SEGURIDAD

SCOUTS
Ecuador

MI RESPONSABILIDAD COMO SCOUTS POR MI SEGURIDAD Y LA DE OTROS

Como scouts nuestros lemas "siempre listos", "siempre alerta", "siempre sirviendo", o "siempre listos para servir" nos indican que debemos siempre estar pendientes de lo que pasa a nuestro alrededor, no sólo en las actividades que hacemos con nuestra unidad o Grupo Scout sino en todos los momentos de nuestro diario vivir.

B.P. decía que una de las cosas más importantes que un Scout debe aprender, es no dejar que nada se escape a su atención.

A pesar de que no vivamos en aquellos tiempos, sigue siendo algo esencial para ser un buen scout. Siempre debemos tomar en cuenta los pequeños detalles, observar las señales, el entorno en el que estamos, alertar posibles peligros y entender o deducir sus significados ya que esto nos puede salvar la vida.

La seguridad puede tener muchos significados, por ejemplo protegemos nuestra información en internet, dejamos con seguro nuestra casa, nos ponemos el cinturón de seguridad en el auto, tomamos el bus en una parada, o usamos un casco al montar bicicleta; todas estas actividades cotidianas las realizamos inconscientemente, pero la realidad es que estamos teniendo cuidado de algún posible peligro. A este tipo de actividades las llamamos **prevención.**

La prevención es una de las principales armas para salvar vidas, seguramente has escuchado el refrán de "más vale prevenir, que lamentar", es algo muy cierto y que lo debes tomar con mucha **responsabilidad**, de esta forma evitarás enfermedades, abusos, robos, accidentes o incluso la muerte. La prevención es anticiparnos al peligro, por eso es importante estar atentos a lo que pasa y no exponernos a riesgos innecesarios.

En todas las actividades que realizamos diariamente hay riesgo, por eso debemos aprender a minimizarlo. La seguridad no existe por si sola y siempre estamos expuestos a accidentes, el 80%[1] de estos se deben a actos inseguros de las personas, negligencia o errores absurdos, en otras palabras a la falta de atención de los pequeños detalles. Indudablemente ha pasado que te has cortado, te has quemado, te has golpeado o te has caído y seguramente cuando reflexionas sobre lo que pasó, te das cuenta que pudiste haberlo evitado

1 Scouts de Argentina (2010). Compendio de Seguridad 1 "de las personas".

si hubieses actuado inteligentemente y no lo tomabas a la ligera. Estas experiencias, que todos tenemos, nos deben servir como pequeñas lecciones para aprender a desempeñarnos en ambientes seguros, y evitar accidentes.

ENFOQUES DE SEGURIDAD

1. Seguir las normas que dan los dirigentes
2. Ser responsable del cuidado propio: vestimenta, alimentación, equipo, etc.
3. Siempre pedir permiso y notificar a tus representantes.
4. No arriesgarse innecesariamente

Dentro de tu Grupo Scout tendrás muchas aventuras y desafíos pero recuerda siempre que para que sean divertidos debes también tener en cuenta tu seguridad y la de los demás, de esta forma siempre que regreses a casa podrás volver con una anécdota positiva. Siempre debes **colaborar** con tus Dirigentes en este aspecto, seguir sus lineamientos, ser cuidadoso y ayudarles a advertir situaciones riesgosas.

Existen muchos ejemplos y no los podemos enumerar todos, por eso insistimos en la importancia de ser observadores y darnos cuenta de las cosas que nos rodean antes de realizar nuestras actividades, de esta forma "prevenir antes que lamentar". Lo importante es que el Grupo Scout sea un "espacio seguro" para todos.

Recomendaciones de seguridad con tu familia:

- Siempre conversa y cuéntales todo lo que te preocupa a tus padres o representantes
- Prepara un "plan de contingencia" en caso de un accidente (lista de números telefónicos, puntos de encuentro, etc.)
- Aclara con tus padres o representantes cuáles son las normas para cuando estás solo: con quién salir, a quién avisar, normas con extraños, etc.

El rol de seguridad de tus padres o representantes es:

- Conocer las políticas de seguridad y prevención de abuso que propone la institución.
- Conocer y aprobar las actividades que realizas.
- Inscribirte en la Asociación cada año.
- Llenar ficha médica y autorizaciones para que participes de las actividades.
- Propiciar en ti la conciencia de prevención, auto cuidado y conciencia de la dimensión de seguridad.
- Evaluar contigo la experiencia desde la dimensión educativa, logística y de seguridad.
- Mantener comunicación permanente con tus dirigentes sobre ac¬tividades y lugares a los que van.
- Mantener una buena comunicación contigo..

Recomendaciones en tu Grupo Scout

- No olvides que la seguridad es la prioridad número 1 de cualquier actividad Scout.
- Conocer las normas y procedimientos de seguridad y seguirlos fielmente.
- Conocer y respetar las indicaciones de seguridad dadas por los adultos voluntarios.
- Mantener un ambiente de cordialidad entre todos.
- Evitar jugar en lugares peligrosos.
- Atender y poner en práctica indicaciones de vital importancia dadas por los adultos voluntarios.

Ejemplos de prevención en el lugar de reunión:

Inspeccionar el suelo antes de un juego
- Retirar objetos corto punzantes
- Dejar el equipo personal de todos en un solo sitio
- Prever gradas, vidrios, postes, alambres de luz
- Prever sitios peligrosos huecos, alcantarillas
- Prever juegos infantiles en mal estado (resbaladeras, escaleras chinas, columpios, otros)
- No ir solos al baño o a comprar, informa siempre a tus Dirigentes donde vas o pídeles que te acompañen
- Al final de la reunión informa a tu Dirigente como regresarás a casa
- Siempre ten a la mano el número de teléfono de tu guía de patrulla o coordinador de equipo, de tus Dirigentes y principalmente de tus padres

Ejemplos de prevención en el lugar de campamento:

- Pon atención y escucha las reglas de seguridad que tus dirigentes informan al inicio de campamento
- Sigue las reglas de seguridad acordadas todo el tiempo
- Identifica a los Dirigentes encargados de la seguridad y primeros auxilios
- Identifica la carpa o lugar acordado para emergencias o primeros auxilios
- Ten a mano el botiquín de patrulla y personal
- Identifica el punto de encuentro en caso de evacuación
- Identifica sitios inseguros y no realices actividades ahí
- Nunca armes tus carpas cerca a ríos o lagos
- Tampoco debajo de los árboles
- Tampoco cerca de áreas de fogata o cocina
- No acampes cerca de calles o carreteras
- Ten cuidado con el uso de herramientas de campamento
- Utiliza la herramienta adecuada para la actividad adecuada

- Si una herramienta está en mal estado, informa a tus Dirigentes y no la uses
- Si no sabes como usarla, pide que te enseñen
- Después de usar una herramienta devuélvela a su sitio o carpa de intendencia
- Las áreas delimitadas para cocina o fuegos abiertos no son lugares de juego
- Utiliza el equipo y la ropa adecuada para cada actividad
- Comunica inmediatamente a tus

Ejemplos de prevención en excursión:

- Cruza la calle con todo el grupo, por esquinas con semáforos, cuando tus Dirigentes hayan parado el tráfico y te indiquen que es seguro pasar
- No corras en la calle
- Si caminas por carretera no te distraigas conversando, pon atención todo el tiempo y camina por donde tus Dirigentes te lo indiquen
- Antes de salir pide siempre información sobre el equipo adecuado a llevar

De Rapel
- Siempre sigue las instrucciones que recibes
- Utiliza casco, arnés y guantes
- Retírate la pañoleta o cualquier artículo que cuelgue antes de descender
- Recógete el pelo si lo tienes largo
- Espera a que tus Dirigentes te digan que es seguro hacerlo

En la piscina o el mar
- Informa a tus Dirigentes tu nivel de nado
- Si no sabes nadar, siempre debes estar cerca de la orilla

Dirigentes de cualquier hecho
- Siempre debes estar con tu patrulla o equipo, nunca solo o sola
- Informa a tus Dirigentes sobre alergias o medicamentos que te hayan prescrito

- Lleva el equipo que te piden, eso siempre tiene una razón de ser
- Utiliza gorra, bloqueador solar, e hidrátate constantemente
- Utiliza zapatos cómodos, diseñados para deportes o caminatas, no zapatos de moda
- Lleva mochila (con dos tiraderas) no bolsos o fundas
- Empaca todo dentro de la mochila
- Sigue las instrucciones de tus Dirigentes todo el tiempo
- Infórmales si estas agotado o tienes algún problema físico

Ejemplos de prevención en otras activiades

En bicicleta
- Revisa tu bicicleta antes de salir
- Si tiene problemas mecánicos, frenos u otros soluciónalo antes de salir
- Utiliza el casco todo el tiempo
- Ten en cuenta las normas de tránsito

- Nunca estés solo o sola, aunque seas experto
- Ayuda a tus Dirigentes a supervisar al grupo
- Alerta si ves problemas

En el cruce de un río
- Siempre espera a que tus Dirigentes evalúen la situación
- Siempre cruza cuando esté tendida la línea o cuerda de seguridad
- Siempre utiliza la línea de seguridad
- Si el río está crecido o muy correntoso, nunca lo cruces
- Siempre cruza en parejas, no solo o sola
- Mantén la atención todo el tiempo
- No juegues en la orilla

Recuerda que la seguridad es tarea de todos, siempre debes seguir las reglas que te dan y ayudar para que otros también lo hagan. Colabora con tus dirigentes todo el tiempo, se responsable, nunca subestimes una situación.

PREVINIENDO ABUSOS

Como vimos en la sección anterior, un scout siempre debe poner atención a lo que pasa a su alrededor, incluso en su propia casa. Seguramente has oído hablar sobre los abusos, existen de varias formas, y pueden ser negligencia, abusos físicos, abusos emocionales, o abusos sexuales. Una forma de prevenir estos abusos es estar informado y que sepas como actuar en caso de que una de estas situaciones incómodas se te presenten. Ten en mente que hay leyes y derechos que te protegen contra este tipo de circunstancias y que ha pesar de que a veces puedes encontrar personas que te pueden hacer daño, también existen otras que te pueden ayudar.

Todas las personas tenemos derechos y deberes de acuerdo a la Constitución de nuestro país, entre esos derechos están los llamados Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes, considerándose en este grupo a todas las personas menores de 18 años. Estos derechos son universales e inalienables, es decir que se practican en cualquier parte del mundo y que nadie te los puede quitar u obligar a renunciar a ellos.

La negligencia ocurre cuando las personas que te cuidan, tus tutores, madre o padre, no te proveen de cuidados médicos, alimentación adecuada, ropa, refugio, educación y supervisión. Siempre y cuando no sea por motivos de pobreza. No nos referimos a que no te compren el último par de zapatos de moda, sino a que tengas lo necesario para poder desarrollarte adecuadamente.

El abuso físico, es el maltrato físico a una persona, sucede cuando te golpean, te dan una paliza o te queman con un cigarrillo, una plancha u otro implemento. Puede haber abuso y no dejar huellas visibles, pero si el castigo es exagerado puede que te queden secuelas como moretones, fracturas, quemaduras o laceraciones. El abuso físico es penado por la ley, NADIE puede golpearte o hacerte daño.

El abuso emocional, sucede cuando te insultan, te ridiculizan, te rechazan, o te comparan desfavorablemente con otros, si esto pasa constantemente puedes estar siendo víctima de abuso emocional, aunque no te deje marcas en el cuerpo si te ocasionará tener baja autoestima y poca confianza en tí mismo.

El bullying o maltrato escolar, es una forma de maltrato psicológico, verbal o físico que se produce en la escuela o colegio. Puede que suceda entre personas de la misma edad o que sean mayores a ti.

Si esto te pasa a ti o le pasa a otro compañero, no seas partícipe de ello, no te calles (callar es ayudar al agresor). Informa a un profesor de tu confianza y conversa con tus padres al respecto, ellos te aconsejarán.

El abuso sexual, ste tipo de abuso comúnmente se da por alguien en quien conoces y confías, a veces pueden ser miembros de tu familia, o amigos cercanos. Es abuso si te obligan a enseñar o ver partes genitales, si te tocan partes íntimas, u otra cosa que te haga sentir incómodo. El más grave de todos es la violación.

Los agresores no siempre son adultos, también pueden ser personas de tu misma edad u otros jóvenes. Te aconsejamos que converses con tus padres sobre estos u otros temas que te preocupen, en tu Grupo Scout recibirás charlas y orientación al respecto, pero sobretodo si sientes que estás siendo abusado de alguna forma busca ayuda inmediata con adultos en los cuales confíes.

Algunas acciones preventivas que puedes realizar si te sientes amenazado , tienes derecho a:

- Confiar en tus instintos o sentimientos
- Esperar privacidad
- Decir que NO a caricias o afecto no deseados
- Decir que NO a las exigencias y peticiones inapropiadas de un adulto
- No revelar información que podría poner en riesgo tu seguridad
- Rehusar regalos
- Ser grosero o poco servicial si la situación lo justifica
- Correr, gritar y hacer un escándalo
- Defenderte físicamente de insinuaciones no deseadas
- Pedir ayuda

La principal herramienta, en este tipo de casos es el uso de las "tres R" de protección juvenil

- ***Reconocer** que cualquiera puede ser un agresor infantil y estar alerta a situaciones que podrían llevar al abuso.*
- ***Resistir** las insinuaciones de los agresores sexuales para evitar sufrir un abuso*
- ***Reportar** cualquier abuso o intento de abuso a los padres u otros adultos de confianza*

Si bien es cierto, un scout debe estar listo para ayudar a otras personas, también debe evitar colocarse en situaciones de peligro. Por ejemplo, si estás en la acera y te piden ayuda para llegar a una dirección, una cosa es orientar a la persona y decirle como llegar y otra (situación de peligro) es entrar al auto de un desconocido para guiarlo. Si ves que alguien necesita ayuda llevando sus compras, una cosa es que realices tu buena acción ayudándole y otra (situación de peligro) es que entres solo a su casa.

El internet y las redes sociales en línea

2-3 Boy Scouts of America (2009). Como proteger a sus hijos del abuso Infantil.

---

son una parte importante en nuestras vidas, nos informamos diariamente sobre lo que hacen nuestros amigos o familiares y es una herramienta útil para hacer consultas o buscar información. Pero también el ciberespacio es un lugar que tiene peligros, por lo que una vez más debes estar alerta de lo que pasa.

- Ten cuidado con la información que proporcionas a otras personas
- Nunca publiques tu dirección
- Tampoco números telefónicos
- No accedas a reunirte con personas que no conoces y peor solo
- Si alguien te pide hacer cosas con las que te sientes incómodo, informa inmediatamente a tus padres u otro adulto de tu confianza

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son la primera ayuda que se brinda a alguien que ha tenido un accidente u otra emergencia de salud. Si es algo leve que no requiere ir a un hospital, seguramente lo resolverás brindando esta ayuda inmediata, si por el contrario es algo más severo, los primeros auxilios ayudarán a mantener a la persona herida o enferma lo más segura posible hasta que llegue la ayuda especializada.

Es una tarea importante como scouts estar preparados, estar "siempre listos", pero sobretodo capacitarnos para brindar este tipo de ayudas inmediatas. Por supuesto lo primero y fundamental es que las actividades que hagas se las realicen de manera segura, así minimizamos las posibilidades de accidentes, por ende tu primera responsabilidad es evitar lesiones y enfermedades.

Una de las herramientas fundamentales es tener siempre a la mano un botiquín personal, el cual debe estar equipado con artículos básicos que te permitirán tratar lesiones menores como raspaduras, ampollas, lastimados, quemaduras o cortaduras leves, picaduras de insectos, sarpullidos, entre otros.

BOTIQUÍN PERSONAL

- 6 curitas
- 2 paquetes de gasas estériles
- Esparadrapo
- Parches para ampollas
- Gel desinfectante a base de alcohol (pequeño)
- 1 tubo de ungüento antibiótico triple
- Tijeras sin puntas
- 1 par de guantes desechables (sin látex)
- Libreta y esfero

BOTIQUÍN DE UNIDAD (O PARA TU CASA)

- 1 venda de 5 cm. de ancho
- 2 vendas de 2,5 cm. de ancho
- 2 vendas elásticas de 7,5 cm. de ancho
- Esparadrapo de 2,5 cm. de ancho
- 24 torundas con alcohol (bolas de algodón)
- Caja de curitas (varios tamaños)
- 12 paquetes de gasas estériles
- 5 parches para ampollas
- 2 ungüentos de gel para quemaduras y ampollas
- 1 tubo de ungüento antibiótico
- 4 vendas triangulares
- Gel desinfectante a base de alcohol
- Tijeras
- Pinzas
- 12 imperdibles seguros
- 6 pares de guantes desechables (sin látex)
- Gafas protectoras
- Mascarilla de insuflación
- Papel y lápiz
- Manta isotérmica
- Compresa fría instantánea
- Linterna

MÉTODO DE PRIMEROS AUXILIOS

Brinda ayuda inteligentemente, solo en lo que estés seguro, lo inmediato es llamar personal especializado (bomberos, policía, ambulancia, etc.) y no exponerse a riesgos innecesarios.

