

Nombre \_\_\_\_\_



# Arte de Acampar en Invierno

---

1. Obtener la especialidad de Campamentismo.
2. Hacer una lista completa del equipo necesario para acampar en invierno, tales como posiblemente temperaturas bajo cero, tormentas y nieve. *(Completar el Cartel #1)*
3. Explicar los principios de mantener el calor corporal y la sequedad a través de la correcta utilización de prendas de vestir y de dormir en todas las temperaturas bajo cero mientras viaja, descansa y duerme.

Viaja \_\_\_\_\_

Descansa \_\_\_\_\_

Duerme \_\_\_\_\_

4. Enumerar y explicar las características de la selección del campamento de invierno.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Describir, o mostrar si es posible, la preparación del lugar para una tienda de campaña a nivel en un sitio en la nieve y armar y fijar una tienda de campaña en condiciones de invierno.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Preparar un menú balanceado de 3 días para ser utilizado en su experiencia de campamento de invierno. *(Completar el Cartel #2)*

7. Saber cómo obtener agua de la nieve.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

8. Conocer 5 normas de seguridad de campamento durante invierno.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

9. Explicar las medidas adecuadas a tomar en caso de perderse sin equipo, en condiciones de invierno.

---

---

---

10. Mostrar el conocimiento y la capacidad para prevenir, reconocer y cuidar de la congelación leve, la hipotermia, la ceguera leve por la nieve y la deshidratación. *(Completar el Cartel #3)*

11. Pasar un total de 6 días y 6 noches en un campamento en el clima frío.

- a. Todas las noches la temperatura debería bajar cerca de los 5° C.
- b. Dos noches debería haber temperaturas inferiores al punto de congelación (0° C).
- c. Todas las noches deben ser pasadas en las tiendas de campaña, lonas o al aire libre.

Fecha	Temperaturas	Noche pasada en
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Fecha Completada: \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor: \_\_\_\_\_



# Acampar en Invierno – Cartel #2

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Día 1			
Día 2			
Día 3			

# Acampar en Invierno – Cartel #3

	Prevención	Reconocimiento	Cuidado
Congelación leve			
Hipotermia			
Ceguera leve por la nieve			
Deshidratación			