girl scouts

Medidas de seguridad para las actividades

Medidas de seguridad para las actividades aprobadas de Girl Scouts of the United States of America (GSUSA) y Girl Scouts of Greater Chicago and Northwest Indiana.

2022-2024 Edición

Índice

Normas y pautas de seguridad para actividades de Girl Scouts 4
Protección contra el coronavirus en Girl Scouts 7
Tenga un plan de acción para emergencias 8
Cómo comprender qué actividades no están permitidas 14
Viajes en aviones fletados y aviación 16
Otras acciones que las niñas y los voluntarios no deben tomar 16
Primeros auxilios 16
Salud general, bienestar e inclusión 20
Transporte de niñas 25
Espacios para la reunión de tropas 25
Resumen de actividades 27
Aerial Fitness (Gimnasia aérea) 41
Amusement Parks (Parques de atracciones) 44
Animal Interaction (Interacción con animales) 46
Backpacking (Excursionismo con mochila) 51
Bicycling (Ciclismo) 54
Camping (Campismo) 59
Climbing and Adventure Sports—Master Progression Chart (Escalada y deportes de aventura: tabla de progresión) 66
Challenge Courses (Recorrido de obstáculos) 68
Climbing and Rappelling (Escalada y Rappel) 71
Recreational Tree Climbing (Escalada recreativa de árboles) 74
Zip Lining (Tirelosa) 77
Community Clean Ups (Limpiezas en la comunidad) 79
Computer and Internet Use (Uso computadoras e internet) 85
Computer Internet Safety Pledge (Promesa Girl Scout de seguridad en internet) 88
Virtual Troop Meetings (Reuniones virtuales de tropas) 89
Cookie and Product Sales (Venta de galletas y productos) 93
Cross Country Skiing (Esquí de fondo) 97
Downhill Skiing and Snowboarding (Esquí alpino y snowboard) 100
Fencing (Esgrima) 105
Fishing and Ice Fishing (Pesca y pesca en hielo) 105

Ice Safety Quiz (Prueba sobre la seguridad en el hielo) 109
Geocaching (Geoescondite) 110
Go-Karting (Go-Karting) 113
Hayrides (Paseos en carros de heno) 111
Hiking (Senderismo) 113
Horseback Riding (Equitación) 120
Ice Skating and Roller Skating (Patinaje sobre hielo y sobre ruedas) 124
Indoor Skydiving (Túnel de viento) 128
Indoor Trampoline (Trampolín de interiores) 130
Inflatables (Inflables) 133
Miscellaneous Activities (Actividades varias) 136
Offshore Water Vessels (Embarcaciones) 137
Orienteering (Orientación) 142
Outdoor Cooking (Concina al aire libre) 144
Parades and Other Large Gatherings (Desfiles y otras congregaciones grandes) 151
Paddling and Rowing Sports—Master Progression Chart (Deportes de remo: tabla de progresión) 153
Canoeing (Canotaje) 156
Corcl Boats (Botes Corcl) 161
Kayaking (Kayak) 164
Row Boating (Bote de remos) 168
Standup Paddle Boarding (Tabla de remar parado) 172
Whitewater Rafting (Descenso en ríos rápidos) 177
Pocket Knife and Jackknife Safety (Seguridad en el uso de navajas) 181
Pocket Knife/Jackknife Safety Pledge (Promesa de Seguridad al Usar Navajas) 183
Rocketry (Cohetería) 184
Sailing (Vela) 188
Scuba (Buceo) 192
Sledding and Tobogganing (Trineo) 197
Snorkeling (Esnórquel) 199
Snowshoeing (Raquetas de nieve) 202
Spelunking/Caving (Espeleología / Exploración de cuevas) 205
Surfing (Surf) 208
Swimming (Natación) 211
Swimming Test – Documented Verification of Completion (Comprobante de prueba de natación) 215
Target Sports (Deportes de tiro) 218

Archery (Arco, resortera y arco 3-D) 222
Ax, Knife, and Hatchet Throwing (Lanzamiento de hacha o chuchillo) 225
Slingshot (Resortera) 229
Tools – Hand and Power (Herramientas de mano y con motor) 232
Tethered Hot Air Balloon Rides (Vuelos en globo aerostático anclados) 236
Travel / Trips (Viajes y excursiones) 239
Tubing (Tubing) 248
Waterskiing and Wakeboarding (Esquí acuático y wakeboard) 251
Windsurfing (Windsurf) 255