La mayoría de primeros auxilios son para lesiones y enfermedades sencillas. Por lo que normalmente podrás actuar con calma y tiempo para realizar una curación. Sin embargo cuando te encuentres en situaciones de mayor urgencia este método te guiará para hacer lo correcto y seguir un orden adecuado en una emergencia.

1. *Evaluar la situación*
2. *Pedir ayuda*
3. *Acercarse con cuidado*
4. *Proporcionar tratamiento urgente*
5. *Evitar mas lesiones*

---

4 Boy Scouts of America (2009). El manual Boy Scout

6. *Brindar tratamiento para la conmoción a cada víctima de accidente*
7. *Hacer un reconocimiento completo*
8. *Elaborar un plan de acción*

Como seguir estos pasos:

Las escenas de accidentes son poco agradables, pueden crear confusión, puede haber gente gritando o llorando, puede haber sangre, todas estas cosas te pueden asustar, así que ante todo debes mantener la calma lo más posible y enfocarte en lo que puedes hacer para ayudar.

1. Evaluar la situación:
Antes de cualquier cosa, detente un instante para observar toda la situación y aclarar tus ideas. Considera lo siguiente:

- Que causó el accidente o enfermedad
- Cuantas víctimas hay
- Si hay otras personas cerca, ¿podrían ayudar con los primeros auxilios o buscar ayuda?
- Acaso las demás personas necesitan orientación para que no se conviertan también en víctimas?

2. Pedir ayuda:
En este tipo de situaciones siempre actúa rápidamente para conseguir ayuda médica, pregunta entre los presentes si alguien es médico o paramédico o tiene conocimiento sobre primeros auxilios, si hay alguien que sepa más que tú, pregúntale en que le puedes ayudar.

Nunca asumas que otro pidió ayuda, si delegaste a otra persona, trata de informarte si logró comunicarse y pedirla.

Recuerda que a nivel nacional puedes contar con el servicio integrado de seguridad ECU-911, marcando

911

desde cualquier teléfono.

Ten en cuenta que para reportar un accidente debes:

- Identificar la ubicación de la víctima (dirección, sector)
- Número de víctimas
- Hora en que sucedió el accidente
- Descripción de las lesiones o enfermedad
- Tratamiento que ha recibido la víctima
- Número de personas que pueden brindar primeros auxilios y nivel de experiencia

3. Acercarse con cuidado:
Ten en mente tu propia seguridad (aíslate de los fluidos del herido: usa guantes, máscara, gafas). Según el lugar del accidente alerta los posibles peligros que pueden haber, otros automotores en el camino o carretera, piedras que puedan caer, pendientes o quebradas; toma los recaudos necesarios.

Antes de proceder preséntate a la víctima, "mi nombre es ________, se dar primeros auxilios, me permites ayudarte?". Si está inconsciente o no puede hablar asume que requiere ayuda.

4. Proporcionar tratamiento urgente:
Las urgencias inmediatas son cuando hay hemorragia o falta de respiración. Cuando te acerques a la persona lesionada o enferma toma de 15 a 20 segundos y trata de averiguar lo siguiente:

- ¿Está la persona consciente y respirando?
- ¿Está latiendo su corazón?
- ¿Hay alguna hemorragia grave?
- ¿Existen otros factores contribuyentes como alergias, diabetes u otras posibles causas para una situación de emergencia? ¿Hay evidencia de pastillas, químicos o venenos?

5. Evitar más lesiones:
Evita mover a alguien que está lesionado a menos que sea imposible administrar primeros auxilios urgentes o si la víctima está en un lugar peligroso. Hazlo con el mayor cuidado posible y con la menor cantidad de movimiento posible, con la ayuda de alguien más, estabiliza la cabeza y cuello de la víctima. Nunca muevas a una persona si sospechas que tiene una lesión en la columna a menos que sea absolutamente necesario.

6. Brindar tratamiento para la conmoción a cada víctima del accidente:
Cuando una persona está lesionada y bajo gran estrés, el sistema circulatorio puede no distribuir suficiente sangre y oxígeno a los tejidos del cuerpo. Esta grave condición es llamada conmoción o choque y puede causar un fallo multiorgánico y ser mortal. Esto requiere un tratamiento rápido y efectivo, y sus posibles síntomas son:

- Inquietud o irritabilidad
- Debilidad
- Confusión, miedo y mareo
- Piel húmeda, fría y pálida
- Pulso débil y rápido
- Respiración superficial, rápida e irregular
- Náusea y vómito
- Sed excesiva

Siempre tienes que brindar este tratamiento, incluso si no hay síntomas. En todo accidente las personas heridas o no, experimentan algún grado de conmoción, pero puede que no se vean afectados de inmediato. Los primeros auxilios preventivos evitan que se establezca la conmoción.

Para tratar la conmoción, evalúa la gravedad de la misma. En lo posible no dejes sola a una víctima de accidente, a menos que no tengas otra alternativa; el miedo puede acelerar la conmoción. Con voz tranquila dile a la persona que

estás haciendo lo necesario para cuidar de ella, hazlo incluso si está inconsciente, síguele diciendo que estás allí.

Verifica que no tenga lesiones en la cabeza, cuello o espalda, ni fracturas en la cadera o piernas. Si no las tiene, ayúdale a que se recueste, eleva sus pies aproximadamente 30 cm. para que la sangre fluya de las piernas a los órganos vitales. Mantén a la víctima caliente con cobertores, abrigos o bolsas de dormir.

7. Hacer un reconocimiento completo:
Cuando la ayuda médica se retrasa, debes revisar si la víctima tiene otras lesiones. Revísala de pies a cabeza. Si está despierta pregúntale como ocurrió la lesión. Pregúntale donde le duele y si puede mover piernas, brazos, dedos. Presta atención a la respuesta de la víctima y a lo que te informa. Abre chompas, abrigos o impermeables que puedan estar ocultando otras heridas.

8. Elaborar un plan de acción:
Si la ayuda médica está en camino, mantén cómoda a la víctima hasta que lleguen. Si se va a demorar elabora un plan de acción. Si la víctima puede caminar sola o con la ayuda de alguien acércala hasta el camino. Si las lesiones son graves es mejor enviar una pareja en busca de ayuda. Continúa controlando la condición de la persona lesionada y debes estar listo a actuar ante cualquier cambio.

COMO ATENDER...

HEMORRAGIAS

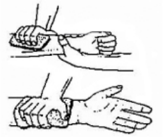
Descripción
La hemorragia es la salida de sangre de los conductos o vasos por los cuales circula, esta salida implica una pérdida gradual de sangre la cual debe ser controlada lo antes posible para que no se complique.

Síntomas
Se dividen en diferentes tipos:

Por el lugar a donde se vierte la sangre:
- *Hemorragias internas:* aquellas en las que la sangre se vierte hacia las cavidades internas del organismo
- *Hemorragias externas:* en las cuales la sangre se vierte al exterior del cuerpo

Por origen:
- *Hemorragia arterial:* se caracteriza por la sangre de color rojo brillante y su salida a chorros rítmicos que coinciden con el latido del corazón y el pulso.
- *Hemorragia venosa:* se caracteriza por el color rojo oscuro y la salida de sangre continúa y uniforme.
- *Hemorragia capilar:* solo compromete vasos capilares por lo cual es escasa y se puede controlar fácilmente, por lo general se forma un moretón (hematoma).

Tratamiento
Que debes hacer:
- Localiza el lugar preciso de la salida de sangre y el tipo de hemorragia por lo cual se debe descubrir la zona.
- Ejerce presión directa sobre la hemorragia durante 5 a 10 minutos con una compresa, si ésta se llena de sangre no la retires sino coloca encima otra compresa para evitar deshacer el coagulo que se empieza a formar.

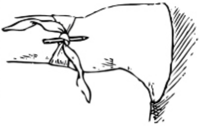


- Ejerce presión indirecta en una zona entre la herida y el corazón, por ejemplo, si el sangrado está en una mano, puede presionarse en el sitio de localización del pulso braquial (en la muñeca), esto para evitar el paso de sangre hacia la herida que condiciona la hemorragia, evitando así que se pierda.
- Eleva la parte afectada por arriba del nivel del corazón para que por gravedad vaya disminuyendo la hemorragia.
- Coloca hielo envuelto en un trapo o bolsa limpia alrededor de la zona afectada para controlar la hemorragia
- Aplica un vendaje compresivo moderado

El torniquete está contraindicado para la mayoría de los casos, solo en las amputaciones se utiliza esta técnica y de la siguiente manera:

- Coloca una venda o lienzo ancho (no menor a 5 cm) a 4 dedos de la herida.
- Da dos vueltas alrededor de la extremidad
- Haz un nudo simple y coloca una vara, o lápiz sobre el nudo, realiza dos nudos más sobre el mismo.
- Gira lentamente hasta cohibir la hemorragia.
- Debes soltar y volver a apretar cada 5 min.
- Traslada a la persona inmediatamente al hospital.

Si la hemorragia es interna o sospechas que la persona puede presentar una hemorragia debido a la lesión que tuvo, hay que trasladarlo lo más pronto posible a un centro de salud.



HERIDAS

Descripción
Las heridas en tejidos blandos son los problemas más comunes en la atención de primeros auxilios, estas lesiones pueden causar un grave daño, incapacidad o muerte.

Una herida es toda aquella lesión producida por algún agente externo o interno que involucra el tejido blando.

Síntomas
Éstas se pueden dividir en:
- *Heridas abiertas:* en las cuales se observa la separación de los tejidos blandos.
- *Heridas cerradas:* en las cuales no se observa la separación de los tejidos, la hemorragia se acumula debajo de la piel, en cavidades o en vísceras.

Entre las heridas abiertas tenemos:
- **Heridas cortantes:** producidas por objetos afilados como latas, vidrios, cuchillos, etc.
- **Heridas punzantes:** Son producidas por objetos puntiagudos, como clavos, agujas, picahielos, etc.
- **Heridas punzocortantes:** Son producidas por objetos puntiagudos y afilados, como: tijeras, puñales, cuchillos, o un hueso fracturado.
- **Laceraciones:** son heridas de bordes irregulares que no se confrontan.
- *Heridas por proyectil de arma de fuego:* en donde dependiendo del tipo de arma, calibre de la bala y distancia la herida tiene diferentes características.
- *Abrasiones:* son las heridas ocasionadas por la fricción con superficies rugosas, es lo que comúnmente se conoce como raspones.
- *Avulsiones:* Son aquellas donde se separa y se rasga el tejido del cuerpo sin desprenderse completamente de la parte afectada.
- *Amputaciones:* es la separación traumática o patológica de una extremidad y puede ser total, parcial ó en dedo de guante.

Tratamiento
Qué debemos hacer:
- Retira la ropa que cubre la herida
- Utiliza guantes desechables, para evitar el contagio de alguna enfermedad así como contaminar la herida.
- Limpia con gasas y solución salina o agua potable, quita el exceso de sangre y la tierra que pueda tener. La manera de limpiar con la gasa es de adentro hacia afuera en círculos concéntricos, parte del centro de la herida y hazlos cada vez mayores. Voltea la gasa y repite para evitar infectarla. Repite el procedimiento dos o tres veces más.
- Aplica yodo para evitar infecciones.
- Cubre la herida con una gasa.
- No apliques ningún tipo de remedio casero porque puede causar infecciones.
- No apliques medicamentos, ni antibióticos porque puedes causar una reacción alérgica.

FRACTURAS

Definición
Una fractura es la rotura de un hueso

Síntomas
Pueden ser:
- *Abiertas:* cuando existe una herida porque el hueso roto ha rasgado la piel.
- *Cerradas:* cuando no existe herida.

Las fracturas se reconocen por presencia de dolor intenso, imposibilidad de mover el miembro afectado, deformidad de la forma y hematoma en la zona afectada. Cuando se sospecha que puede haber fractura, actúa como si tuvieras la seguridad de que dicha fractura existe.

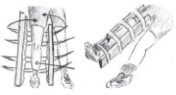
Tratamiento
Qué debemos hacer:
- Inmoviliza el miembro afectado (abarcando las articulaciones superior e inferior a la fractura producida), usando tablillas, cartones, pañuelos, vendas, etc.
- NO muevas la región afectada porque se pueden producir complicaciones.
- NO intentes colocar correctamente los huesos, ya que los fragmentos óseos pueden provocar desgarros.
- NO coloques las inmovilizaciones demasiado apretadas.

Además en fracturas abiertas:
- Si existe hemorragia, intenta pararla (como se explicó en el apartado referente a las hemorragias).
- Coloca un apósito limpio sobre la herida, y manipula lo menos posible.
- NUNCA apliques sobre la herida productos desinfectantes, ya que pueden dañar el hueso.

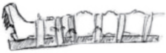
Para inmovilizar debemos hacer lo siguiente:

Como regla general se utilizan tablillas del largo suficiente para inmovilizar tanto al miembro fracturado, como a las articulaciones más cercanas. Recuerda que SIEMPRE debes acolchar las tablillas.

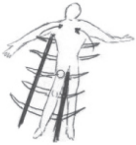
- **Fractura en la Pierna:** Debe inmovilizarla usando dos 2 tablillas largas, acólchalas previamente (usando algodón, o tela), estas tablillas deben cubrir desde la ingle hasta el tobillo y debes colocarlas a ambos lados de la pierna.



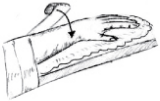
- **Fractura en la Rótula:** Coloca una tablilla acolchada de la misma longitud que en el caso anterior, pero esta vez ponla en la cara posterior de la pierna y muslo, bajo la rótula, sujeta la pierna firmemente a la tablilla por medio de vendajes.



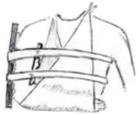
- **Fractura en el Fémur (muslo):** Utiliza dos tablillas acolchadas para inmovilizarla, una en el lado interno de la pierna (desde la ingle hasta el pie), y otra en el lado externo (desde la axila hasta el talón). Si no puedes encontrar tablillas inmoviliza la pierna fracturada sujetándola a la pierna sana con vendajes.



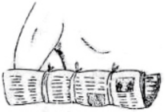
- **Fractura en la Mano:** Entablíllala apoyando la mano sobre una tabla gruesa (del ancho de la mano) y vendándola luego.



- **Fractura en un Dedo:** PUtiliza una tablilla pequeña (como un "bajalenguas"), colócala bajo el dedo, formando un ligero arco entre la posición del dedo y la tablilla, rellena con algodón para mantener la posición de arco del dedo. Asegura con trozos de esparadrapo.
- **Fractura de Brazo (Húmero):** Prepara un cabestrillo (esto es un vendaje que cuelga del cuello para sostener e inmovilizar la mano o el brazo lastimado), tu pañoleta es una buena herramienta en estos casos. Acolcha el espacio entre el cuerpo y el brazo, apoya el brazo contra el cuerpo y coloca una tablilla acolchada por fuera del brazo, sujétalo con vendas al cuerpo.



- **Fractura de Antebrazo:** Procede igual que en el caso de la pierna. En el caso extremo de que no hayan tablillas (y solo para el antebrazo) puedes utilizar varios periódicos o revistas dobladas. En esta parte hay dos huesos: el cúbito y el radio normalmente sólo uno de rompe.rompe.



CONTUSIONES

Definición

Son traumatismos (golpes) de partes blandas: afectan a la piel y tejidos subcutáneos.

Síntomas

Pueden ser clasificadas en:

- *Contusión simple:* Sólo se observarás un enrojecimiento de la piel, sin otras complicaciones, como consecuencia del traumatismo: Ej. una bofetada.
- *Primer grado:* En este caso hay rotura de pequeños vasos sanguíneos por el traumatismo, verás un moretón.
- *Segundo grado:* Se caracteriza por la presencia de hematoma o chichón.
- *Herida por contusión:* Se da cuando el golpe es tan fuerte que ocasiona una herida o sangrado

Tratamiento

Qué debemos hacer:

- Aplica frío local mediante compresas de agua fría o hielo envuelto en un paño.
- No la pinches.
- Si es una contusión de segundo grado debe ser evaluada por un médico.

ESGUINCES O TORCEDURAS

Definición

Tratamiento

Qué debemos hacer:

- Eleva el miembro afecto y aplica hielo.
- Reduce la movilidad de la articulación aplicando un vendaje.
- Acude a un médico.

LUXACIONES O DISLOCACIONES

Definición

Se produce cuando los huesos que forman una articulación se desplazan de su posición normal.

Síntomas

Se produce dolor, inflamación y deformación de la parte afectada, quedando la movilidad de la articulación reducida y anormal.

Tratamiento

Qué debemos hacer:

- Inmoviliza la zona afectada, con ayuda de: tablillas, ramas de árboles, pañuelos, trozos de tela.
- NUNCA intentes colocar los huesos en su posición normal.

QUEMADURAS

Definición

Las quemaduras pueden ser producidas por el fuego, líquidos calientes, productos cáusticos o corrosivos, la electricidad o por el sol. Una rápida y acertada actuación ante una quemadura puede salvar la vida y, en otros casos, mejorar el pronóstico y tiempo de curación del traumatismo térmico.

