



## Introducción a los Requisitos de Seguridad para las Actividades

Al preparar cualquier actividad con las niñas, siempre se debe comenzar por los Requisitos de seguridad en las actividades. Dichos requisitos figuran en este manual y se encuentran bien detallados para cada actividad en particular. Esta introducción muestra el formato o modo en que están organizados los requisitos en cada capítulo. **Nota:** Además de leerlos usted misma, también los puede enviar por e-mail o imprimir para las co-voluntarias, padres o tutores, y las niñas.

**Sepa dónde practicar la actividad.** Lista rápida de los principales sitios donde las niñas puedan llevar a cabo la actividad.

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Consejos y orientación para hallar más información en Internet sobre la inclusión de niñas con discapacidades.

### Equipamiento

**Equipo básico** incluye la vestimenta y equipamiento que probablemente las niñas ya poseen.

**Equipo especializado** comprende la vestimenta y equipamiento que posiblemente las niñas necesiten adquirir, alquilar o pedir prestado.

### Prepárese para la actividad

En este apartado se detallan los pasos que deberá cumplir en forma previa a la actividad. De acuerdo con la actividad que vayan a realizar, podrá necesitar algún paso adicional que no se encuentra detallado en esta lista, pero que sí figura en el capítulo correspondiente a su actividad. Del mismo modo, es posible que alguno de los pasos que se detallan a continuación no sea necesario para la actividad que va a desarrollar con las niñas.

- Comunicarse con el concilio y con los padres.** Consejos para seguir los lineamientos del concilio y para mantener informados a los padres
- Asegurarse cuáles son los prerrequisitos.** Varían desde saber nadar hasta lineamientos básicos para un campamento
- Prepararse para el transporte y la tarea de supervisión.** Tener en cuenta la relación adulto/niñas para la actividad a realizar.

- Verificar los conocimientos del instructor y su experiencia.** Asegurarse de que tanto los voluntarios como los instructores del lugar posean los conocimientos necesarios, experiencia, y/o entrenamiento y certificaciones.
- Seleccionar un sitio seguro.** Tener un buen plan para que la experiencia sea lo más segura posible.
- Reunir los contactos claves.** Información de los itinerarios, teléfonos y otra información de contactos.
- Respetar el medio ambiente.** Consejos para asegurar la responsabilidad ambiental.
- Prepararse para las emergencias.** Requerimientos de primeros auxilios y otras precauciones de emergencia

### En el día de la actividad

- Estos requisitos incluyen importantes recordatorios que deben estar presentes el día de la actividad. De acuerdo con la actividad que vayan a realizar, podrá necesitar algún paso adicional que no se encuentra detallado en esta lista, pero que sí figura en el capítulo correspondiente a su actividad. Del mismo modo, es posible que alguno de los pasos que se detallan a continuación no sea necesario para la actividad que va a desarrollar con las niñas.
- Obtener un informe meteorológico.** Formas de monitorear el tiempo para cualquier actividad al aire libre y/o que requiera transporte
- Revisar las recomendaciones para rescate.** Recomendaciones sobre rescates específicos para cada actividad
- Empleo del sistema de parejas.** El mejor medio para asegurarse de que nadie resulte separado del grupo o se vea imposibilitado de obtener ayuda
- Prepararse ante la eventualidad de una tormenta eléctrica.** Especificaciones para las actividades al aire libre en caso de tormentas.

**Enlaces:** una guía a los sitios más conocidos y respetados de la Web.

**Lo que las niñas deben saber:** ofrece juegos, mini-lecciones y otros recursos divertidos para ampliar los conocimientos de las niñas.

**Jerga:** ayuda a las niñas a dominar la terminología de cada actividad.



## Tabla de contenidos

### Deportes acuáticos

- Canotaje
- Pesca
- Pesca en hielo
- Navegación en kayak
- Bote a remo
- Navegación a vela
- Scuba (buceo con equipo)
- Snorkeling (buceo con respirador)
- Surfing
- Natación
- Tubing (deslizamiento en cámaras)
- Esquí acuático y wakeboarding
- Rafting en aguas agitadas
- Windsurfing (tabla a vela)

### Deportes en tierra

- Tiro al arco
- Ciclismo
- Exploración de cavernas
- Recorridos difíciles
- Escalada en roca y descenso vertical en soga (rappel)
- Esquí de fondo (cross-country)
- Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve
- Esgrima
- Geocaching
- Cabalgatas
- Patinaje sobre el hielo
- Patinaje sobre ruedas en línea y roller skating
- Otros deportes de tierra
- Segway
- Skateboarding
- Trineo, tobogán y gomón de nieve
- Snowshoeing (raqueta sobre nieve)

### Actividades de campamento

- Mochilera
- Campamento en grupo
- Hiking
- Orienteering

- Cocina al aire libre
- Viajes/Excursiones con campamento

### Otras actividades

- Arte y artesanías
- Computación/Conexión online
- Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por los concilios
- Carrozas de calabazas (hayrides)
- Paradas y otras grandes concentraciones grupales
- Plazas con juegos
- STEM (ciencia, tecnología, ingeniería, y matemática)
- Parques temáticos

### Listado alfabético

- Arte y artesanías
- Bote a remo
- Cabalgatas
- Campamento en grupo
- Canotaje
- Carrozas de calabazas (hayrides)
- Ciclismo
- Cocina al aire libre
- Computación/Conexión online
- Escalada en roca y descenso vertical en soga (rappel)
- Esquí acuático y wakeboarding
- Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve
- Esquí de fondo (cross-country)
- Esgrima
- Exploración de cavernas
- Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por los concilios
- Geocaching
- Navegación en kayak
- Hiking
- Navegación a vela
- Natación
- Mochilera
- Paradas y otras grandes concentraciones grupales
- Parques temáticos
- Patinaje sobre ruedas en línea y roller skating
- Patinaje sobre el hielo
- Pesca
- Pesca en hielo
- Orienteering
- Otros deportes de tierra
- Rafting en aguas agitadas
- Recorridos difíciles
- Scuba (buceo con equipo)
- Segway
- Skateboarding
- Snorkeling (buceo con respirador)
- Snowshoeing (raqueta sobre nieve)

- STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemática)
- Surfing
- Tiro al arco
- Viajes/excursiones con campamento
- Trineo, tobogán y gomón de nieve
- Tubing (deslizamiento en cámaras)
- Windsurfing (tabla a vela)