Normas y pautas de seguridad para actividades de Girl Scouts

Nota sobre el uso del lenguaje: En español las palabras expresadas con el plural de género masculino abarcan tanto a hombres como a mujeres (por ejemplo, *todos los socorristas* se refiere a socorristas de ambos sexos, es decir socorristas varones y socorristas mujeres). Sin embargo, como Girls Scouts es una asociación que tiene como fin inspirar a las niñas a hacer de este un mundo mejor, hemos optado por utilizar el género femenino en tales casos (por ejemplo, decimos *voluntarias* en vez de *voluntarios*). Esto no quiere decir que no valoremos la aportación de los papás y demás voluntarios de sexo masculino; por el contrario, su ejemplo es muy importante en el desarrollo integral de las niñas Girl Scouts.

Medidas de seguridad para las actividades es un recurso que contiene las normas y pautas de seguridad para las actividades aprobadas de Girl Scouts of the United States of America (GSUSA).

GSUSA, los consejos locales y otras unidades con credenciales, incluyendo USA Girl Scouts Overseas (USAGSO), serán responsables de que todas las actividades se planifiquen y lleven a cabo considerando la salud, la seguridad y el bienestar general de todas las participantes de acuerdo con estas pautas.

Esta sección detalla por temas las normas y pautas generales de seguridad que se aplicarán a todas las actividades. Lea y familiarícese con todos los temas de esta sección. Estas normas y pautas deben usarse junto con las medidas para la seguridad específicas a una actividad, con ajustes prudentes para garantizar una experiencia positiva y segura para las niñas. El fin de dar a conocer estas pautas es establecer un control para que todo salga bien y desarrollar líderes confiados.

A lo largo de las *Medidas de Seguridad para las Actividades*, varias actividades individuales, como el remo, la escalada y aventuras, y deportes de tiro al blanco, se clasifican en sus secciones correspondientes para proporcionar continuidad, así como el nivel de grado y la progresión de habilidades.

Supervisión adulta

La regla de supervisión adulta en Girl Scouts es un estándar estricto que requiere que cada vez que las niñas se reúnan, en persona o virtualmente, debe haber *al menos* dos voluntarios adultos registrados y aprobados, sin ningún parentesco entre sí (por ejemplo, que no sean hermanos, esposos, pareja, padre, hijo ni familiar) y que no vivan en el mismo domicilio; de los cuales, por lo menos una debe ser mujer. Solo las personas adultas pueden ser líderes de tropa. No se permite utilizar a nadie menor de edad en lugar de supervisión

adulta. Esta regla se aplica a todas las reuniones de Girl Scouts, incluidas las reuniones de tropas (en persona y virtuales), excursiones de un día, campamentos, pernoctadas, eventos, actividades y proyectos. No hay excepciones a esta regla.

Para reuniones de tropa

La proporción entre personas adultas y niñas es de dos voluntarios que no sean parientes, incluida una mujer, y el número de niñas que se señala a continuación:

- 12 Girl Scouts de nivel Daisy
- 20 Girl Scouts de nivel Brownie
- 25 Girl Scouts de nivel Junior
- 25 Girl Scouts de nivel Cadette
- 30 Girl Scouts de nivel Senior
- 30 Girl Scouts de nivel Ambassador

Deberá haber una persona adulta adicional por el número adicional de niñas que se señala a continuación:

- 1–6 Girl Scouts de nivel Daisy
- 1–8 Girl Scouts de nivel Brownie
- 1–10 Girl Scouts de nivel Junior
- 1–12 Girl Scouts de nivel Cadette
- 1–15 Girl Scout de nivel Senior
- 1–15 Girl Scout de nivel Ambassador

Para excursiones, actividades, viajes y campamentos

La proporción entre personas adultas y niñas es de dos voluntarios que no sean parientes, incluida una mujer, y el número de niñas que se señala a continuación:

- 6 Girl Scouts de nivel Daisy
- 12 Girl Scouts de nivel Brownie
- 16 Girl Scouts de nivel Junior
- 20 Girl Scouts de nivel Cadette
- 24 Girl Scout de nivel Senior
- 24 Girl Scout de nivel Ambassador