Síntomas

Se clasifican según su profundidad, en tres tipos:

- Primer grado: muy superficiales (sólo enrojecimiento).
- Segundo grado: aparecen ampollas en la piel, y
- Tercer grado: existe destrucción de los tejidos y la piel está carbonizada.

Tratamiento

Qué debemos hacer:

Primer grado

- Refresca inmediatamente la quemadura con agua fría, a una temperatura entre 10 a 20 grados centígrados.
- Bebe abundantes líquidos si esta es

- o Ampolla intacta: Coloca antiséptico sobre ella y cúbrela con un paño limpio o compresa estéril.
- o Ampolla rota: Trátala como una herida. Aplica antiséptico, recorta con una tijera limpia (de ser posible estéril) la piel muerta y coloca nuevamente el antiséptico. Coloca un curita o cinta adhesiva para evitar el dolor y la infección.

Tercer grado

- Apaga las llamas al accidentado, con lo que tengas a mano: mantas, tierra, o pídele que se tire al suelo y se revuelque.
- Lava la zona afectada con abundante agua durante al menos 5 minutos.
- NO retires los restos de ropa.
- NO revientes las ampollas que aparezcan.

Se produce cuando los ligamentos que unen una articulación se rompen o alargan debido a un movimiento anormal.

Síntomas
La articulación se hincha y los movimientos son muy dolorosos.

- Traslada urgentemente al paciente a un hospital.

muy extensa, es el caso de las producidas por el sol durante el verano.

Segundo grado
- Lava la zona afectada con abundante agua durante al menos 5 minutos. En lo posible no revientes la ampolla ya que puede infectarse la herida.
- Según el estado de las ampollas:

- NO coloques pomadas de ningún tipo.
- Envuelve la parte afectada con un paño limpio, toallas o sábanas, humedecidos en agua, de ser posible suero o agua oxigenada.
- Traslada al paciente urgentemente a un hospital.

DESMAYOS

Definición
Es la pérdida momentánea del conocimiento, que la mayoría de las veces es producida por un descenso de la tensión arterial. Es decir, el desmayo se produce porque no le llega suficiente sangre al cerebro.

Síntomas
Antes del desmayo aparecen signos de: falta de fuerza, sensación de pérdida de conocimiento, malestar, vértigo, náuseas o vómitos, visión borrosa, zumbidos de oídos, palidez y sudoración fría.

Tratamiento
Qué debemos hacer:
- Acuéstalo y eleva sus piernas 30 cm. para favorecer el riego sanguíneo al cerebro.
- Afloja la ropa ajustada como cinturones o corbatas.
- Si está inconsciente no le des nada de beber.
- Si no se recupera trasládalo urgentemente a un hospital.

FIEBRE

Definición
La fiebre no es una enfermedad, sino resultado de un proceso infeccioso; y se compone de un conjunto de signos que son inconfundibles.

Síntomas
Pueden ser aumento de la temperatura corporal, escalofríos y temblores, sudoración y el paciente manifiesta tener mucho frío (aunque la temperatura ambiente no sea precisamente baja).

El principal problema de la fiebre es el aumento de la temperatura corporal (arriba de 37.5 ºC) pues puede afectar el cerebro y otros centros nerviosos. Por lo tanto se debe buscar mantener la temperatura en los límites normales de 36,5 a 37,0 ºC.

Cuando únicamente sube la temperatura no se llama fiebre sino hipertermia o perexia.

Tratamiento
- La mayoría de de las veces podrás disminuir la temperatura corporal de alguien con analgésicos como la aspirina.
- Coloca compresas de agua fría en la cabeza para bajarle la temperatura.
- Si no le baja con el analgésico, ni con las compresas y la temperatura es muy alta 39,5 o 40,5º puedes darle un baño de agua fría en un lugar sin corrientes de aire y secarlo bien para evitar problemas respiratorios.
- Trasládalo a un médico.

INSOLACIÓN

Definición
La Insolación es la respuesta del organismo a una agresión producida por el calor. La causa principal es la acción directa y prolongada del sol sobre el organismo.

Síntomas
La persona que sufre una insolación puede padecer de dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, respiración lenta o calambres musculares.

Tratamiento
Lo que debemos hacer:
- Colócalo a la sombra.
- Mantenlo con la cabeza elevada.
- Aplica paños mojados con agua fría por todo el cuerpo.
- Dale de beber agua o suero oral en pequeños sorbos, si está consciente. El suero oral puedes preparar añadiendo a un litro de agua una cucharada de bicarbonato y un pequeñísima cantidad de sal.

HIPOTERMIA

Definición
Es el descenso peligroso de la temperatura corporal, por debajo de 35 ºC. La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde más calor del que puede generar y generalmente es causada por una prolongada exposición al frío.

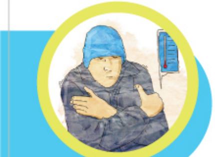
Las causas más comunes son:
- Permanecer al aire libre durante el invierno sin protegerse con la suficiente ropa adecuada.
- Caer de una embarcación en aguas frías.
- Usar ropa húmeda por mucho tiempo cuando hay viento o hace mucho frío.
- Hacer esfuerzos agotadores o ingerir alimentos o bebidas en cantidades insuficientes en climas fríos, incluso en temperaturas por encima del punto de congelación.

Síntomas
Los síntomas suelen comenzar lentamente. A medida que la persona desarrolla hipotermia, sus habilidades para pensar y moverse a menudo se van perdiendo lentamente. De hecho, es posible que la persona con hipotermia no esté consciente de la necesidad de tratamiento médico de emergencia. Una persona persona con hipotermia tiene la probabilidad de sufrir congelación.

Puede tener:
- Confusión.
- Somnolencia.
- Debilidad y pérdida de coordinación.
- Piel pálida y fría.
- Disminución del ritmo respiratorio y frecuencia cardíaca.
- Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar)

Si no recibe tratamiento oportuno, se puede presentar letargo, paro cardiaco, shock y coma. La hipotermia puede incluso ser mortal.

Tratamiento



calentarse. De ser posible aplica compresas tibias en el cuello, pecho e ingle.
- Si la víctima está alerta y puede tragar con facilidad, dale líquidos dulces y calientes, no alcohólicos, que ayuden con el proceso de calentamiento.
- Permanecer con la víctima hasta que llegue la ayuda médica.
- En lo posible evita que la víctima se duerma, si se duerme revisa constan-

- Lava con agua y jabón.
- Desinfecta al máximo la herida.
- De ser posible detén al animal.
- Obtén asistencia médica y sanitaria.
- Da aviso a la sanidad si el perro no es conocido o sospechas de rabia.

Mordedura de Serpiente Venenosa

Síntomas

Tratamiento
Qué debemos hacer:
- Aplicar compresas de agua fría.
- No permitir que se rasque, pues esto aumenta la inflamación.

AMPOLLAS EN LA MANO O PIE

Definición
Es un abultamiento, de forma circular,

temente sus funciones vitales.

Qué debemos hacer:

- Si se presentan síntomas de hipotermia, especialmente confusión o cambios en el estado mental, llama de inmediato al número local de emergencias.
- Si la víctima está inconsciente, examina las vías respiratorias, la respiración y la circulación; administra respiración artificial o RCP. Si la víctima está respirando a un ritmo de seis respiraciones por minuto, es necesario iniciar la respiración artificial.
- Lleva a la víctima a un área con temperatura ambiente y cúbrela con mantas calientes. Si no te es posible ir hasta un sitio cubierto, retira a la víctima del viento y usar una manta o sacos de dormir para aislarla del suelo frío. Cúbrele la cabeza, cuello y pies para ayudar a retener el calor corporal.
- Quítale ropas húmedas o ajustadas y remplázalas por ropas secas.
- Mantén caliente a la víctima. De ser necesario, usa tu cuerpo para ayudarlo a
- Nunca supongas que una persona que se encuentra acostada e inmóvil en el frío ya está muerta.
- No utilices calor directo, como agua caliente, almohadillas eléctricas ni lámparas de calor para calentar a la víctima.
- No le des alcohol a la víctima.

MORDEDURAS Y PICADURAS

Definición

Se las estudia según el tipo de animal, pues a menudo se transmite alguna sustancia tóxica o se trasmite alguna enfermedad.

Mordedura de Perro y Gato

Síntomas

Se presenta una herida lacerante. El riesgo más grande que se corre, es que aparte de la herida lacerante que se produce, la víctima se contagie de rabia y la infección.

Tratamiento

Qué debemos hacer:

Se destacan dos orificios grandes en la superficie de la herida.

Tratamiento

Qué debemos hacer:

- Mantén quieta a la víctima.
- Si la mordedura es en una extremidad (superior o inferior), realiza un vendaje ajustado.
- De ser posible, realiza dos incisiones en los orificios de ingreso.
- Succiona con tu boca el veneno. NO lo hagas si tienes heridas en la boca o caries dentales.
- Brinda tratamiento general para shock.
- Obtén asistencia médica inmediata.

Picadura de Insectos:

Síntomas

- Hinchazón;
- Inflamación;
- Calor local;
- Dolor;
- Comezón.

en la superficie de la piel que contiene fluido, normalmente por fricción o quemaduras.

Síntomas

Las ampollas pueden ser producidas por lesiones, reacciones alérgicas o infecciones, pueden incluir:

- Quemaduras o escaldaduras.
- Quemaduras por exposición al sol.
- Fricción (de un zapato, o el uso de una herramienta por ejemplo).

Tratamiento

Qué se debe hacer:

- No revientes las ampollas.
- Lávala con agua y jabón.
- Puedes colocar compresas de agua fría para reducir la inflamación.
- Mantenla seca y limpia.
- Si está abierta, desinfecta y trátala como una herida.
- Cúbrela con un curita o cinta adhesiva.
- Si se presentan signos de infección, dolor o pus obtén asistencia médica.

ATRAGANTAMIENTOS

Definición

La obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño suele ir acompañada por el estado de conciencia de la víctima y la ingestión accidental de un cuerpo (comida u otros objetos) que causa la asfixia.

Síntomas

Si estás presente puede que observes como la víctima lleva sus manos al cuello. Ese es el signo universal de atragantamiento y asfixia. Si no estás presente en el preciso momento del atragantamiento la observación del lugar puede darte pistas de vital importancia (por ejemplo un niño desmayado junto a un bote de canicas).

Tratamiento

Qué debemos hacer:

Niños mayores de 4 Años y adultos:

En un niño grande o en un adulto, realiza la maniobra de Heimlich. Esta maniobra es apropiada para desalojar cualquier obstáculo de las vías aéreas mediante un brusco aumento de presión intra-torácica. La maniobra de Heimlich tiene varias modalidades según esté la víctima de pie o acostada.

- Si la víctima está DE PIE: Colócate detrás de ella, pon los brazos por debajo de los de la víctima. Seguidamente cierra la mano alrededor del dedo pulgar en forma de puño, coloca tu brazo horizontalmente con la palma de la mano hacia abajo y el pulgar justo por debajo del esternón de la víctima. Coloca La otra mano sobre el otro extremo del puño. En esta posición tira bruscamente hacia ti comprimiendo el abdomen en sentido ascendente varias veces seguidas.
- Si la víctima está SENTADA: Colócate detrás de ella con las rodillas flexionadas para estar a la altura más correcta, y procede como en el caso anterior.
- Si la víctima está EN EL SUELO: Busca alguien que te asista, esta persona lo estira boca arriba, colócate a horcajadas sobre sus muslos, con la palma de la mano encima del ombligo y la otra mano sobre la primera. De esta forma comprimirás hacia abajo y hacia la cabeza bruscamente varias veces. El asistente debe colocar la cabeza de la víctima hacia un lado para facilitar la salida de los objetos obstructores.

En todos los casos las maniobras pueden repetirse varias veces seguidas y acompañándose de la búsqueda y retirada de objetos de la boca.

Si todo esto no fuera suficiente o la víctima permanece inconsciente o si toma una coloración violeta practica varias insuflaciones (sopla) con la intención de alojar el posible objeto en las vías bajas permitiendo una ventilación parcial.

Si tras extraer el cuerpo extraño no respirara practica R.C.P.

EPILÉPSIA

Definición

Es un enfermedad que afecta al sistema nervioso central.

Síntomas

En su manifestación más visible produce ataques con pérdida del conocimiento, convulsiones tónicas y clónicas, casi siempre, procedidas por el aura (es como un aviso al enfermo y por el que se da cuenta que va ha perder el conocimiento), esto a veces le da el tiempo de defenderse de la caída brusca.

Inmediatamente después de la pérdida de conocimiento sobreviene las contracciones tónicas que se manifiestan por una coloración azulada de la cara, lengua remordida, el pulso muy acelerado; luego sobreviene contracciones clónicas en las que los miembros y la cara son sacudidos por pequeños movimientos arrítmicos, una espuma sanguinolenta brota de la boca (por las lesiones producidas dentro de la boca), los dedos y las manos se contraen fuertemente.

A los períodos convulsivos suele suceder un proceso de estupor con sueño profundo que permite que la víctima se recupera lentamente, ignorando todo lo que le ha sucedido y casi siempre con pesadez o tensión craneal intensa.

Tratamiento

La víctima epiléptica en el proceso convulsivo adquiere una fuerza muy superior a la normal, por lo cual un solo puedes limitarse a evitar que la víctima se haga más daño o produzca mayores lesiones en su cuerpo. Para esto debes:

- Coloca si es posible, un trapo, pañuelo o cualquier objeto duro en la boca para evitar que al momento de cerrar su mandíbulas se muerda la lengua, pudiendo llegar inclusive a producir heridas. Usa guantes para tu protección.
- Evita que cierre los dedos, pues al momento de las contracciones la uñas pueden ocasionar heridas severas en las palmas de las manos.
- Evita que la cabeza se sacuda, colócate sobre la cabeza de la víctima, haciendo que quede entre las piernas.
- La víctima epiléptica generalmente no necesita ser transportada a un hospital, salvo si en el momento del proceso convulsivo se haya herido. Si es la primera vez que la víctima tiene un ataque, trasládalo a un centro médico.

REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR – RCP

Definición

Es una combinación de respiraciones con masaje cardíaco externo.

Síntomas

Cuando el corazón no funciona normalmente la sangre no circula, se disminuye el suministro de oxigeno a todas las células del cuerpo, esto ocurre frecuentemente durante un ataque cardíaco o un paro cardio-respiratorio.

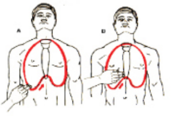
Tratamiento

Una manera simple de determinar si el corazón funciona es evaluando el pulso. Si la persona no tiene pulso es necesario que reinicies la circulación por medio de la comprensión sobre el pecho practicando reanimación cardio-pulmonar. La cual tiene dos propósitos:

- Mantener los pulmones llenos de oxigeno cuando la respiración se ha detenido.
- Mantener la sangre circulando llevando oxígeno al cerebro, al corazón y las demás partes del cuerpo.

Procedimiento:

- Observa si la víctima respira durante cinco segundos.
- Verifica el pulso carotídeo para adultos o niños mayores a un año. Para bebes localiza el pulso braquial.
- Observa la víctima de arriba a bajo para determinar posibles hemorragias.
- Si la víctima no respira y no tiene pulso, realiza los siguientes procedimientos, ten en cuenta que antes de iniciar el masaje debes estar seguro de la ausencia de pulso pues es peligroso hacer compresiones cuando la víctima aun tiene circulación.
- Para evitar esto evalúa el pulso durante 10 segundos antes de determinar que tiene paro cardíaco.
- Si la víctima es un adulto, localiza el reborde costal (base inferior de las costillas), luego encuentra la punta inferior del esternón, mide dos dedos arriba de éste. En este sitio coloca la base de la palma de tu mano con los dedos levantados, entrelaza los dedos de ambas manos.



- Si la víctima es un niño pequeño utiliza únicamente una mano. Si es un bebe utiliza solo los dedos índice y medio en el centro del pecho en medio de las tetillas.
- Comprime el pecho hacia abajo y con suavidad, repite el procedimiento (como se explica más adelante). No retires las manos del pecho de la víctima. Este procedimiento expulsa la sangre del corazón.

- Realiza 15 compresiones torácicas por cada 2 ventilaciones y continúa a ese ritmo para repetir el ciclo. (La velocidad del masaje es de 80 a 100 compresiones por minuto).
- En bebes y niños mayores de un año realiza 5 compresiones y un soplo y continúa así sucesivamente hasta que la víctima recupere la circulación y la respiración o hasta que llegue la asistencia médica.
- En caso de que el pulso se restablezca espontáneamente suspende las maniobras de masaje cardíaco y continúa con las de respiración, repite el procedimiento hasta que llegue la asistencia médica.
- Si durante el traslado, la víctima recupera el pulso y la respiración colócala en posición lateral de seguridad y permanece atento a sus signos vitales.

VENDAJES

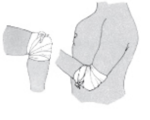
Son todas las maniobras que se efectúan con un trozo de tela que se fija en una zona lesionada con fines curativos. Las VENDAS son las tiras de lienzo, éstas varían en tamaño y en calidad del material.

