

Senderismo con raquetas de nieve



1. Describir la forma y el tamaño de los tres tipos de raquetas para nieve y cuándo/ cómo deben usarse (aeróbico/carrera, recreación, montañismo).
2. Describir los siguientes accesorios para raquetas de nieve y su utilidad:
 - a. Bastones de trekking
 - b. Botas de montaña
 - c. Polainas
3. Demostrar la técnica adecuada de usar las raquetas de nieve en las siguientes situaciones:
 - a. Giro
 - b. Ascenso
 - c. Descenso
 - d. A campo traviesa
4. Explicar cómo mantener el cuerpo caliente y seco mediante el uso de ropa adecuada sin perjuicio del viento invernal durante el viaje y el descanso. Saber cómo evitar y cómo tratar la hipotermia durante el invierno.
5. Explicar el valor de las siguientes normas de seguridad:
 - a. Saber leer un mapa, utilizando una brújula o un GPS en la excursión.
 - b. Dejar un plan de viaje con alguien mientras usted está en la excursión.
 - c. Siempre caminar en la nieve con un acompañante.
 - d. Tener agua y alimentos suficientes.
 - e. Tener un botiquín de primeros auxilios un kit de supervivencia y de reparación.
6. Con un par de raquetas de nieve, demostrar cómo levantarse después de haber caído en la nieve.
7. Demostrar la importancia de colocar correctamente las raquetas a las botas.
8. Participar en una serie de tres caminatas: una corta, una de 1 milla (1.5 km) y una de 2 millas (3.2 km). Hacer un informe detallado que describa la profundidad y las condiciones de la nieve, plantas y animales, y la velocidad aproximada de sus pasos.
9. Explicar el significado de la expresión «más blanco que la nieve» que se encuentra en el Salmo 51:7. ¿Qué otras metáforas se pueden utilizar para explicar el significado de este versículo?

Nivel de destreza 1

Especialidad original 2010

Actividades recreacionales
Año original 2010
Actualización 2017
División Norteamericana

Senderismo con raquetas de nieve avanzado

1. Tener la especialidad de Senderismo con raquetas de nieve.
2. Identificar y explicar tres tipos de raquetas de nieve por su uso previsto.
3. Usando uno de los siguientes, crear una presentación que describe el origen y la historia de raquetas de nieve, incluyendo el uso entre los pueblos nativos americanos. Hacer una lista de todas las fuentes utilizadas.
 - a. Presentación electrónica
 - b. Exhibición o tablón de anuncios
 - c. Presentación verbal
 - d. Informe escrito (mínimo de una página)
4. Repasar las normas de seguridad de raquetas de nieve como se describe en la especialidad de nivel básico de Excursionismo Sobre la Nieve.
5. Hacer una de las siguientes actividades:
 - a. Hacer un par de «raquetas de nieve de supervivencia» funcionales con materiales nativos y de primeros auxilios que probablemente estarían disponibles en un ambiente de supervivencia.
 - b. Hacer un par tradicional de raquetas de nieve de materiales naturales y/o sintéticos.
6. Completar con éxito dos caminatas de 3 millas (5 km) con raquetas de nieve. Hacer un informe detallado que describa la profundidad y las condiciones de la nieve, plantas y animales, y la velocidad aproximada de sus pasos.
7. Después de una de sus excursiones, escribir un párrafo explorando las dimensiones espirituales de la nieve. Asegurarse de incluir por lo menos tres referencias bíblicas a la nieve.

Nivel de destreza 3

Especialidad original 2010