Deberá haber una persona adulta adicional por el número adicional de niñas que se señala a continuación:

- 1–4 Girl Scouts de nivel Daisy
- 1–6 Girl Scouts de nivel Brownie
- 1–8 Girl Scouts de nivel Junior
- 1–10 Girl Scouts de nivel Cadette
- 1–12 Girl Scout de nivel Senior
- 1–12 Girl Scout de nivel Ambassador

Algunas actividades de alta aventura requerirán mayor cantidad de adultos que la arriba mencionada. Para dichas actividades, las medidas para la seguridad indicarán la proporción de adultos que deberán supervisar según la cantidad de niñas que haya. Recuerde, algunas actividades son menos seguras para las niñas más chicas, particularmente las Daisies y las Brownies. Por su edad, no podrán participar en ellas, y esto se especificará en la actividad que corresponda. En caso de que sí sea prudente que las niñas más chicas participen bajo ciertas condiciones, así se señalará en la parte superior del escrito (en algunas ocasiones, con un asterisco seguido de una explicación más detallada).

Nota: En tropas con niveles mixtos (o multiniveles), se deberá utilizar la proporción de adultos que corresponda el nivel más bajo. Por ejemplo, si la tropa se compone de Daisies y Brownies, se debe seguir la proporción para Daisies.

Requisito de aprobación del consejo local. En la parte superior de cada hoja de actividades, habrá un campo que indica si se requiere la aprobación previa de su consejo para realizar la actividad. Se debe contar con la aprobación previa del consejo local para las actividades que las aseguradoras nacionales de Girl Scouts califican de alto riesgo. El consejo podrá aprobar de una actividad para todo un año o requerir aprobaciones más frecuentes cada vez que se realice. Se trata de una decisión a nivel consejo, ya que las normas y leyes locales varían de estado a estado.

- **Se requiere.** Debe consultar con su consejo local para obtener la aprobación previa antes de llevar a las niñas.
- **No se requiere.** No es necesario comunicarse con el consejo para obtener aprobación previa.
- **Puede requerirse.** Su consejo local determinará si se requiere aprobación previa.

Actividades que no se mencionan en las medidas de seguridad. En un ambiente que fomenta el aprender haciendo, como lo es el de Girls Scouts, es natural que a las niñas les interese participar en actividades que no se incluyen aquí.

Recuerde tener un plan o proceso establecido para atender y manejar solicitudes de actividades que no están especificadas en las *Medidas de seguridad para las actividades.*

- Primero, investigue si la actividad es similar a otra y si las medidas para la seguridad de esta pueden aplicarse fácilmente a la actividad correspondiente.
- Considere si la actividad propuesta requiere la supervisión adicional de una experta o que la instructora tenga una certificación especial.
- De ser necesario, aclare lo anterior con el consejo local y obtenga su aprobación antes de llevar a las niñas.
- Al igual que con las actividades aprobadas, piense en la calidad de la experiencia en términos de cómo la participación de las niñas en Girl Scouts se relaciona con los resultados que reciben a largo plazo.

Cómo seleccionar actividades para las niñas.

Al considerar qué actividad hacer con las niñas, esté o no especificada en las Medidas de Seguridad para las Actividades, selecciónela de manera reflexiva e intencional. Piense en los resultados positivos a largo plazo que obtienen las niñas a través de Girl Scouts y en cómo la participación en la actividad se relaciona con al menos uno de estos resultados. Se ha demostrado que Girl Scouts ayuda a las niñas a prosperar de 5 maneras:

Buen concepto de sí mismas
Las niñas tienen confianza en sí mismas y en sus habilidades y forman identidades positivas.

Valores positivos
Las niñas se comportan de manera ética, honesta y responsable y se preocupan por los demás.

Búsqueda de desafíos
Las niñas asumen los riesgos adecuados, intentan cosas aunque puedan fallar y aprenden de sus errores.

Relaciones saludables
Las niñas desarrollan y mantienen relaciones saludables al comunicar sus sentimientos directamente y al resolver los conflictos de manera constructiva.

Resolución de problemas comunitarios
Las niñas contribuyen al mundo de manera significativa y con un propósito, aprenden a identificar problemas en la comunidad y crean "planes de acción" para resolverlos.