Tipos de vendas:

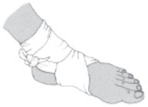
- *Venda de rollo:* Existen en diferentes materiales como algodón, elástico, semi-elástico y otros como la venda de yeso. Una venda angosta se utilizaría para envolver una mano o una muñeca, mediana para un brazo o tobillo, la ancha para la pierna.
- *Venda Triangular:* Como su nombre lo indica su forma es de triángulo, generalmente es de tela resistente y su tamaño varia de acuerdo al sitio donde vayas a vendar. La venda triangular tiene múltiples usos, con ella se pueden realizar vendajes en diferentes partes del cuerpo utilizándolo como cabestrillo, doblado o extendido.
- *Lps apósitos:* Son almohadillas usualmente llenas de gasa y algodón absorbente que se colocan directamente sobre la herida.

Tipos de vendajes:

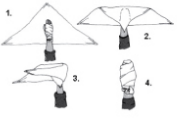
- **Vendaje para codo y rodilla:** Con la articulación semi-flexionada, se efectúan dos vueltas circulares en el centro de esta, para posteriormente, proseguir con cruzados en 8, alternos sobre brazo y antebrazo, o pierna y muslo. Este tipo de vendaje no debe inmovilizar totalmente la articulación.



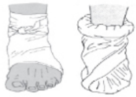
- **Vendaje para tobillo o pie:** Se comienza con dos vueltas circulares a nivel del tobillo. Luego se procede a efectuar varias vueltas en 8 que abarquen alternativamente pie y tobillo, para terminar con dos vueltas circulares a la altura del tobillo y la fijación de la venda.



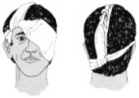
- **Vendaje para mano y dedos:** SSe inicia este vendaje con dos vueltas circulares a nivel de la muñeca. Se lleva la venda hacia el dedo, donde se efectúan 2 recurrentes, que son fijados con dos circulares a nivel del dedo. Para terminar se siguen con varias espirales en 8 entre el dedo y la muñeca, para finalmente acabar con dos circulares de fijación a nivel de la muñeca.



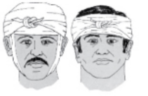
- **Vendaje para mano o pie:** SSe utiliza una venda triangular, se la coloca bajo la mano o pie por el lado más grande de la venda. Luego se dobla la punta de la venda sobre la mano o el pie. Y luego se cruzan las dos puntas laterales de la venda por debajo de la mano o el pie en forma de 8, hasta terminar con una vuelta circular a la altura de la muñeca o del tobillo y la fijación de la venda.



- **Vendaje para el ojo**: Proteger al ojo con un apósito. Dar dos vueltas circulares a nivel de frente sujetando el borde superior del apósito. Descender la venda hacia el ojo afectado, tapar este y pasarla por debajo de la oreja del mismo lado. Repetir esta maniobra tantas veces como sea necesario para tapar completamente.



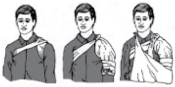
- **Vendaje para la cabeza:** Se utiliza una venda triangular, se hace un pliegue en el lado más ancho de la venda. Luego la parte media se coloca en la frente con la punta opuesta hacia atrás de la cabeza. Con las otras dos puntas se rodea la cabeza hasta la parte de atrás donde se hace un nudo rizo cuadrado por encima de la punta de la venda. Luego se dobla la punta de la venda y se la inserta atrás del nudo cuadrado para ajustar el vendaje.



- **Cabestrillo:** Se utiliza para sostener la mano, brazo o antebrazo en caso de heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones. Coloque el antebrazo de la víctima ligeramente oblicuo, es decir que la mano quede más alta que el codo. Ubícate detrás de la víctima y coloca la venda triangular extendida, con el lado más largo vertical hacia el lado de la mano del brazo afectado y la punta opuesta a la altura del codo. Lleva el extremo inferior de la venda hacia el hombro del brazo lesionado, sugetando el brazo. Amarra los dos extremos de la venda alrededor del cuello con un nudo rizo cuadrado hacia un lado del

cuello (del lado del lesionado) NUNCA sobre los huesos de la columna vertebral.

Deja los dedos descubiertos para controlar el calor y la temperatura. A la altura del codo haz un doblez que puede ser sujetado con un imperdible o haz un nudo pequeño en la punta de la venda para que el brazo no se resbale.



TRANSPORTE DE HERIDOS

Un herido grave sólo debe ser movido en caso de extrema necesidad. Si no es posible que reciba atención médica en el lugar que se encuentra y debe ser trasladado a un hospital o en el caso de que el lugar donde se encuentra sea peligroso (por ejemplo cuando rescatamos a alguien de un incendio o inundaciones).

En estos casos debemos verificar que al trasladar al paciente no reciba mayores daños. Previo a la movilización, debe haber recibido la atención de Primeros Auxilios, de ser el caso entablillar todas sus fracturas. En el momento de ser transportado debe estar lo más cómodo posible.

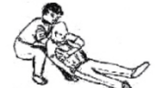
Una forma de transportar a un herido que no tiene lesiones de consideración y sobre todo para "rescatarlo" de una zona peligrosa, es simplemente arrastrándolo. Pasa tu brazo por debajo de sus axilas y delante de su pecho y con la mano libre sujeta tu brazo, ahora arrastralo haciendo fuerza en las piernas, no en la espalda. Este es el tranporte de "arrastre".

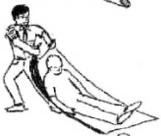
Otra forma de trasladar a un herido es usar una frazada para remolcarlo, acuéstalo sobre ella y la jalas de un extremo. Este es el transporte de "arrastre con frazada".

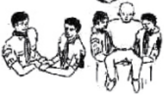
Una forma de transportar a una persona consiente, es el que dos scouts cruzan sus manos formando una silla donde el paciente se sienta sujetándose de los hombros de sus transportadores. Este es el sistema de transporte de "silla de 4 manos". Podemos hacer una silla de tres manos y el brazo libre en esta caso forma un respaldo (ver gráficos).

También puedes transportar a un herido sobre una silla, la cual levantarás entre dos personas.

Aunque estos métodos son útiles, lo mejor siempre es usar una camilla, puesto que el herido sufre menos movimiento y está en una posición más cómoda. En ocasiones te tocará improvisar una, aquí te damos algunas ideas:







Camillas

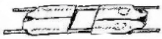
Desabróchate los dos primeros botones de la camisa, al igual que las dos mangas. Toma dos bordones por los extremos, pide a un compañero que jale la camisa desde la cintura y la voltea sobre sí misma, jalándola hasta sacarla de tu cuerpo y ensartarla en los bordones. Repite el proceso al otro extremo. Para los scouts nos es particularmente fácil hacer camillas usando nuestro uniforme y bordones.

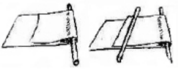
Puedes obtener una mejor camilla si envuelves una frazada en dos bordones. La camilla resultante será mucho más cómoda. Puedes también hacerla con un poncho de agua, o una lona.

Puedes transportar a un herido también usando una frazada, sin bordones, enrolla los bordes de la frazada y entre varios scouts extiendan los lados para poder formar la camilla. Mira los gráficos para tener claro como hacer todos estos ejemplos.

Cuando uses camillas toma en cuenta lo siguiente:

- Debes recordar transportar al herido cómodo y abrigado.
- Las manos se meten bajo el cinturón (en lo posible), para que durante el transporte no se caigan y raspen el piso.
- Cuando sean dos camilleros, utiliza el método de "paso alternado" para evitar el vaivén de la camilla. Esto quiere decir que cuando el camillero de adelante está pisando con el pie derecho el camillero de atrás debe estar pisando con el pie izquierdo. Cuando sean 4 o mas camilleros no habrá mucho bamboleo en la camilla.
- Debes vigilar siempre los signos vitales del herido, por lo que el paciente debe ir con la cabeza hacia atrás y así el camillero posterior podrá verificar constantemente estos signos.
- Recuerda que las fracturas deben ser previamente entablilladas.
- En caso de sospecha o certeza de fracturas de cuello o columna evita mover a la víctima. Solamente si fuera muy necesario transpórtalo sobre tablas rígidas y solo por tramos cortos.





EN CASO DE EMERGENCIAS

Si durante una actividad con tu Grupo Scout ocurre una emergencia informa rápidamente a tus Dirigentes de Unidad y luego al Jefe de Grupo quienes te orientarán que hacer. Otro paso importante es que se comuniquen inmediatamente con los padres de familia para pedir información de a que hospital lo pueden trasladar.

Se responsable con tu Grupo Scout y Dirigentes, nunca salgas de excursión, campamento o participes de las actividades sin estar debidamente inscrito en la Asociación. El estar inscrito permite a tus Dirigentes:

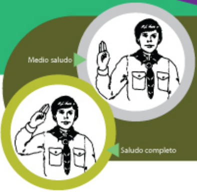
- Tener la garantía de que estás asegurado
- Trasladarte inmediatamente a un hospital
- Tener el respaldo logístico y legal de la Asociación
- Contactar rápidamente a tus padres o tutores

El seguro Scout, te sirve en caso de cualquier emergencia o accidente dentro o fuera de las actividades scouts. Pregunta a tus Dirigentes como funciona y cual es el procedimiento para usarlo en estos casos.

ESPÍRITU SCOUT

SCOUTS
Ecuador

SALUDO Y SEÑA



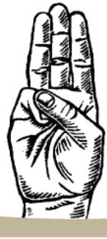
La seña scout se la realiza cubriendo la uña del dedo meñique con el dedo pulgar de tu mano derecha y manteniendo extendidos los otros dedos. Para hacer el saludo, levanta tu brazo derecho a la altura del hombro y forma un ángulo de 90° con el antebrazo, a esto lo llamamos medio saludo. Cuando ya hayas realizado tu promesa, realizarás el saludo completo, es decir, que harás la señal scout levantando la mano derecha a la altura de la sien, extendiendo bien tu brazo (ver gráficos). Recuerda que la palma de la mano siempre está hacia el frente.

La seña scout representa:

- Los tres principios y tres virtudes scouts (dedos extendidos).
- La ayuda y protección del más fuerte al más débil (el dedo pulgar sobre el meñique).
- El Movimiento Scout está presente alrededor del mundo (el espacio que se forma entre los dedos).

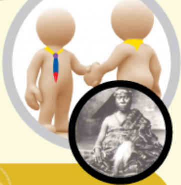
Se emplea la seña:

- Cuando se saluda a las banderas.



- Cuando se entona el Himno Nacional de tu país, y el Himno Nacional Scout.
- Para pedir la palabra scout, diciendo el lema de la unidad a la que perteneces.
- Para identificamos como scouts en cualquier parte del mundo.
- Al paso de un funeral de otro scout.

Importante: Cuando alguien efectúa por primera vez o renueva su promesa, siempre hacemos medio saludo, ya que de esta forma también recordamos y renovamos nuestra promesa.



APRETÓN DE MANO IZQUIERDA

El saludo scout con la mano izquierda lo adoptó Baden Powell, recordando a Prempeh, Jefe de la tribu Ashanti, quien durante la ceremonia de rendición cuando B.P. le extendió la mano derecha en señal de respeto y amistad, el Jefe Prempeh la rechazó, y a su vez extendió la mano izquierda diciendo: "En mi país, el más bravo entre los bravos estrecha la mano izquierda, ya que es la mano más cerca al corazón, es la mano de la amistad y la que lleva el escudo; ya que con la mano derecha se sostienen las armas." Es señal de que estás frente a un amigo, y no hay temor de quedar desprotegido.

Muchos scouts en el mundo, cuando saludan con su mano izquierda entrelazan también los dedos meñiques, lo cual es una muestra de amistad.

ORACIONES

En el Movimiento Scout se profesa la libertad de religiones y culto; y durante los momentos de espiritualidad, lo manifestamos a través de estas oraciones, al inicio y final de cada reunión. Es importante que aprendas y comprendas el significado de la plegaria correspondiente a tu unidad.

Manada de Lobatos
Dulce y Buen Señor mío:
enséñame a ser humilde y bondadoso,
a imitar tu ejemplo,
a amarte con todo mi corazón,
y a seguir el camino
que me ha de llevar al cielo junto a ti.
Así sea.

Unidad Scout
Señor:
enséñame a ser generoso.
A servirte como tú lo mereces,
a dar sin medida,
a trabajar sin descanso,
a combatir sin temor a las heridas,
sin esperar mayor recompensa,
que la de saber que hago tu santa voluntad.
Así sea.

Comunidad de Caminantes
Señor:
Ayúdame a encontrar la fortaleza del viejo roble,
para que ningún triunfo me envanezca;
la alegría de la naturaleza,
para que ninguna soledad me abata;
la libertad del ave,
para elegir mi camino;
y la voluntad del caminante,
para seguir siempre adelante y servir.
Así sea.

Comunidad de Rovers
Dame señor:
un corazón vigilante,
que ningún pensamiento vano me aleje de tí;
un corazón noble,
que ningún afecto indigno rebaje;
un corazón recto,
que ninguna maldad desvíe;
un corazón fuerte,
que ninguna pasión esclavice;
y un corazón generoso
para servir.
Así sea.

Dirigentes
Señor y Jefe mío:
Que a pesar de mis debilidades, me has escogido como jefe y guardián de mis hermanos Scouts, haz que mis palabras y ejemplos, iluminen su camino por el sendero de tu Santa Ley, que sepa mostrarles tus huellas divinas en la naturaleza que has creado; enseñarles lo que debo, y conducir mi unidad de etapa en etapa hasta ti, Dios mío, al campo del reposo y de la dicha, donde has establecido tu tienda junto a la nuestra, para la Eternidad.
Así sea.

Alimentos:
Señor:
unos tienen y no pueden,
otros pueden y no tienen,
nosotros que tenemos y podemos
te damos gracias, por los alimentos que nos vamos a servir
para permanecer bajo tu santo servicio.
Así sea.

BUENA ACCIÓN

El Movimiento Scout, ha tomado como una característica de sí, el hacer por lo

---

menos una buena acción diaria. Esto quiere decir que, como scouts debemos buscar momentos y oportunidades para ayudar a alguien, sin esperar recompensa alguna.

Para entender la buena acción, hay que recordar que es "un acto extra de bondad" y no simplemente algo que se hace por cortesia.

Existen las buenas acciones individuales y colectivas; grandes y pequeñas; pero siempre hay un buen momento para ofrecerlas.

mismo y a la creación entera; también simboliza la relación personal que cada Scout desarrolla con Dios.

PATRIA: Es el territorio que nos vio nacer, o que nos acogió en un momento de nuestra vida. El scout sirve a su país, protegiendo el espacio natural, ayudando a las personas que habitan en ese territorio, trabajando por la paz, la justicia, y siendo solidarios con aquellos más vulnerables. El y la scout ama a su país reconociendo sus raices culturales, respetando su música, su lenguaje, la diver-

de la palabra dada, despojándonos de la hipocresía y la traición. La lealtad es la consagración a un valor (no a cualquier cosa), que permite cumplir un compromiso contigo y los demás.

ABNEGACIÓN: Implica disciplina, y supone el control de los deseos, sentimientos, pasiones y pensamientos. Esto no quiere decir que debes renunciar a aquello que te gusta, pero sí debes medir la consecuencia de tus actos, para no causar daño ni a tí, ni a los demás. Abne-

los y las scouts eligen para orientar su camino en la vida. Es importante, no sólo que conozcas sus artículos, sino que entiendas bien el significado de cada uno de ellos y los practiques en tu vida diaria, de manera que formen parte de tu personalidad.

El y la scout:

1. Es una persona digna de confianza; porque dice lo que cree y cree lo que dice. Es no mentir al otro ni a uno

En el Movimiento Scout, se hace un nudo (rizo cuadrado), con las puntas de la pañoleta, para recordarte que hay que realizar una buena acción diariamente, y cuando se la haya hecho, se deshace el nudo.

PRINCIPIOS Y VIRTUDES

Principios Scouts

Son las bases que te guían diariamente. Para los scouts son tres: Dios, Patria y Hogar; representados en los tres pétalos de la flor de lis.

DIOS: Como el Creador de todo en el mundo y del mundo mismo. El y la Scout orienta su vida en el amor; el amor a los demás, a sí

sidad étnica y multicultural. El scout se siente orgulloso de su nacionalidad sin caer en discriminaciones ni menosprecio de otras culturas, superando los prejuicios racistas o nacionalistas.

HOGAR: Es el lugar donde resides junto a las personas que consideras tu "familia". Más allá de ser una "casa" física, hogar es aquel sitio en el cual te sientes seguro y tranquilo. Como scout es tu responsabilidad colaborar activamente en las labores hogareñas, cumplir tus obligaciones de estudiante, demostrar respeto a tus padres o representantes y fomentar un ambiente de armonía y comunicación. El hogar deberá ser la primera instancia en la cual demuestres estar "Siempre Listo".

Virtudes Scouts

LEALTAD: Esta es la primera virtud, y se hace referencia en el segundo artículo de la Ley Scout. Identificamos en ella el cumplimiento

gación, también se opone a actuar con frenesí, pues quien hace muchas cosas a la vez y sin razonar, las hace mal.

PUREZA: Es estar libre de todo aquello que te puede debilitar, tanto física como espiritualmente; es decir, permanecer libre de pensamientos negativos, egoístas, materialistas; también es estar libre de sustancias que pueden dañar tu cuerpo y mantenerte alejado de prácticas que pueden lastimarte o lastimar a otros..

