girl Scouts, ya sea joven o adulto, miembro o no miembro. Los miembros del público que están cerca no se consideran participantes.
Formulario de permiso	Un formulario firmado por un cuidador que otorga permiso a una Girl Scout para participar en un viaje o actividad específicos.
Progresión	La práctica de preparar a las Girl Scouts para actividades más largas o más complejas, comenzando con breves sesiones de aprendizaje y avanzando gradualmente hacia retos más desafiantes.
Proveedor calificado	Una empresa u organización que proporciona instrucción, equipo o instalaciones que cumplen con los estándares de seguridad de las Girl Scouts. Debe tener un seguro de responsabilidad civil y cumplir con los requisitos de medidas de seguridad.
Proporción (proporción entre las personas adultas y las jóvenes)	El número mínimo de personas adultas no relacionadas, registradas y con verificación de antecedentes requerido por número de Girl Scouts, según la edad y el tipo de actividad.
Medidas de seguridad para las actividades (SAC)	Guía oficial de seguridad de las Girl Scouts que describe los estándares requeridos, consejos de planificación y necesidades de equipo para las actividades de las Girl Scouts. Se divide en normas de seguridad generales que se aplican a todo lo que hacemos en las Girl Scouts y en las medidas de seguridad específicas de la actividad.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Plan de gestión de la seguridad (SMP)	Un plan de seguridad que se centra en la comunicación y la prevención, así como en las respuestas a posibles emergencias. Consulta también: Plan de acción ante emergencias.
Embarcación pequeña	Una embarcación o vehículo acuático que es ligero y que normalmente está diseñado para unos pocos pasajeros. Algunos ejemplos son canoas, kayaks, botes de remos, veleros pequeños o embarcaciones similares. Las embarcaciones pequeñas se ven más afectadas por el viento, las olas y el clima que las embarcaciones más grandes, y requieren especial atención a las pautas de seguridad.
Equipo especializado	Equipo o artículos diseñados para proteger a las participantes de lesiones durante una actividad. Algunos ejemplos son cascos, arneses, chalecos salvavidas u otro equipo de protección.
Deportes de tiro	Actividades en las que las participantes apuntan a objetivos utilizando herramientas como resorteras, arcos y flechas, pistolas de aire comprimido, escopetas, rifles, pistolas o hachas de lanzamiento. Estos requieren la aprobación del concilio local y de instructores capacitados. Consulta también: Armas de fuego.
Campamento de viaje	Una forma de acampada en la que las Girl Scouts se mueven de un lugar a otro, normalmente en automóvil. El viaje también se puede realizar a pie (excursiones con mochila), en canoa, kayak u otra pequeña embarcación, en el que las Girl Scouts llevan su propio equipo y acampan durante la noche en diferentes lugares a lo largo de la ruta.
Líder de viaje/actividad	La persona adulta designada para planificar, coordinar y supervisar una salida o viaje de las Girl Scouts, garantizando el cumplimiento de las pautas de seguridad y los requisitos del concilio local. Esta persona puede ser o no la líder del grupo.
Líder de tropa	Una voluntaria adulta registrada y capacitada responsable de guiar a una tropa de Girl Scouts. Garantiza que las actividades cumplan con los estándares de seguridad y fomenta experiencias dirigidas por niñas.
USA Girl Scouts Overseas (USAGSO)	La división de Girl Scouts que apoya a familias y voluntarios que viven fuera de los Estados Unidos, normalmente en bases militares de los Estados Unidos.
Proveedor	Consulta Proveedor cualificado.



## Glosario

TERM	DEFINITION
Embarcación	Un bote, barco u otro vehículo acuático que se pueda utilizar para el transporte o recreación en el agua.
Exención o exoneración de responsabilidad	Documento firmado en el que un participante adulto o el cuidador de una joven reconoce los riesgos de una actividad y acepta no responsabilizar legalmente al organizador, proveedor o grupo patrocinador de los accidentes o lesiones que puedan ocurrir. Una exención no reemplaza las prácticas de seguridad ni la cobertura de seguro requeridas.
Joven miembro	Una Girl Scout registrada que se encuentra dentro del rango de edad de membresía juvenil (generalmente desde jardín de infantes transicional hasta el 12.º grado). La membresía juvenil se extiende hasta el año de membresía del año en que la Girl Scout cumple 18 años.



## Evaluación de natación de muestra: verificación de la finalización

Para muchas actividades acuáticas se requieren evaluaciones de natación y se recomiendan anualmente para las Girl Scouts. Los requisitos varían según la instalación, el instructor o el proveedor; algunos pueden dispensar las evaluaciones, mientras que otros requieren evaluaciones más rigurosas. Ciertas actividades requieren sólidas habilidades de natación. Consulta las Medidas de seguridad para las actividades (SAC) para conocer los requisitos específicos.

En los campamentos con pernocta, las evaluaciones de natación se realizan semanalmente, en general, independientemente de la finalización previa. Muchos campamentos y piscinas utilizan brazaletes o identificadores similares para indicar la habilidad.

Este formulario confirma el nivel y la capacidad de natación, documentando las habilidades demostradas

**Salvavidas e instructores:** utilicen esta herramienta para registrar las evaluaciones según sea necesario, pero sigan cualquier evaluación específica de la instalación o actividad.

**Criterios de evaluación:** cada participante debe ser evaluada tanto en movimiento hacia adelante como en reposo, sin dispositivos de soporte o flotación. Marca la evaluación utilizada:

✓	EVALUACIÓN	REQUISITOS	NOMBRE Y CARGO DEL EXPERTO	FECHA
<input type="checkbox"/>	A.	Entrar al agua, mantenerse cerca del borde, nadar 25 yardas y flotar durante 30 segundos.		
<input type="checkbox"/>	B.	Saltar de pie en aguas profundas, nadar 50 yardas, mantenerse a flote durante un minuto.		
<input type="checkbox"/>	C.	Saltar de pie en aguas profundas, nadar 100 yardas (mediante una combinación de estilo libre y de dorso elemental), mantenerse flotando durante dos minutos.		
<input type="checkbox"/>	Otra	Describe la evaluación:		



## Clasificaciones de nadadores

### **Principiante/No nadadora** (no se puede completar la evaluación A, o no se realizó ninguna evaluación)

- Limitada a aguas poco profundas o áreas con profundidad de pie
- Debe llevar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera para las actividades aplicables según las SAC
- No puede participar en actividades que requieran sólidas habilidades de natación (p. ej., surf, buceo)

### **Nadadora intermedia** (completa la evaluación A o B)

- Puede nadar en aguas profundas
- Debe llevar un chaleco salvavidas cuando lo requieran las SAC
- No puede participar en actividades de alto riesgo, como surf o buceo

### **Nadadora competente/sólida** (completa la evaluación C)

- Apta para la mayoría de las actividades acuáticas
- Debe llevar un chaleco salvavidas cuando lo requieran las SAC
- Puede participar en todas las actividades acuáticas