Las actividades elegidas deben ayudar intencionalmente a que las niñas tengan éxito en estas áreas clave. En el proceso de planificación, piense en la relación que existe entre la actividad seleccionada y los resultados de Girl Scouts. Haga que las niñas dirijan la actividad compartiendo estos objetivos con ellas e involucrándolas en el proceso de selección de actividades.

Protección contra el coronavirus en Girl Scouts

La prioridad de Girl Scouts es siempre la salud y la seguridad. El tan esperado regreso a lo que quizás sea la nueva normalidad, después del confinamiento en la mayoría de las comunidades, es algo que todas las personas en Girl Scouts deben manejar con cuidado. Tome en cuenta que las pautas sanitarias seguirán ajustándose conforme a los cambios en la situación y el riesgo de coronavirus, así que manténgase al día con todas las precauciones de salud.

Girl Scouts ha proporcionado una guía de COVID-19 específica para los ámbitos de nuestra vida en Girl Scouts, como reuniones de tropa, actividades y excursiones de un día. La guía COVID-19 de su consejo local es lo primero que se debe consultar para conocer las prácticas de salud y seguridad en Girl Scouts. Consulte la guía aquí.

Además, el nivel de riesgo del coronavirus variará de una comunidad a otra y de un estado a otro. Además de seguir las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y American Camp Association (ACA) que se señalan en las medidas de seguridad para la actividad, siempre familiarícese y practique las precauciones que indiquen las autoridades gubernamentales y de salud locales. Una buena manera de asegurarse de estar haciendo lo correcto es seguir las indicaciones de sus escuelas públicas locales.

Las personas adultas deberán cumplir a conciencia las pautas emitidas por CDC para reintegrarse a la vida normal, es decir tomar las siguientes medidas básicas:

- Asegurarse de que las niñas y los adultos sepan mantener una buena higiene, que se laven o desinfecten las manos con frecuencia.
- Recordar a las niñas y adultos a respetar el distanciamiento social entre sí y cuando estén en lugares públicos.

- Si una niña o un adulto presentan síntomas de enfermedad, sugerirles, como siempre, que regresen cuando se alivien.
- Si una niña o un adulto saben que han estado en contacto cercano y sostenido con alguien que dio positivo por coronavirus, asegurarse de cumplir con el período de 14 días de no asistir a las reuniones y actividades de Girl Scouts.

La web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) contiene información específica sobre el tema.

Otra excelente fuente de orientación para planificar actividades de Girl Scouts es el COVID-19 Resource Center for Camps de American Camp Association.

El capítulo Campamentos contiene más información sobre cómo protegerse contra el coronavirus.

Tenga un plan de acción para emergencias.

El lema de Girl Scouts es "Prepárate", pues una buena preparación es la clave del éxito. Es importante tener listo un Plan de Acción ante Emergencias antes de llevar a las niñas a un viaje o a una actividad. Los voluntarios pueden repasar el Plan de Acción ante Emergencias de su tropa con las niñas como una experiencia de aprendizaje para ellas al nivel que corresponda con su edad y madurez.

Para el voluntario adulto, sin embargo, es importante pensar y documentar un plan de acción en caso de que se presente una emergencia o una lesión. Piense en lo que puede salir mal, como lesiones físicas a una niña, clima severo, incendio, intruso, niña desaparecida o enfermedad repentina. Este sencillo paso es invaluable. Un buen plan de gestión de riesgos contiene los siguientes elementos clave:

- ***Identificación***: qué tipo de emergencia es:
  - médica: un miembro se enferma repentinamente;
  - lesión accidental: un miembro se lastima durante una actividad;
  - crisis relacionada con el clima o un entorno difícil como en excursiones con mochila
    - esté pendiente del clima para que la actividad pueda reprogramarse si hay una tormenta fuerte u otro riesgo climatológico.
  - Incendio: sepa dónde quedan todas las entradas y salidas, y rutas alternativas.
  - Miembro extraviado o ausente.