LEY SCOUT

La Ley Scout expresa de forma ordenada un código de valores y conducta, que

mismo. Es cumplir con la palabra dada.

2. Es leal; porque es fiel a sus valores y principios. Sólo una persona que es fiel a sí mismo, puede ser leal a los demás. Lealtad significa no dar la espalda a una persona o grupo; es estar siempre presente y comprometido.
3. Sirve a los demás; porque sabe que a través del servicio es posible crecer en espíritu, conocer y respetar distintas realidades, y es la oportunidad de ofrecer su tiempo, conocimientos y acciones para hallar la verdadera felicidad, haciendo felices a los demás.
4. Comparte con todos; porque sabe que todas las personas tienen algo que ofrecer y enseñar; el scout comparte a través de la amistad sincera y sin prejuicios, comprende y respeta las diferencias; el scout practica el desprendimiento, no sólo material, sino también la liberación de los miedos que pudieran afectar sus relaciones personales.

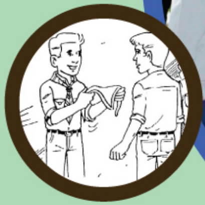
5. Es amable; porque la amabilidad auténtica no puede ser fingida. Ser amable va más allá de los buenos modales y el respeto. Amabilidad incluye generosidad, bondad, indulgencia y comprensión a los demás.
6. Protege la vida y la naturaleza; porque comprende que la vida se manifiesta a cada momento, en cada logro y fracaso, en las expresiones de la naturaleza, e incluso en el avance de la tecnología. El y la scout respeta todas las expresiones de vida y trabaja para protegerlas y potenciarlas
7. Se organiza y no hace nada a medias; porque sabe que ante un compromiso se cumple lo ofrecido; para lo cual se organiza para completar la tarea encomendada, valorando el trabajo y terminándola a cabalidad.
8. Enfrenta la vida con alegría; porque siempre ve el lado luminoso de las cosas y no el sombrío. Es optimista, porque sabe que es la mejor herramienta contra el miedo; se ríe de sus propios absurdos, pero jamás utiliza el sarcasmo o la burla como falsa alegría.
9. Cuida las cosas y valora el trabajo; porque reconoce que todo lo material es fruto del trabajo humano, y todo humano es creación de Dios. Al scout no le interesa solamente la acumulación de bienes materiales, porque sabe que la auténtica felicidad proviene del centro de su ser y a través del servicio.
10. Es una persona limpia de pensamiento, palabras y obras; porque vive actuando con buenas intenciones y de buena manera. Porque reconoce que lo impuro, es toda acción que corrompe, rebaja, daña o debilita su cuerpo o el de los demás. Este artículo de la Ley está muy relacionada a la virtud scout de la pureza.

PROMESA

La Promesa Scout es el compromiso libre y voluntario que cada scout hace para cumplir con la Ley Scout y ser un buen ciudadano. La promesa scout no debe confundirse con un juramento, ya que cuando prometes lo haces para toda la vida. Asumes un compromiso y un estilo de vida que te guiará, no solo dentro del Movimiento, sino en todos los aspectos de tu vida. Por eso, al momento de realizar tu promesa por primera vez, debes saber y entender bien cada artículo de la Ley Scout, los principios y virtudes, así como el significado de la Promesa misma. De igual manera, cuando renueves tu promesa o asistas a una ceremonia de promesa de otro scout, recuerda la Ley y reafirma tu compromiso.

Promesa Scout:

Yo prometo,
hacer cuanto de
mí dependa:
para amar a Dios,
servir a mi país,
trabajar por la paz y
vivir la Ley Scout.

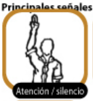


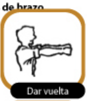
SILBATOS, SEÑALES DE BRAZO, Y FORMACIONES

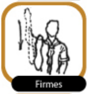
Son signos que nos ayudan a organizarnos y a que la unidad o Grupo Scout haga su formación, ponga atención o siga una instrucción. Es importante que sepas que significa cada una puesto que de esta manera ayudarás a tus dirigentes a organizar de mejor forma la unidad. Estas señales están siempre relacionadas y son muy utilizadas por los Scouts, primero se da un silbato de atención y luego la señal de brazo o instrucción. Las señales con silbato son una forma abreviada de código morse, donde una raya significa un silbato largo y un punto un silbato corto, así:

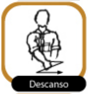
Mensaje	Morse	SIlbato
Atención o Siliencio	T	-
Auxilio o Socorro	SOS	... ---...
Peligro	S	...
Reunión o Formación	CCC	-.-.-.
Reunión de Guías	V	...-
Dirigentes	O	---
Marcha de frente	D	-..
Alto	M	--

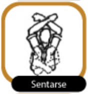
Principales señales de brazo

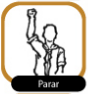

Atención / silencio

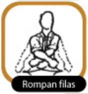

Dar vuelta

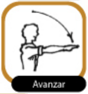

Firmes

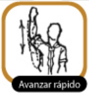

Descanso


Sentarse


Parar


Rompan filas


Avanzar

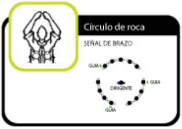

Avanzar rápido

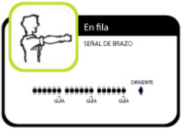
Formaciones

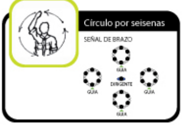
Se utilizan principalmente para organizar a los Scouts antes de iniciar una actividad, frecuentemente en las reuniones de unidad, grupo o distrito; en eventos, cursos y otros aspectos en los que necesitemos tener un espacio organizado y que nos permita tener la atención de los presentes.

Principales formaciones y algunos ejemplos de cuando se las emplea

Solo para la manada:

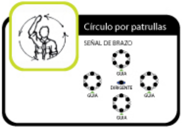

Círculo de roca


En fila

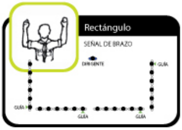

Círculo por seisenas

Para la Tropa, Comunidad de Caminantes y Comunidad Rover

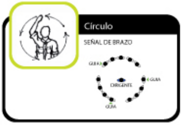
Círculo por patrullas, se la utiliza cuando las patrullas o equipos deben reunirse por separado, puede ser para que los guías o coordinadores den instrucciones, para repartir un refrigerio o para juegos.


Círculo por patrullas

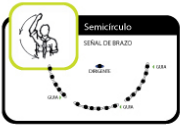
Rectángulo, se la utiliza normalmente cuando todo el Grupo Scout está reunido, se llama de esta forma a todas las unidades. Sirve también para dar indicaciones generales a toda la unidad.


Rectángulo

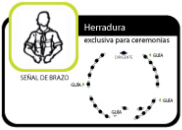
Círculo, se la utiliza para juegos, en la hora de refrigerio, fogatas, dar indicaciones a toda la unidad o cuando se realizan espacios de diálogo, foros o debates sobre algún tema.


Círculo

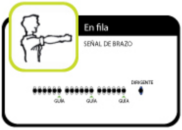
Semicírculo, sirve para dar instrucción, indicaciones generales, o para fogatas.


Semicírculo

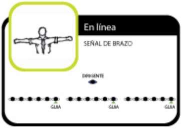
Herradura, esta formación se la utiliza exclusivamente para la ceremonia de promesa de las Tropa, Comunidades de Caminantes o Comunidades Rover. La Manada realiza el círculo de roca para esta ceremonia.


Herradura
exclusiva para ceremonias

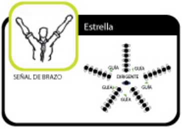
En fila, se la utiliza para juegos y, principalmente, para movilizarnos en caminatas o dentro de la ciudad.


En fila

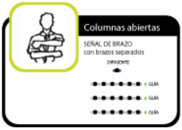
En línea, es una de las más utilizadas, sobretodo para la formación de Tropa y para realizar presentaciones de patrullas o equipos.

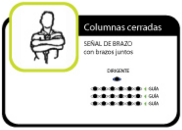

En línea

En estrella, se la utiliza especialmente para juegos.

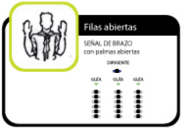

Estrella

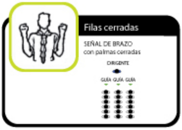
Columnas abiertas / Columnas cerradas se las utiliza en desfiles o para juegos.


Columnas abiertas

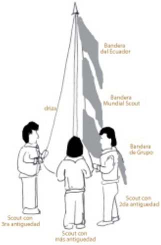

Columnas cerradas

Filas abiertas / Filas cerradas, se las utiliza en desfiles o para juegos


Filas abiertas



IZADA Y ARRIADA



Normalmente, la izada y arriada de bandera se realizan normalmente en la de Oración, Banderas, Inspección y Seguridad (OBIS). Esta ceremonia se la lleva acabo a inicio y final de cada reunión Scout, también se la lleva a cabo cada mañana en los campamentos, antes de las ceremonias de promesa o en eventos distritales y nacionales. Es un momento en el cual deberás estar bien presentado y uniformado para demostrar respeto y solemnidad a Dios, a los símbolos patrios y Scouts.

Detalles previos a la ceremonia

- Colocar la driza.
- Probar la driza antes de amarrar las banderas, comprueba si corre bien y no se atranca (una subida y bajada completa).
- Colocar las banderas en orden de importancia Ej.: País -> Mundial -> Grupo -> Unidad.
- Antes de amarrar debes comprobar que estén del lado correcto y no de cabeza.
- Para ser izadas debes colocarlas por el lado derecho.
- La primera bandera la tienes que amarrar al nudo donde se une la driza, esto es para que las banderas no se resbalen una vez izadas; la siguiente bandera se amarra al último nudo de la bandera anterior, así ninguna bandera se resbalará una vez izadas.
- Las banderas tienen que estar listas antes de iniciar la ceremonia de OBIS, esto quiere decir que ya estarán amarradas a la driza, dobladas y atadas al asta de bandera.

Durante la ceremonia

El Jefe de unidad pide tres voluntarios, pero dependiendo de la cantidad de astas puede solicitar solamente uno por cada una.

Los voluntarios van hasta el asta y deciden, por antigüedad, quien va al centro y quien dirige la ceremonia (Scout 1), otra persona (Scout 2) debe desdoblar las banderas y colocarlas sobre su hombro, de esta forma evitar que toquen el suelo mientras el otro voluntario (Scout 3) correrá la driza para que suban las banderas. El (Scout 1) sujetará la driza con las manos hecho puño con las palmas hacia arriba, solo deja circular la driza entre sus manos.

Quien dirige la ceremonia, realizando el saludo scout, informará desde su posición al dirigente a cargo: "Jefe la bandera está lista para ser izada". Una vez que se dé la orden de saludo a las banderas, se empiezan a izar, no debe subir ni lento ni rápido. Se canta el Himno Scout mientras se iza, tratando de que llegue al tope al mismo tiempo que se finaliza el Himno. Si son varias astas se sube la bandera más importante primero y las otras con intervalos cortos según su importancia.

Una vez izada la bandera el Scout 1 toma ambos lados de la driza y la amarra al asta, no debe dejar que se resbalen las banderas, para evitarlo debes tener templado el lado izquierdo de la driza mientras la aseguras.

Una vez amarrado, se juntan los 3 scouts frente al asta, el Scout 1 ordena "scouts con vista a la bandera saludar", luego se acercan al jefe que dirige la ceremonia y le dicen "misión cumplida".

Para arriar la bandera

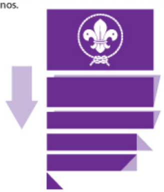
Se solicitan voluntarios con el criterio anterior, es decir que se colocarán por antigüedad en el puesto correspondiente, antes de proceder el Scout 1 ordena: "scouts con vista a la bandera saludar", y proceden a desamarrar la driza y forman el triángulo de la gráfica. Realizando el saludo scout informa al dirigente a cargo: "Jefe la bandera esta lista para ser arriada"; luego de que se ordene al grupo saludar a las banderas se inicia la arriada.

El Scout 2 correrá la driza, los Scouts 1 y 3 dejará circular la driza; siempre manteniendo el triángulo. Cuando las banderas lleguen, el Scout 2 las colocará en el hombro, una vez que lleguen todas las banderas el dirigente a cargo ordenará descanso y, de ser necesario, enviará a otros voluntarios a ayudar a doblar las banderas. Si es solo una bandera la doblan entre el Scout 1 y 2 mientras el Scout 3 retira y dobla la driza.

Una vez finalizado, el Scout 1 recolecta todas las banderas y la driza, junto a los Scouts 2 y 3 se acercan al dirigente a cargo, luego las 3 personas realizan saludo Scout, donde dirán: "Jefe deseo hablarte, te entrego las banderas para que las cuides y guardes en un lugar seguro".

Como doblar la bandera

Dentro del Movimiento Scout, las banderas se las doblan de manera triangular, esto es muy útil para guardarlas y transportarlas de forma adecuada. Cuando procedas a doblarlas siempre hazlo con la solemnidad y seriedad del caso, recuerda que son los símbolos que nos representan como Scouts y ecuatorianos.



TÉCNICA SCOUT

SCOUTS
Ecuador

EQUIPO PERSONAL

La mayor parte de ropa que utilizas para salir de ruta es la misma que puedes llevar para salir de campamento, te aconsejamos en lo posible comprar tu equipo en tiendas especializadas, puesto que tendrá mayor durabilidad y no tendrás que hacer doble gasto. Hazlo inteligentemente, investiga precios y descuentos que te brinda tu carnet scout antes de comprar, algunos de estos elementos los podrás encontrar en la Tienda Scout Virtual.

Una buena parte de tu equipo lo usarás por varios años, como el saco de dormir, aislante, vajilla, mochila o linterna, por lo que te aconsejamos invertir en artículos de buena calidad, garantizados y que te duren por mucho tiempo con el cuidado adecuado.

Saco de dormir o sleeping bag es algo fundamental dentro de tu equipo de campamento, existen muchas marcas y tipos de acuerdo a la actividad que desees realizar. En su forma básica, es una manta rectangular doblada por la mitad, con un cierre en la base y uno de los costados; para guardarlo se lo dobla por la mitad o en tercios y lo enrollas para arriba.

Con el pasar del tiempo, se han desarrollado sacos de dormir con mejores características y tecnología que actualmente son muy accesibles te recomendamos buscar los "tipo momia" (mummy bags) que por su diseño ayudan en la retención del calor. En la mayoría de los casos, el cierre no llega hasta la base por lo que protege de mejor manera los pies, ya que son una parte vulnerable en la pérdida de calor. También tienen una capucha con la cual puedes abrigar y aislar del frío tu cabeza. Cuando compres uno de estos debes fijarte en los rangos de temperatura en los que puedes utilizar, también puedes pedirlo por "estaciones" (primavera, verano, otoño e invierno) para el Ecuador, te recomendamos adquirir uno de 3 estaciones que es liviano para cargarlo y se lo puede empacar rápidamente, que proteja hasta 0°C y que sea impermeable; pero si practicas alta montaña deberás buscar otras opciones.

Aislante, es una especie de colchón delgado hecho de espuma de polietileno; principalmente, te servirá para amortiguar irregularidades del terreno, es liviano, impermeable y sobretodo te ayudará a bloquear el frío del piso. También hay muchas opciones en el mercado, incluso inflables.

Mochila, será una de tus mejores amigas ya que te acompañará en muchas aventuras, debes buscar una que te sirva para salir de acampada y que sea lo suficientemente cómoda para caminar o realizar excursiones largas.

Una buena mochila debe estar hecha de material resistente e impermeable, debe tener varios compartimentos y bolsillos así como correas para que puedas colocar tu aislante o una carpa. Las mochilas tienen diferentes tamaños y se las mide por la cantidad de litros que puede cargar- las de 55 o 60 litros te servirán bien. Hay modelos con armazones externos o internos, fíjate que tenga un cinturón en la cadera que te ayudará a transferir el peso de los hombros a las piernas, las tiras de los hombros deben ser acolchadas y cómodas. Investiga los modelos y pruébala bien antes de comprarla, busca una que te quede cómoda y que vaya de acuerdo con tu altura.

Mochila de asalto, llamamos así a las mochilas pequeñas en las que puedes llevar agua, comida o una mudada de ropa, estas mochilas se utilizan cuando estamos de campamento y vamos a realizar una excursión o saldremos del lugar, de esta manera llevarás lo necesario para la actividad y el resto de tu equipo permanecerá en el lugar de campamento.

Recipiente de agua, cantimplora, tomatodo, termo o camel bag e, incluso, una botella plástica con tapa te servirá para llevar el agua necesaria para tus actividades. No importa cual uses, lo primordial es que siempre tengas un recipiente adecuado para transportar la cantidad de agua necesaria; procura revisar siempre que no tenga filtraciones para que el agua no se te riegue.

Vajilla, seguramente en tu casa encontrarás algo que te sirva, cubiertos, plato tendido y otro hondo y un jarro (plásticos, no desechables) serán suficientes. En el mercado hay muchos modelos y tipos de diferentes materiales, la única recomendación que te damos es que sea una vajilla que no se pueda romper. En vajillas de aluminio revisa que tenga los mangos adecuados, pues transmiten el calor de los alimentos (sopas o bebidas calientes) al metal y te puedes quemar las manos.

Linterna, más que los modelos y los tipos de focos lo importante es que revises que funcione adecuadamente y tenga las baterías necesarias. Recuerda llevar un set de pilas adicionales, en caso de que las que están puestas se agoten y desechar las pilas de manera apropiada y ecológica. Te recomendamos utilizar linternas para cabeza o manos libres.

Bordón, es un palo fuerte de aproximadamente 1,50 a 1,80 m de altura, o hasta la altura de la nariz de quien lo porta. El bordón, lejos de ser sólo una útil herramienta, también es el "compañero perfecto de aventuras", comúnmente se graban en éste hechos relevantes de la vida Scout y, por el valor sentimental, representa un tesoro. Es una herramienta útil para las excursiones, pues Baden Powell lo ideó con varios "accesorios", como se lo muestra en la gráfica. Pon mucha atención, tú puedes darle las variantes de acuerdo a tus necesidades.

EXCURSIONISMO

Una de las mayores aventuras dentro de Scouts es el excursionismo, requiere de muchas ganas y actitud para llegar a la meta trazada. Se lo conoce de diversas maneras como caminata, senderismo o trekking y se lo desarrolla en bosques, cascadas, montañas, playas, selva e incluso en ciudades (el trekking urbano).

Las caminatas pueden durar un par de

¿QUÉ EQUIPO DEBES LLEVAR?

Navaja, es una herramienta muy útil, pero recuerda manipularla con responsabilidad y cuidado. En la sección de herramientas podrás encontrar más detalles.

Botiquín personal y de unidad, revisa que esté equipado antes de salir, para una excursión toma en cuenta lo relacionado a ampollas, torceduras, lastimados o lesiones menores. En la sección de primeros auxilios puedes encontrar más detalles.

Ropa adicional, siempre hay que ir bien equipado, toma muy en cuenta el clima de la zona y según la época, consulta las probabilidades de lluvia u otros factores

Linterna, no importa si la excursión es en el día, por precaución lleva una linterna pequeña, revisa antes de salir si las baterías están en buen estado. Coloca las pilas de manera inversa así evitarás que se descarguen en caso de que se prenda por accidente dentro de tu mochila. Las más recomendables son las linternas LED, hay varios modelos, son livianas y proyectan suficiente luz.

Comida, encargada de brindarte energía, si vas a caminar de 2 a 4 horas con fruta y un par de barras energéticas será suficiente. Si la caminata es más larga evalúa la distancia y tiempo que va a durar, consulta con tus dirigentes para que te aconsejen lo necesario para cada actividad.

horas o incluso días, nuestro país ofrece lugares maravillosos que valen la pena conocer, esta forma de aventura te permitirá explorar mucho más de cerca los lugares que visitas y podrás observar cómo es la vida de otras personas, culturas o hacer nuevas amistades.

Como en todo lo que realizamos dentro del Movimiento, la primera regla es que sea una actividad segura para todos, por lo que requiere de planificación tanto para que sepas que debes llevar, cantidad y tipo de comida, agua, ropa y equipo adecuados de acuerdo al clima del sector, mapa, GPS o brújula o incluso contratar un guía que conozca el lugar.

climáticos importantes. Te sugerimos conversar con tu dirigente para que te aconseje que llevar, no es buena idea llevar demasiadas cosas puesto que el peso influye mucho al momento de caminar. Lleva un saco o chompa abrigada para la tarde, especialmente en la sierra, a pesar de que salgas con sol.

Ropa impermeable, hay múltiples prendas que te ayudarán a repeler el agua, siempre lleva contigo al menos tu poncho impermeable, pero cuando lo compres revisa muy bien la calidad y pregunta sobre la durabilidad. No quieres que se te dañe a la primera puesta y que no te proteja del agua. Trata de comprarlo en tiendas especializadas.

En ruta se realizan varias paradas para descansar y comer, hazlo solo cuando te indiquen y no termines toda tu comida en la primera parada. Las barras energéticas, frutas secas o frescas (manzanas, peras, plátanos) y alimentos secos (habas, tostado o chochos) te pueden servir para comer mientras caminas, igualmente una barra de chocolate y algún caramelo siempre son útiles. No es recomendable ingerir mentas, especialmente si estás en grandes alturas.

Para las paradas de alimentación, lo más aconsejable es llevar comida de fácil asimilación y rica en hidratos de carbono (cereales, habas, arroz, pan, papas, miel, mermelada), carnes baja en grasas (jamón de pavo o pollo, queso, carne seca, entre otros).

Recuerda que la alimentación más importante antes de salir de ruta es el desayuno.

Agua, es uno de los artículos más importantes, debes estar siempre muy hidratado porque es importante para tu salud. Al menos lleva un litro, pero consulta cuánta agua debes llevar, evalúa las condiciones climáticas y el lugar al que vas, si hace sol y calor, si es árido o vas a la montaña necesitarás llevar más. También es buena idea preparar agua de panela con un poco de limón, especialmente si vas a caminar a grandes alturas, si la llevas en un termo te ayudará a mantenerla caliente para que puedas restablecer niveles de glucosa en la sangre.

En la actualidad, hay mochilas llamadas "camel bag" que te permiten llevar suficiente agua de una manera cómoda y segura, además tienen una manguera que para hidratarte constantemente sin hacer paradas. Igualmente, son útiles los tomatodo o cantimploras, tápalos con un pedazo de plástico bajo la tapa de rosca para evitar que se rieguen en el camino.

Recuerda que debes estar hidratado, pero también toma en cuenta que el agua que llevas debe durarte para toda la excursión, así que toma sorbos regularmente pero no te la acabes toda en una sola salida, dosifícala y consulta a tus compañeros de patrulla o excursión si tienen suficiente agua, toma esto en cuenta para que puedan compartirla entre todos.

Nunca tomes bebidas energizantes, estos líquidos pueden producir daños irreversibles en el riñón, corazón y sistema circulatorio; además te pueden provocar taquicardia, ansiedad, desesperación y sed, u otros daños mayores. Te aconsejamos mejor llevar bebidas isotónicas (cómo las que toman los deportistas), pues que te ayudarán a rehidratarte y recuperar carbohidratos y electrolitos.

Es importante que tomes en cuenta de donde proviene el agua que llevas o que recargas en el camino, si la llenas en arroyos, ríos, lagos o no tienes seguridad de que es agua potable puedes contraer cólera, fiebre tifoidea, disentería, o hepatitis. Primero trátala antes de tomarla, lo más aconsejable es que la coloque a hervir, sino puedes colocar cloro, recuerda leer las instrucciones del envase de antes de usarlo, pues no hay una dosis estándar; luego déjala reposar al menos 30 minutos antes de beberla. También puedes encontrar tabletas para tratamiento de agua, verifica la fecha de caducidad antes de usarlas y sigue las instrucciones del fabricante.

Fósforos, almacénalos en un empaque plástico para evitar que se mojen o báñalos en cera antes de salir. Ten precaución al usarlos y toma todas las previsiones antes de encender una fogata; revisa la sección de fuego para más detalles.

Protección solar, especialmente en Ecuador debemos protegernos de los rayos solares, utiliza un protector solar SPF50 o mayor, vaselina o protector labial, una gorra o sombrero, tu pañoleta también te puede ayudar a proteger la cabeza o cuello. Si por algún motivo no tienes protección en tu cabeza y hace demasiado sol, mójate la cabeza constantemente, debes evitar la insolación (enfermedad producida en la cabeza por el excesivo ardor del sol).

Mapa, GPS o brújula, seguramente tus dirigentes conocen la ruta a la que te llevan y tienen suficiente información del lugar, pero en todo caso siempre es importante estar preparados; si estás capacitado en el uso de estos artículos podrás disfrutar y practicar con estos en tus salidas.

Repelente, te ayudará a protegerte contra picaduras de insectos.

Silbato, una herramienta importante entre los excursionistas porque te puede sacar de problemas si te pierdes.

Bordón, o bastones para senderismo, para cuando necesites un apoyo, mover espinos y ramas, medir profundidades o cruzar arroyos. Te permiten mejorar tu equilibrio y disminuir la tensión en las rodillas, utiliza los que tienen punta de hule para causar un menor impacto en el sendero.

Cámara, te permitirá captar los mejores momentos y paisajes de la aventura. Si no la tienes, pregunta quién puede llevarla para captar estos instantes.

PLANEA TU EXCURSIÓN

Como sabes, salir de excursión te sirve como actividad destacable en el camino a lograr tu Insignia de Mérito, antes de salir de ruta debes planear esta actividad con tus jefes de unidad, de esta forma podrás aprender como organizar una excursión segura.

Desarrolla tu plan contestando a estas cinco preguntas:

- ¿A dónde? A qué lugar y cómo van a llegar allí
- ¿Cuándo? Fechas de salida y regreso, detalla horas de encuentro y retorno
- ¿Quién? Dirigentes y miembros del

Grupo Scout o Unidad que van a ir

- ¿A qué? Cual es el objetivo de la ruta, coronar una montaña, conocer una cascada, explorar una reserva o parque nacional
- ¿Qué? Materiales que debe llevar cada uno, así como el equipo de grupo, costos y cuotas

Ritmo

El ritmo que lleves en una caminata depende del objetivo que se hayan propuesto al planearla, por ejemplo si vas a una reserva biológica lo más probable es que te detengas con frecuencia a observar la flora y fauna del lugar, por el contrario si vas a coronar una montaña seguramente debes ir a un paso constante y avanzar pronto para que no te coja la noche.

Para que sea una experiencia agradable, planifica la excursión de acuerdo a las personas que van a asistir, debes caminar a un ritmo que sea cómodo para los más lentos de la patrulla, equipo o Grupo Scout. El compañerismo, cortesía y amabilidad entre todos es tan importante como llegar a tu destino, el trabajo en equipo logrará que todos lleguen de manera segura al objetivo planteado cuidándose mutuamente.

De acuerdo al trayecto y objetivo planea los descansos y paradas largas para comida. Si estás en una ruta de observación irás más despacio y con paradas constantes por lo que los descansos serán muy espaciados o no los necesitarás; pero si vas a un ritmo sostenido toma un descanso corto cada media hora y haz una parada más larga de 15 a 20 minutos para comer o recuperar fuerzas cada 2 horas. Los descansos sirven además para que el grupo no esté muy distanciado y revisar que todos esté bien físicamente.

Tips de seguridad y consejos prácticos:

Tu seguridad y la de todos es más importante que el destino de la excursión, por lo que recomendamos:

- Fíjate por donde caminas, con atención evitarás torcerte un tobillo o resbalarte
- Mantente siempre con todo el grupo, recuerda que salimos juntos y volvemos juntos
- Si alguien se retrasa o está muy cansado informa a tus dirigentes y no lo dejes solo
- Usa los puentes para cruzar ríos o arroyos
- Cruza solo si es poco profundo y la corriente es lenta, bajo ninguna circunstancia cruces ríos correntosos
- Coloca una línea de seguridad y sigue los pasos seguros para cruzar
- Nunca cruces sin supervisión o permiso de tus dirigentes
- Afloja el cinturón de la mochila antes de cruzar
- Si caminas en carretera debes ir en fila (uno tras otro)
- Camina por la izquierda de frente al tráfico, así podrás saber que es lo que pasa
- Si caminas en la noche, lleva ropa blanca, clara o reflectante
- Lleva linterna, así podrás alertar a los vehículos que se aproximan
- Nunca salgas a una excursión sin tener el seguro Scout que viene en tu inscripción
- Inicia la marcha lentamente, sobretodo en montaña
- Si es de noche, lleva una luz al frente y final de la columna
- Cuando las temperaturas son altas evita la marcha prolongada por camino asfaltado
- Los atajos se deben tomar al bajar, pero nunca al subir
- En tu patrulla o equipo, coloca a los menos resistentes detrás del guía o coordinador y los más fuertes al final
- Nunca tires desechos al suelo, ni aunque sea alimento o materia orgánica rápidamente degradable. Colócalo en una funda de basura dentro de tu mochila
- No utilices botas nuevas, siempre suavízalas antes de una caminata pues así evitarás ampollas y dolor de pies
- No atravieses lugares sembrados. Si tienes que hacerlo, camina por el costado para evitar pisar las plantas.
- Respeta siempre las propiedades privadas; si hay puertas déjalas como se encuentran, abiertas ó cerradas. Rodea al ganado y no lo asustes
- Cuidado con los fósforos y botellas de vidrio, mantenlos bien guardados en la mochila porque pueden ocasionar un incendio si se te caen
- Camina siempre con toda tu patrulla o equipo, en los descansos cerciórate que todos estén bien y en marcha; revisa constantemente que estén completos y que nadie se atrase.

- Al subir o bajar pendientes pronunciadas y prolongadas hazlo en "zig-zag", evitarás fatiga en rodillas y tobillos.
- En las paradas, ajústate las botas y la mochila, también puedes aprovechar para abrigarte o quitarte ropa e ir más cómodo.
- No tomes iniciativas individuales durante la actividad, informa a tus dirigentes si consideras que puedes sugerir algo
- No te pongas en riegos innecesarios, informa a tus dirigentes cualquier emergencia grande o pequeña
- Lleva botiquín y potabilizador de agua

¿Cómo evitar perderse?

La mejor manera para no perderse es saber en todo momento donde te encuentras, mientras caminas pon atención al sendero, escoge puntos de referencia durante la ruta (ríos, montañas, letreros). En lo posible, mantente en los senderos, estos te llevarán a casas, poblados o a caminos más grandes, voltea hacia atrás con frecuencia así podrás ver y recordar el camino de regreso.

Hay momentos en los que puedes salirte de la ruta o estar confundido, si pones atención a tu alrededor, con un poco de agudeza y calma podrás regresar al camino que debes seguir. Recuerda los elementos en tu equipo para este tipo de situaciones, como el silbato, para que puedas alertar a tus compañeros de ruta que seguramente están cerca. Si sigues todas las normas anteriores detalladamente las posibilidades de perderte serán muy escazas.

En caso de que suceda, sigue los siguientes pasos:

- Ante todo mantén la calma, siéntate, despeja tu mente y toma algo. Si tienes frío abrígate. Si estás con tu patrulla u otros scouts no se separen porque sus dirigentes los buscarán pronto.
- Piensa y recuerda los puntos de referencia al venir, si tienes un mapa y brújula trata de definir el lugar en el que estas.
- Observa, no corras de un lado para el otro, marca el punto en el que estás y haz un reconocimiento cercano por el alrededor, mira y escucha si hay otros scouts.
- Planea, si lograste definir el camino a seguir y estás seguro de ello, hazlo con cuidado. Marca la ruta que sigues con pistas o ramas que puedas identificar si tienes que regresar. Trata de regresar al camino original en donde estabas, seguramente tu grupo te está buscando. Mantén a la mano el silbato y la linterna, si escuchas gritos o silbatazos contesta, sal donde te puedan ver, hazles señales. Ten en mente la señal de S.O.S (…---…) para llamarlos con el silbato, si no la recuerdas repite el silbatazo 3 veces o apaga y enciende la linterna 3 veces, continúa haciéndolo hasta que te encuentren. Trata de salir a zonas abiertas, sin árboles es más fácil que te vean.

CAMPISMO

Campismo se refiere a las técnicas que debemos conocer y practicar cuando salimos de campamento. Como la mayoría del aprendizaje dentro del Movimiento Scout, la mejor forma de saber que hacer es a través de la acción, es decir que tus propias experiencias harán de ti un experto. El contacto con la naturaleza, la exploración, la aventura, el liderazgo, el trabajo en equipo son todos elementos de los cuales disfrutarás y aprenderás en un campamento.

Los campamentos son variados, todos te brindan retos nuevos y diferentes tipos de aventura. En algunos casos, de acuerdo a lo que planifiques con tu unidad se podrán adicionar otros elementos que para completar actividades destacables que te permitan desarrollar tus objetivos educativos. Por ejemplo, puede ser que tengas un campamento con momentos de reflexión y silencio, en los cuales puedas ir en bicicleta

o a caballo; en ocasiones dormirás al aire libre o en una casa; irás a la montaña, a la selva, a la playa o cerca de un lago; tendrás campamentos con tu unidad o todo el Grupo Scout y también distritales, nacionales e internacionales. Podemos definir los siguientes:

- **Fijos,** es decir que permanecerán en el mismo lugar todo el tiempo. Es el tipo de campamento más frecuente y tiene algunas variantes como por ejemplo:
  - *Acantonamientos,* se lo realiza sobretodo para la Manada, aunque en ocasiones las otras inidades del Grupo Scout también lo hacen. El acantonamiento quiere decir que duermes en una casa, cabaña, choza o en un lugar techado y con paredes.
  - *Acampadas y eventos,* son campamentos distritales, nacionales o internacionales (descritos anteriormente en el manual) en los cuales acampas, compartes y participas de actividades temáticas de acuerdo a tu edad.
  - *Al aire libre,* el tradicional en carpas en áreas abiertas.
  - *Vivaquear,* cuando duermes al aire libre o con abrigos improvisados (sin carpas).
- **Volantes,** es cuando sigues una ruta prestablecida, dura varios días y pernoctas o acampas en diferentes lugares. Puedes utilizar diversos medios de transporte como tus pies, bicicletas, o vehículos. Aquí debes llevar el equipo de acuerdo a los lugares y factores climáticos de la época en que se desarrolle, normalmente mientras menos carga mejor pero siempre bien equipado.
- **Base,** es el combinado de las dos anteriores, es decir tendrás un lugar fijo de campamento pero durante el día o la noche irán de excursión u observación a otros lugares y luego regresarán a reabastecerse o a dormir en el campamento base.