- ***Mitigación***: minimice el daño, lesión o contingencia al buscar ayuda. Conozca de antemano qué tan lejos está la actividad del Servicio Médico de Emergencia (SME) más cercano.
  - Si el SME está a más de 30 minutos de distancia, una socorrista avanzada siempre debe estar presente con las niñas, preferiblemente con credenciales de Wilderness First Aid (WFA) o Wilderness First Responder (WFR).
  - Si el SME está a menos de 30 minutos, una socorrista general debe estar presente con las niñas.
  - Si hay más de 200 personas en un evento, además de la socorrista general, debe haber una socorrista avanzada por cada 200 niñas.
  - Asegúrese de que los vehículos de respuesta a emergencias puedan acceder al área donde está practicando la actividad con las niñas. Si un vehículo de emergencia no puede acceder al sitio, notifique de antemano a los servicios locales de SME o parques u otras autoridades con anticipación dónde estará, qué hará y cuántos miembros están con usted.

- ***Respuesta***: habiendo confirmado que los socorristas debidamente capacitados están presentes:

- De inmediato haga traer a la socorrista al lugar del accidente o incidente de enfermedad o lesión.
- Notifique y coordine la llegada de los servicios médicos de emergencia o la policía.
- Póngase en contacto con todas las personas que vengan al caso:
    - padres, madres o tutores legales
    - personal del consejo
    - fuerzas del orden público
    - dueño de la propiedad o administrador de las instalaciones

Algunos de los elementos clave de un Plan de Acción ante Emergencias eficaz son:

- **Lista de contactos**. Una tabla o listado simple para todas las participantes, incluidas las personas adultas, con los teléfonos de los padres de familia y tutores legales, así como los teléfonos clave de emergencias, además del 911, como el hospital, centro médico, policía o ambulancias más cercanos.
- **Funciones y responsabilidades.** Una asignación predeterminada de las funciones de cada persona ante una emergencia, quién se encarga de qué. Por ejemplo, uno de los líderes se queda con las niñas o con quienes se hayan lesionado mientras el otro pide ayuda y coordina la llegada de los servicios de emergencia y notifica a los padres. Esto se debe establecer de antemano para estar tranquilos y preparados ante el peor de los casos. También piense qué hará si la persona lesionada es uno de los adultos.
- **Estrategia de escape**. Conozca de antemano todas las salidas de emergencia y planes de evacuación. Identifique y dé a conocer las rutas alternas de salida.
- **Punto de reunión en una evacuación**. Determine y dé a conocer de antemano el lugar adonde todos tienen que dirigirse en caso de que se separe el grupo o se pierda una niña.
- **Modo de comunicación**. Tenga establecido un modo de comunicación eficaz para emergencias. Para campamentos y excursiones con mochila, considere el uso de un silbato o corneta como llamada de emergencia. No olvide informarles a las niñas que cuando lo oigan significa que se trata de una emergencia. Es decir que cuando las niñas oigan la llamada de emergencia, deberán dirigirse al punto designado. Si existe servicio de telefonía celular en donde se llevará a cabo la actividad, guarde de antemano todos los nombres y teléfonos de contacto, incluidos los de las autoridades correspondientes, en su teléfono.

Preparación de actividades. Informe a su consejo local de Girl Scouts y a los padres y tutores de las niñas sobre la actividad, incluidos los detalles sobre las precauciones de seguridad y cualquier vestimenta o suministros apropiados que puedan ser necesarios. Siga los procedimientos del consejo para la aprobación de actividades, los certificados de seguro y las pautas sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Las niñas son clave para la planificación de actividades. Teniendo en cuenta las habilidades que correspondan a su nivel, aliente a las niñas a asumir roles de liderazgo proactivos en la organización de los pormenores de la actividad.

Repase las medidas para la seguridad con las instructoras. Las medidas de seguridad deben repasarse con el proveedor, las instalaciones, el campamento o su consejo local, según corresponda, para determinar si se pueden cumplir. Pida al consejo que lo orienten sobre los pasos a seguir si tiene preguntas o existe algún impedimento al cumplimiento de las normas de seguridad.

Itinerario y contactos clave. Proporcione un itinerario a la persona de contacto de cada participante. Comuníquese con dicha persona tanto a la salida como al regreso. Haga una lista con los datos de contacto de los padres y tutores de las niñas, del consejo y de los servicios de emergencia. Téngala a mano o colóquela en un lugar de fácil acceso. Los contactos de emergencia y de los padres deben guardarse en el teléfono de una persona adulta durante el viaje y proporcionarse a la persona de contacto en el hogar.