PREPARACIÓN DEL CAMPAMENTO

Una vez acordada la actividad dentro de la asamblea de unidad, se necesitan organizar algunos puntos previos, normalmente los dirigentes se harán cargo de estos aspectos pero en algunas ocasiones podrás aportar con tu ayuda. Pueden variar de acuerdo al lugar o actividad a realizar pero los más comunes son:

Fecha ¿qué días vamos a ir, es un fin de semana, un feriado o un campamento de verano?

Lugar, es lo primero que debemos definir puesto que de esto dependen los costos, el programa, el tipo de comida, el transporte y el equipo que necesitamos. Se puede escoger el lugar según el objetivo y actividades que queremos lograr en el campamento o lo opuesto, si tenemos un lugar según eso definir el programa. Siempre se debe buscar lugares seguros y apropiados para la cantidad de personas que puedan asistir.

Transporte, se debe definir como vamos a llegar al lugar de destino, de acuerdo al número de asistentes y al tipo de campamento, por ejemplo ¿necesitamos un bus grande, los padres de familia pueden colaborar con automóviles, hay algún tramo en el cual debemos caminar?

Alimentación de acuerdo al tipo de campamento ¿cómo debe ser cada comida? ¿necesitamos llevar comida preparada para la ruta?, ¿el lugar provee refrigeración para alimentos? ¿hay lugar para cocinar? ¿la cocina es a gas o necesitamos fogones?

Programa, dentro de las actividades cuáles podemos aprovechar según lo que ofrece el lugar. Por ejemplo, ¿hay una piscina, una cascada, o una montaña? ¿hay lugares cercanos que valen la pena conocer? También hay que definir los espacios para comer, realizar ceremonias, OBI o fogatas; además tiempos adecuados para armar y desarmar el campamento y dejar el lugar limpio; horas de salida y regreso.

Equipo de grupo de acuerdo a la cantidad de personas que van y a las actividades a realizar, ¿cuántas carpas se necesitan? ¿la cocina es general o por patrullas y equipos?, por tanto, ¿cuál es la cantidad de utensilios necesarios?

Antes de salir debemos definir qué necesitamos, es muy importante seguir las indicaciones de tus dirigentes en las cosas que te piden llevar. Siempre investiga el tipo de clima de la zona a la que vas, pregunta que actividades se van a realizar y el tiempo que durará. De acuerdo a eso decide qué debes llevar, algunos ejemplos:

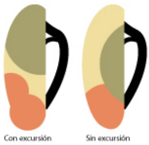
- *Ropa extra* (pantalón, camiseta, saco abrigado, chompa impermeable, ropa interior, medias, terno de baño, zapatos, botas, guantes, gorro y bufanda)
- *Para dormir* (saco de dormir, conocido como sleeping bag, aislante, medias gruesas, pijama o calentador)
- *Vajilla* (plato tendido, plato hondo, cuchara, vaso)
- *Útiles de aseo* (cepillo de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, cepillo de cabello, toalla)

mochila, es recomendable que hagas una lista de lo que tienes que llevar (equipo personal, equipo de patrulla, otros). Coloca todas tus cosas sobre una mesa o la cama, sepáralas por el tipo de uso, por ejemplo equipo (linterna, botiquín, vajilla), ropa por días (mudadas o recambios), ropa extra (sacos, chompas, guantes, medias y zapatos), útiles de aseo, etc.

Una vez separado todo, revisa que esté completo y fíjate en los detalles (por ejemplo, pilas para la linterna o vajilla con cubiertos). Pon a un lado las cosas menos necesarias y revisa nuevamente si consideras que vale la pena llevarlas, el peso que llevas es proporcional a cuanto disfrutarás de la actividad.

Ten en cuenta que "mientras menos, mejor" pero no dejes cosas esenciales, por ejemplo en lugar de llevar una toalla playera gigante, lleva una de manos; distribuye los artículos comunes y que se pueden compartir entre la patrulla o equipo, por ejemplo el papel higiénico o la pasta de dientes.

quede balanceado, trata de no cargar demasiado un solo lado, ni tampoco llevar peso en exceso (alrededor de un 30% de tu peso es lo adecuado, si tienes experiencia puede ser un poco más). Por ende, no lleves lo que no necesites (la experiencia te irá enseñado).



Con excursión:

- 🟧 Coloca las cosas menos pesadas (saco de dormir, ropa) en la parte baja de la mochila
- 🟨 Lo que no es liviano ni pesado en la parte media
- 🟩 Las cosas más pesadas (carpa, comida) en la parte superior

Algunas recomendaciones adicionales para empacar

- Coloca las cosas de uso frecuente (agua) o de emergencias (botiquín) en lugares de fácil acceso, arriba de la mochila o en los bolsillos laterales por ejemplo. Igual el poncho de agua, una chompa o un saco. Tu mochila de asalto es una buena alternativa para este equipo.
- Aplica la regla "lo último que se mete es lo primero que se saca".
- Empaca todo en fundas impermeables de compresión o puedes utilizar también fundas plásticas, de preferencia transparentes, para que puedas ver el interior. Esto ayudará a que tengas todo seco en caso de que se moje la mochila. Si tu saco de dormir no tiene funda impermeable utiliza dos bolsas de basura para cubrirlo.
- Separa la ropa por mudadas o recambios y utiliza una funda para cada uno, otra para la ropa extra o la ropa para el frío y otra para los zapatos.
- Lleva una o dos fundas adicionales en caso de que tengas ropa mojada para guardar.

- *Extras* (gorra, bloqueador solar, repelente, poncho de agua, linterna, libreta y esfero, mochila de asalto, cuerda, botiquín)

¿CÓMO EMPACAR LA MOCHILA?

Antes de empezar a guardar todo en la

Es importante diferenciar si vas de campamento o si tendrás que caminar varios kilómetros antes de llegar, esto te permitirá distribuir el peso adecuadamente en la mochila. En el gráfico puedes ver cada situación.

Empaca las cosas de manera que el peso

Sin excursión

- Coloca las cosas menos pesadas (saco de dormir, ropa) en la parte baja de la mochila
- Las cosas más pesadas (carpa, comida) en la parte media, pegado a tu espalda
- Lo que no es liviano ni pesado en la parte media, al frente de la mochila y arriba

- Empaca todo dentro de la mochila, evita llevar cosas colgando, es muy incómodo caminar así y se pierde el balance de la mochila. Sino tienes otra alternativa amarra bien ambos extremos del objeto que llevas colgado para evitar que vaya batiéndose y eventualmente se caiga.
- Utiliza cubiertas impermeables adicionales para tu mochila.

CARPAS

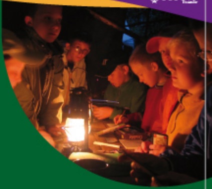
La carpa es un elemento importante en los campamentos Scout, principalmente es el lugar donde dormirá la patrulla o equipo durante los días de campamento. Este elemento te ayudará a protegerte de la lluvia, el viento o los insectos. Es el "hogar" de toda la patrulla o equipo, por lo tanto la debes cuidar y mantener en perfecto estado, cuidando todo el tiempo su limpieza y orden y respetando el espacio de los demás.

Normalmente tu Grupo Scout tendrá varias carpas dentro del equipo de grupo y te asignarán una en cada campamento. Aunque en ocasiones hay patrullas y equipos que tienen su propia carpa como parte de su equipo.

En el mercado hay muchos tipos de carpas y tienen características diferentes de acuerdo a las exigencias o necesidades que tengas. Las más usadas por los Scouts son las tipo canadiense, y sobretodo las iglú o de domo hechas de nylon, de material impermeable y piso resistente de pvc, son fáciles de armar, de empacar y livianas para transportar. Es importante que utilices las carpas de acuerdo a lo que el fabricante sugiere y sigas las instrucciones de armado, empaque y mantenimiento. Otros ejemplos de tiendas son la de túnel, triangular o de pared, cápsula de vivac o las familiares.

Algunos consejos sobre las carpas

- Acampa en lugares autorizados para ello, sobretodo en Parques Nacionales o Reservas
- Observa el lugar, sobretodo en épocas de lluvia, y escoge un terreno plano en el cual no se empoce el agua. Un lugar elevado es mejor, pues el agua tiende a bajar y evitarás que se inunde
- No armes la carpa cerca a fuentes de agua (ríos, arroyos, lagos) ya que el suelo es húmedo y además, en caso de tormenta, puede crecer repentinamente
- No acampes en lechos de ríos o arroyos secos, lugares de cultivo, prados, ni lugares con aguas residuales o estancadas. Tampoco bajo cables de alta tensión o con conexiones eléctricas
- Si es una zona selvática, busca un claro, las ramas de los árboles pueden caer o desgarrar la carpa
- Las puertas se colocan en lo posible hacia el este, lugar por donde sale el sol. Si estás en un lugar con vientos fuertes, coloca la puerta en sentido opuesto a la dirección del viento
- En un campamento Scout se escoge un centro y las carpas se colocan en círculo, semicírculo o rectángulo con la puerta de todas ellas al punto central
- "Limpia bien el sitio donde pondrás la carpa; retira todas las piedras, ramas y raíces; pueden parecer pequeñas durante el día, pero una piedra en la espalda se sentirá crecer y molestará durante toda la noche" (Baden Powell)
- Define los espacios y distancias adecuadas entre cada carpa, ten en cuenta los sobre-techos suelen ocupar mayor espacio que el piso
- Arma la carpa de acuerdo al modelo y a lo que sugieren las instrucciones
- Quita el sobre-techo en las mañanas, si no hay riesgo de que llueva, ayudará a ventilar y a secar el interior
- Antes de empacar, límpiala bien y guárdala seca. Si tienes que guardarla mojada recuerda al llegar a casa o al día siguiente armarla para que se seque bien
- Cuenta estacas, palitroques, tensores y otras partes de la carpa para cerciorarte que está completa antes de guardar
- Revisa el lugar alrededor de la carpa y fíjate si no estas dejando olvidadas estacas o alguna otra pieza de la carpa
- Adicional a la carpa, es bueno llevar un plástico sobre el cuál armarla para evitar filtraciones en el piso



CAMPAMENTO SCOUT

Muchas familias, grupos de amigos u otras organizaciones pueden salir de campamento, sobretodo a parques nacionales y lugares establecidos para este tipo de actividad; si tienes que compartir estos espacios con otros grupos de personas recuerda respetar sus espacios. Los campamentos de los Grupos Scout se diferencian en el orden y limpieza que mantenemos; el respeto entre todos y la organización; y políticas de cero alcohol, tabaco y drogas dentro de todas nuestras actividades. Recuerda seguir las normas de "sin dejar huella" antes de retirarte.

No obstante, recuerda que el Scout protege la naturaleza y por lo tanto debe ser consiente de los impactos ambientales que los fuegos ocasionan. Te pedimos observar todas las reglas de seguridad y seguirlas atentamente, existen lugares en los cuales están prohibidas las fogatas, si es así respétalo, seguramente tus dirigentes propondrán una actividad alternativa para el final del campamento.

Tips de seguridad:

Para encender una fogata toma las siguientes precauciones, recuerda revisar también la sección de seguridad:

- En lo posible, trata de encenderla con fósforos y sin utilizar combustibles
- Durante la actividad, ten cuidado de

realizar? más adelante veremos algunos tipos de fogata.

Igualmente, el material que debes recolec-

FUEGOS

Los fuegos son elementos importantes dentro de un campamento, nos permite cocinar nuestros alimentos, nos brinda calor en noches frías y una buena fogata al final de un campamento es de las mejores experiencias para los Scouts.

- Despeja el lugar de hierbas, palos u hojas secas que puedan encenderse con facilidad
- Es preferible que enciendas la fogata sobre la tierra colocando alrededor piedras para que sea más seguro. No utilices piedras de río porque explotan con el calor
- Revisa el sector, puede ser que hayan vestigios de fogatas anteriores, utiliza los mismos lugares; causarás menos impacto en la naturaleza
- Nunca enciendas en un lugar cerrado o cercano a las carpas
- Revisa que no hayan cerca líquidos inflamables (gas, gasolina, diesel)
- Ten al alcance suficiente agua o tierra, en caso de que necesites apagarla

no sentarte o pasar muy cerca del fuego para evitar quemaduras. No juegues cerca, ni saltes sobre la fogata porque es peligroso
- Antes de prenderla informa a tus dirigentes que los materiales están listos, ellos podrán supervisar e informarte el momento para encenderla
- Hazlo siempre con vigilancia de tus dirigentes

Para armar una fogata

Antes de armar el fuego debes determinar cual es el propósito del mismo, ¿es una fogata para toda la unidad o Grupo? ¿es para cocinar? ¿qué tamaño debe tener? ¿de qué forma es? ¿qué actividad se va a tar para la fogata depende del propósito, así sabrás que tipos de troncos conseguir, cantidad de leña y yesca. Básicamente son estos elementos:

- Corteza seca o yesca (hojas secas)
- Ramas delgadas y pequeñas
- Palos secos y gruesos
- Piedras o material para limitar el área
- Agua y tierra

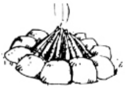
Recuerda utilizar solo madera seca, que encuentres en el piso, no cortes árboles vivos ni les arranques las ramas.

Pasos a seguir:

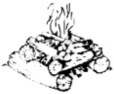
1. Determina el espacio que se necesita, tanto para la fogata como para el lugar donde estarán ubicados los asistentes
2. Despeja el lugar de ramas, hojas secas o material inflamable en un radio de tres metros por fuera del límite para la fogata
3. Revisa que no haya nada arriba como ramas de árboles u otros objetos
4. Delimita la zona con piedras u otro material no inflamable, puedes utilizar troncos gruesos
5. Haz una pequeña pirámide de yesca, deja un espacio por el cual puedas meter la mano para encenderla después, a esto lo llamamos mecha
6. Continúa colocando ramitas delgadas y pequeñas sobre la pirámide anterior y aumentando yesca y palitos un poco más gruesos
7. Recuerda el tamaño y diseño de la fogata, según eso decide que tan grande debe ser la mecha
8. Finalmente arma la estructura adecuada para la actividad
9. Coloca agua y tierra en un lugar cercano, no ubiques a los asistentes entre estos materiales y la fogata, no podrás acceder a ellos si los necesitas
10. Coloca la leña para alimentar la fogata en un solo lugar, de igual forma en un lugar despejado de participantes
11. Define dos o tres personas que se harán cargo de mantener la fogata viva, de observar las normas de precaución durante la actividad y de apagarla al final. Es un trabajo de equipo, por tanto no deben estar asignados a otras cosas que no sean vigilar la fogata

Tipos de fogata

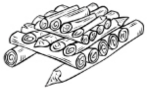
Pirámide, es una de las más fáciles de hacer y se prende rápidamente. Trata de dejar una abertura en la dirección que sopla el viento para que te ayude a avivarla.



Pagoda, puede ser de tamaño variable, útil para fuegos de campamento de toda la unidad o Grupo Scout.



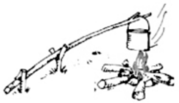
De consejo, útil para fogatas que van a durar mucho tiempo, ten en cuenta no acumular mucha leña de tal forma que bloquee el acceso del aire.



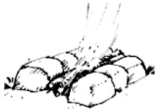
Tipos de fogones

Los fogones son fuegos pequeños, sirven para dar calor, para hacer guardias, o para cocinar. Sigue los mismos pasos descritos anteriormente y las mismas reglas de cuidado.

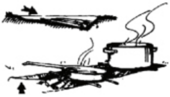
Estrella, inicia con un fuego de pirámide pequeño y acerca los troncos a medida que se consumen, puedes alimentarla de la misma forma.



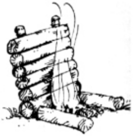
Corredor, solo utilízala si la dirección del viento es fija. Las paredes deben estar lo suficientemente cerca como para que puedas colocar una olla.



Zanja, cava una conducto de aproximadamente 20 cm. de profundidad por 20 cm. de ancho. La entrada debe estar en la dirección del viento, observa que la zanja no es un hueco cuadrado sino triangular, de esta forma podrá entrar el viento que sopla y avivar el fuego.

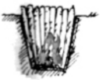


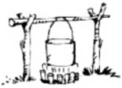
Reflector, útil para dar calor y luz, trata de conseguir troncos verdes para la espalda (recuerda no arrancarlos de los árboles). De igual forma el viento debe soplar por el frente.



Polinesio, es independiente a la dirección del viento; cava un agujero de 40 cm. de profundidad, con 50 cm de diámetro arriba y 30 cm en la base. Recubre la base con piedras y haz el fuego sobre ellas. Coloca troncos delgados en la pared. No coloques

la olla tapando la abertura puesto que cortarás el suministro de oxígeno, revisa constantemente que esté encendida.





Para apagar una fogata

Extinguir la fogata es la parte más importante del proceso, puesto que las fogatas mal apagas pueden causar graves incendios, por lo que debes cerciorarte completamente de que quede bien apagada y no se vaya a encender nuevamente con el viento. Si llueve levemente no supongas que la fogata está bien apagada, cerciórate siempre y realiza los siguientes pasos:

1. Arroja agua sobre toda la fogata, "ahógala"
2. Mientras silbe o salga humo continúa prendida
3. Remueve con un palo largo las cenizas y brasas y vuelve a verter agua
4. Coloca agua también sobre los límites de la fogata, pueden haber brasas debajo de las piedras
5. Si no tienes agua, retira los palos largos que aún no se han consumido, písalos y gíralos sobre la tierra hasta que estén apagados totalmente
6. Remueve las brasas y coloca tierra encima, continúa este procedimiento hasta que deje de humear
7. Recoge todo y deja el lugar en orden y limpio
8. Coloca la leña no utilizada en un lugar apropiado

COCINA SIN UTENSILIOS

Esta es una práctica divertida como actividad para reuniones o campamentos, tienes que ser muy creativo y trabajar en equipo para elaborar diversos platos que se te ocurrirán. El papel aluminio es uno de los artículos más utilizados puesto que por sus propiedades no se quema y permite que se cuezan bien los alimentos. Otros elementos útiles para esta actividad son frutas con cáscaras gruesas (piña, naranja), palos largos y delgados que te permitan enrollar masa o carne, palos delgados con punta, entre otros.

Algunas recetas sencillas que puedes preparar:

Huevo en cáscara de naranja, haz un pequeño corte la parte superior de la naranja, saca un poco de la pulpa en el centro hasta que quepa un huevo, asegura la tapa con palillos y ponlo a cocinar. Si vacías la naranja completamente intenta llenar de agua el interior; también puedes colocar el huevo sin cáscara mezclando con el jugo de naranja obtendrás un delicioso huevo revuelto.

Salchicha en cáscara de plátano, haz un pequeño corte en la cascara y saca la pulpa; realiza cortes en ambas puntas de la salchicha, como si fueras a cortarla a lo largo, de igual forma dos o tres cortes superficiales a lo ancho; métela en la cáscara y coloca sobre las brazas.

Papas, mezcla agua y tierra para formar lodo, no demasiado líquido, enloda las papas y colócalas entre las brazas por media hora. Rompe o pela el lodo y cómetelas; también puedes utilizar papel aluminio.

Verduras, utilizar hojas verdes anchas y envuelve los vegetales en ellas, asegura para que no se abran y colócalos sobre el fuego.

Pescado, pollo o carne, corta en trozos pequeños, busca un palo delgado y sácale punta con tu navaja, inserta los pedazos de pescado, pollo o carne y cocínalos sobre las llamas. También puedes abrir la carne o pollo y envolverlo en un palo o abrir la carne y cocinarla de la misma forma.

Estofado, engrasa ligeramente con mantequilla o aceite el papel aluminio, coloca la salchicha y los vegetales en trozos pequeños, envuélvelo en el papel aluminio, cierra bien y colócalo en las brazas gíralo de vez en cuando para que no se te queme.

Pan de cazador, mezcla harina, agua, una pizca de sal y un poco de polvo de hornear, amasa hasta que quede homogéneo; busca unos palos largos, no muy gruesos ni delgados, pela la corteza y úntalos con harina; toma porciones de masa, forma tiras largas que no queden muy gruesas y enróllalas en forma de espiral en el palo; pon a cocinar sobre las llamas, vigila y gira constantemente hasta que se cocine. Puedes colocar una horqueta en el piso para sostener.

ORIENTACIÓN

Orientarse es saber determinar el camino a seguir para llegar a un punto geográfico establecido. Para realizarlo, es importante que estés bien entrenado y entiendas muchos términos técnicos, aunque experiencias pequeñas irán ayudándote a tener la preparación necesaria. Muchas veces no es necesario un mapa o una brújula sino haber desarrollado un sentido natural de orientación, seguramente lo has vivido al buscar una calle, la casa de un amigo o al haber visitado una ciudad en la que nunca estuviste antes.

Como hemos mencionado en muchos lugares de este manual, lo principal es poner atención a lo que nos rodea, ser muy observadores y conocer cuestiones básicas de algunos elementos naturales como el sol, las estrellas, o la luna; también aprender a reconocer mapas y la representación de distancias, montañas o valles y utilizar apropiadamente otras herramientas como una brújula o un GPS.

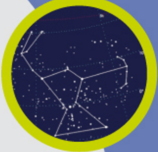
A continuación te damos algunas técnicas básicas de orientación:

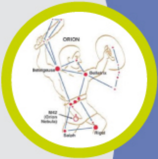
Para esto lo primero que debes saber es por dónde sale y se oculta el sol, de esta manera podrás determinar fácilmente los puntos cardinales. El sol sale por el este y se oculta por el oeste, por lo tanto si te paras con el este hacia tu derecha al frente estará el norte y a tus espaldas el sur.

Por la sombra, clava una estaca de entre 30 a 40 cm. en la tierra apuntando directamente al sol, sin que proyecte sombra, espera un momento hasta que proyecte unos 15 cm. de sombra eso te dará una línea que va de este a oeste, el este estará al final de la sombra proyectada y el oeste en la base de la estaca. Luego podrás determinar el norte y sur.

Por las estrellas, necesitarás investigar y observar bastante para que esta técnica te sirva, orión es una constelación con la forma de un cazador, que se puede ver en el hemisferio sur, te indicará donde está el norte. Un grupo de tres estrellas muy brillantes forman su cinturón, se llaman las tres marías; otras tres estrellas más pequeñas forman la espada y tres estrellas más la cabeza. El norte se encuentra uniendo imaginariamente una línea formada entre la estrella media de las tres marías, la superior de la cabeza y la inferior de la espada. Cruz del sur, es muy fácil de ubicarla, son cuatro estrellas brillantes que forman una cruz, si prolongas 4½ veces el eje principal te indicará el polo sur.

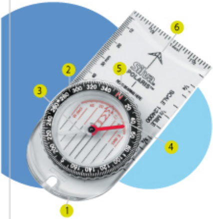
Brújula, es un antiguo instrumento en la navegación, originaria de China y utilizada por los europeos desde el siglo XIV. En su forma básica es una aguja imantada que al girar sobre su propio eje marca el norte magnético. Hay muchos tipos de brújulas, pero para actividades con mapas te recomendamos utilizar brújulas cartográficas. Cuando utilices la brújula toma en





cuenta elementos metálicos, cables de alta tensión y artefactos magnéticos que pueden alterar la posición de la aguja, también para hacer una lectura adecuada coloca la brújula sobre el piso, no sobre tu mano.

Revisa las partes de la brújula:



1. Base de plástico
2. Limbo, anillo giratorio graduado o dial.
3. Aguja magnética.
4. Flecha orientadora y sus líneas auxiliares.
5. Punto de lectura o línea de índice
6. Flecha de dirección de viaje.

GPS, o SPG es un sistema global de navegación por satélite que permite determinar en todo el mundo la posición de un objeto, una persona o un vehículo con una precisión de unos pocos metros, o centímetros según el dispositivo utilizado. Funciona gracias a la señal de los satélites artificiales que giran alrededor de la Tierra que están repartidos en 6 órbitas y son 24 satélites, el GPS toma la señal de al menos 3 de ellos para triangular en base al tiempo de respuesta entre el satélite y el receptor, así se obtienen las coordenadas aproximadas (en ocasiones exactas).

Aunque pudiera parecer que son más útiles y mejores que las brújulas, no dejes de llevar una de ellas porque hay factores climáticos y lugares en los cuales los GPS no pueden obtener una señal adecuada y por ende una brújula será la mejor alternativa.

Hay algunas marcas y modelos, pero es recomendable comprar uno de gama media-alta que posiblemente lo pueden adquirir como parte del equipo del Grupo Scout y utilizarlo en rutas urbanas o de campo. Estos dispositivos empiezan a funcionar apenas los enciendes puesto que desde ese momento se "posiciona". De acuerdo al modelo tendrás que activar el "track log" que es una opción para memorizar y registrar puntos de referencia de la ruta. Actívalo solamente al inicio de la ruta que deseas registrar y apágalo al finalizar, de esta forma evitarás cargar datos erróneos; luego podrás descargar la información en una computadora.

También te permite cargar mapas con rutas pre-establecidas, de esta forma puedes realizar la excursión siguiendo la lectura del GPS. Es aconsejable cambiar el color de la línea de la ruta que realizas de la ruta de referencia para que puedas diferenciarlas durante el trayecto; además puedes colocar "marcas" en puntos concretos que te pueden servir para referencias futuras, por ejemplo lugares para observación, descanso, o hidratación. Adicionalmente, a partir de la ruta de referencia puedes explorar rutas alternas pudiendo siempre regresar a la ruta original.

El GPS también registra distancias, tiempos de recorrido, desniveles y alturas. Lee muy bien el manual e instrucciones del fabricante para que entiendas bien cada función; además, antes de salir a una excursión investiga si hay rutas y mapas de la zona que vas a visitar para que tengas referencias de otros exploradores.

Altímetro, es una herramienta que permite medir la altura del punto en el que te encuentras, la medición es la diferencia entre el punto en el que estás y el nivel 0 (o nivel del mar). Así como hay medidas positivas también hay medidas negativas, es decir que son puntos que están por encima o debajo del nivel del mar respectivamente. Actualmente casi todos los GPS traen incorporado este dispositivo.

Mapa topográfico, también se lo conoce como carta topográfica y es una representación de los elementos que hay en la superficie terrestre, estos elementos pueden ser naturales (montañas, ríos, lagos) o artificiales (carreteras, represas, iglesias, escuelas), en los mapas se utilizan diferentes símbolos para representarlos, pero sobretodo una carta cartográfica te indica las llamadas curvas de nivel, las cuales indican cambios en la superficie como elevaciones (lomas, montañas) o depresiones (hondonadas, quebradas). El mapa además te indica las coordenadas geográficas como latitud, longitud y altitud del punto en el que estás o al que vas.

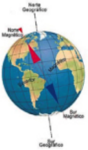
NAVEGACIÓN TERRESTRE

Es muy importante que identifiques el lugar exacto en el que te encuentras al momento de utilizar estas herramientas de orientación (brújula, GPS, altímetro y mapa topográfico), para esto tienes que observar bien tanto el mapa como lo que está a tu alrededor e identificar al menos dos líneas de posición (por ejemplo un río), la segunda línea está dada por la ruta que has venido realizando; al cruzar estas dos líneas obtienes el lugar

en el que estás dentro del mapa. Si tienes un GPS será mucho más sencillo, pues te dará las coordenadas aproximadas del punto en el que estás y puedes establecerlo dentro del mapa a través de paralelos y meridianos.

El saber tu posición en el mapa te permite establecer la ruta que debes seguir, es decir que te desplazarás de una posición a otra siguiendo un sistema de referencias, a esto se le llama navegación terrestre. Con práctica suficiente podrás aprender a establecer referencias naturales, artificiales o instrumentales y de esta forma continuar tu excursión.

La navegación con brújula requiere de mayor habilidad y práctica, nada que no puedas lograr. La brújula utiliza un sistema llamado sexagesimal, es decir que divide a la circunferencia en 360°, los cuales van en el sentido de las agujas del reloj y son las posibles direcciones en las cuales puedes ir, por ejemplo los principales puntos cardinales y sus ángulos son Norte 0°, Este 90°, Sur 180° En consecuencia, las direcciones se expresan en grados con respecto al norte, esto se conoce como acimut, por ejemplo el acimut de un punto hacia el noreste es de 45°, este término sólo se usa cuando se trata del norte geográfico. Si se inicia a contar desde el norte magnético se denomina rumbo o acimut magnético. La diferencia entre norte geográfico y norte magnético se llama declinación magnética y es una cantidad que cambia de acuerdo al lugar de la Tierra en el que estás y puede ser hacia el este o el oeste.



En Ecuador continental todas las declinaciones son negativas, es decir hacia el oeste; solamente en Galápagos es positiva, es decir hacia el este, por ejemplo:

Lugar	Declinación	Sentido
Pto. Baquerizo	+ 3°58'	ESTE
Salinas	- 0°36'	OESTE
Guayaquil	- 1°19'	OESTE
Quito	- 2°40'	OESTE
Yasuní	- 4°42'	OESTE

Para corregir la declinación magnética debes sumar o restar el valor correspondiente al norte magnético señalado en la brújula. Adicionalmente, de acuerdo al mapa que utilices investiga si tiene "norte de coordenadas o de cuadrícula" ya que tendrás que realizar un ajuste adicional por la desviación de grados correspondiente al mapa. En el gráfico por ejemplo NC corresponde al norte de cuadrícula, NG al norte geográfico y NM al norte magnético.

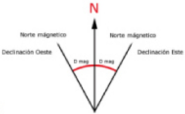
Antes de aventurarte utiliza estas herramientas en parques y lugares que conozcas para que te vayas familiarizando con la lectura adecuada de ellos, luego sal en rutas cortas y cercanas en las cuales puedas practicar y entender la información que te brindan, adiéstrate apropiadamente en el uso de cada uno. Puedes sacar tu especialidad o competencia en el uso adecuado de estos aparatos.

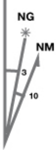
MEDICIÓN DE ALTURAS Y DISTANCIAS

Una técnica que te servirá toda tu vida y te será muy útil en ocasiones es la apreciación de alturas y distancias, te servirá para calcular aproximadamente la longitud de un camino a recorrer, un árbol a trepar o un río a atravesar.

Mide tu cuerpo

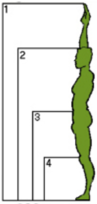
Lo primero que debes saber son tus propias dimensiones, recuerda irlas actualizando cada tres meses ya que y Oeste 270°.

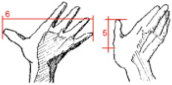


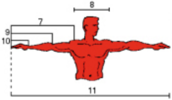


mientras creces cambiarán. Mide lo siguiente (ver gráficos):

1. De pie y con la vista al frente, estira los brazos hacia arriba, desde la punta del dedo medio hasta el piso.
2. En la posición anterior, desde la cabeza hasta el piso
3. En la misma posición, desde el ombligo hasta el piso
4. De pie, desde la parte superior de la rodilla hasta el piso.
5. En la mano, de la punta del pulgar hasta la muñeca
6. La palma de la mano extendida, desde la punta del pulgar hasta la punta del meñique (una cuarta).
7. Con los brazos extendidos lateralmente, desde la punta del dedo medio hasta la punta del hombro
8. De la punta del hombro derecho a la punta del hombro izquierdo
9. Un brazo extendido lateralmente, de la punta del dedo medio hasta la punta de la articulación del codo
10. El brazo extendido, de la punta del dedo medio hasta la articulación de la muñeca.
11. Brazos extendidos lateralmente, de la punta del dedo medio de la mano derecha hasta la punta del dedo medio de la mano izquierda

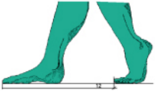






Mide tu paso

Otro método, que te será útil para calcular las distancias que recorres es el paso, desde la punta del pie que va adelante hasta la punta del pie que va en la parte posterior, de este modo obtendrás una medida estándar que te permitirá realizar mediciones aproximadas de distancias.



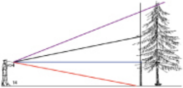
Para mejorar este método traza una distancia conocida, 100 metros por ejemplo, camina normalmente contando los pasos que das desde el inicio al final, repite cinco veces el mismo proceso, saca una media y tendrás una forma casi exacta de saber cuantos pasos necesitas dar para caminar cualquier distancia corta o larga. Puedes calcular cuantos pasos necesitas si vas corriendo o a paso Scout (50 pasos caminando 50 corriendo), los pasos cuando corres son más largos por lo que los resultados serán diferentes.

Proyección de sombra

Un método muy antiguo para calcular la altura de un objeto es medir la proyección de la sombra, tu bordón o un objeto recto del que conozcas la altura que tiene te servirá. Coloca el bordón delante del objeto que quieres medir, observa la sombra que se proyecta de cada uno, ahora cuenta la cantidad de sombras que tu bordón necesita para completar la sombra total del objeto que estás midiendo, multiplica la cantidad por la altura de tu bordón y ya tienes la altura del objeto.

Método del leñador

Coloca tu bordón u otro Scout que sepa su altura frente al objeto a medir, camina 30 pasos al frente del bordón, estira tu brazo con una regla o una vara pequeña y proyecta la vara de tal forma que sea similar a la altura del bordón, camina hacia a tras o adelante si necesitas ajustar. Cuenta el número de varitas que se necesitan para llegar a la altura del objeto que mides multiplícalo por la altura del bordón y tienes la altura que buscas.



Son técnicas muy sencillas que con un poco de práctica te pueden ayudar a realizar cálculos aproximados de distancias en campamento, en una excursión o incluso en la vida profesional.