Equipo de seguridad. El equipo de seguridad incluye ropa y artículos que las niñas necesitarán para participar de manera segura en la actividad. Estos artículos son necesarios para garantizar la seguridad. Siempre opte por utilizar el equipo de seguridad que ofrezca la organización o las instalaciones correspondientes, incluso si no esté especificado aquí. Por ejemplo, si en las instalaciones ofrecen cascos, siempre haga que las niñas se los pongan.

Equipo requerido. Esto se refiere sencillamente al equipo sin el cual las niñas no pueden participar en la actividad correspondiente. Por ejemplo, para esquiar en nieve, las niñas necesitarán llevar o rentar esquís y bastones.

Equipo adicional. Se refiere a los artículos que facilitan que la experiencia de aprendizaje al aire libre sea segura y saludable. En muchos casos, se trata de artículos que hacen que la experiencia sea más cómoda para las niñas. Los artículos que recomienda Girl Scouts en base a la experiencia son:

- Varias capas de ropa para el invierno o para actividades acuáticas o de montañismo, donde las temperaturas o el viento pueden cambiar drásticamente en un corto período de tiempo.
- gafas de sol, protector solar, sombrero, visera, protector labial
- muda de ropa para actividades en las que uno pueda mojarse o embarrarse de tierra o lodo como, por ejemplo, la espeleología
- calzado y calcetas cómodos en excursiones o si se va a pasar largos días al aire libre, para evitar garrapatas y ampollas
- reloj, brújula, mapas
- repelente de insectos
- toallas para actividades en piscina, de remo o junto al agua
- botella de agua potable, snacks saludables
- mochilas: ¡las niñas cargan su propio equipo y artículos!

Siempre tenga en cuenta equipo adicional cuando planifique una actividad o viaje al aire libre además del equipo de seguridad requerido para la actividad específica.

Credibilidad de la instructora. Compruebe el conocimiento, la experiencia y la madurez de la instructora. Asegúrese de que los voluntarios o instructores cuenten con los conocimientos, la capacitación y la certificación adecuados o la experiencia documentada requerida para cumplir con las pautas de su consejo y la descripción especificada para la actividad.

En lo que se refiere a la instrucción y protección de menores, el nivel de madurez y los años de experiencia pueden impactar positivamente el apoyo necesario para que los voluntarios salvaguarden a las niñas. Por ejemplo, una socorrista de 18 años de edad se considera legalmente un adulto, pero es preferible conseguir socorristas calificados mayores de 21 siempre que sea posible.

Visitantes y participantes adultos. Ocasionalmente, hay amigos y familiares que acompañan a las Girl Scouts en sus excursiones y viajes; o expertos en algún tema a los que se les invita a las reuniones de tropa para ayudar con las labores correspondientes a los parches. Pregunte a su consejo de Girl Scouts cuáles son los requisitos para que una persona adulta asista a reuniones de Girl Scout —por ejemplo, la comprobación de antecedentes en el caso de adultos participantes o voluntarios episódicos—, tanto para adultos que asistirán regularmente o periódicamente a reuniones de Girl Scouts, compartirán la supervisión de los miembros, participarán en una pernoctada, manejarán dinero o transportarán a menores.

Seguro general. El seguro de responsabilidad civil comercial protege a la organización Girl Scouts. La instalación o el proveedor que organiza su evento de tropa (por ejemplo, un establo, un hotel o una compañía de autobuses) debe tener un seguro de responsabilidad civil general y una responsabilidad civil de automóviles cuando se trata de vehículos motorizados. Si una instalación cuenta con un seguro de responsabilidad civil válido, casi siempre significa que la aseguradora ya ha evaluado los riesgos de ésta. En cambio, es una señal de alerta que un lugar no tenga seguro de responsabilidad civil general. Puede que no sea seguro, por lo que sería mejor seleccionar otro lugar.

En los casos en que su consejo requiera que se presente un comprobante de seguro, solicite a la instalación un certificado de seguro para sus registros. Pero tenga en cuenta que algunos lugares no proporcionan dichos comprobantes o solo proporcionan un certificado de seguro a grupos grandes o si el grupo planea pagar cierta cantidad de dinero.

Si planea celebrar un contrato por escrito con una instalación o está considerando un nuevo proveedor, recuerde consultar con su consejo local qué seguros se requieren y si ya tienen una lista de proveedores aprobados. Asegúrese de que el certificado de seguro que va a obtener cubra los límites de seguro descritos en su contrato. Contacte insurance@girlscoutsgcnwi.org

Seguro contra accidentes en actividades. GSUSA financia el seguro contra accidentes en actividades emitido por Mutual of Omaha para todos los miembros de Girl Scouts. Este seguro sirve de cobertura suplementaria en accidentes para cubrir los gastos médicos extras de quienes se lastimen durante un evento, actividad, reunión de tropa o viaje supervisado por Girl Scouts. Existen cuatro categorías de cobertura:

Plan básico 1. El Plan Básico 1 cubre automáticamente a personas invitadas a participar, tengan o no membresía de Girl Scouts, que se lastimen durante una actividad o viaje organizado o supervisado por Girl Scouts.

El Plan Básico 1 pagará los primeros $140 en gastos médicos, más gastos médicos extras que no estén cubiertos bajo el seguro médico de la persona (o familia) lastimada, tales como cargos por servicios fuera de la red, deducibles altos o servicios ambulatorios.

Si la persona lesionada no tiene seguro médico, el Plan Básico 1 cubrirá los gastos médicos en su totalidad.

Nota: La mayoría de situaciones dentro de Girl Scouts las cubre el Plan Básico 1, el cual incluye *lesiones físicas accidentales*. Una picadura de garrapata o una intoxicación alimenticia son ejemplos de lesiones físicas accidentales y se cubrirán siempre y cuando se reporte el accidente o incidente al consejo en el momento que ocurra.

Plan 3P. Accidentes más Enfermedades: El Plan 3P ofrece lo mismo que el Plan Básico 1 *más cobertura de enfermedades*. La cobertura de enfermedades debe comprarse por separado y es una opción para viajes lejos de larga duración.

Plan 3PI. Accidentes más enfermedades para viajes internacionales: La cobertura del Plan 3PI es un requisito para viajar fuera del país. Proporciona cobertura de accidentes más enfermedades fuera de los Estados Unidos de América. Como el Plan Básico 1 no tiene cobertura internacional, se necesita comprar el Plan 3PI para llevar a Girl Scouts a un viaje fuera del país.

Accidentes más enfermedades para visitas internacionales. Cobertura para consejos dentro de Estados Unidos que reciban de visita a Girl Guides o Girl Scouts de otro país.

No dejar rastros. Busque en la web consejos sobre responsabilidad ambiental y recuerde nuestro principio de no dejar rastro (Leave No Trace; desplácese hasta el video "Cómo no dejar rastro en el medio ambiente"). De

hecho, las Girl Scouts tenemos una larga tradición de dejar las áreas que visitamos mejor de como las encontramos. Al hacerlo, les enseñará a las niñas sobre su responsabilidad y también protegerá a su tropa y al consejo local de complicaciones o problemas relacionados con el uso de la propiedad pública.

Preparación para emergencias. Familiarícese con los primeros auxilios básicos, los requisitos de respuesta a emergencias y otras precauciones. Sepa a qué distancia y dónde se encuentran los servicios médicos de emergencia y la policía. Entienda su ubicación en relación con el centro médico u hospital más cercano. Además, familiarícese con las formas de comunicación de emergencias y las opciones de transporte de emergencia disponibles.

Condiciones climáticas. Siempre infórmese cómo va a estar el clima en los días anteriores a una actividad o viaje. Consulte el informe meteorológico local el día del viaje. En caso de que el pronóstico del tiempo suponga un riesgo para la seguridad, considere la posibilidad de programar alternativas. Tenga un plan de contingencia para sus itinerarios y transportes en caso de que haya fuertes vientos, rayos, granizo, hielo, nevadas o inundaciones por fuertes lluvias, huracanes o tormentas tropicales. Posponga el evento si el informe meteorológico prevé condiciones graves. Obedezca los anuncios de seguridad pública de permanecer en interiores o de evacuar el área. En climas extremadamente calurosos, las niñas deben realizar las actividades al aire libre por la mañana y al final de la tarde, y durante el momento más caluroso del día, permanecer en un área sombreada o en interiores con aire acondicionado. En días extremadamente calurosos, es importante planificar un fácil acceso a abundante agua potable para evitar el agotamiento por calor o la deshidratación.

Si las condiciones climáticas o de temperatura extremas impiden un viaje, tenga listo un plan o una actividad alternativa.

Sistema de amigas. Para los viajes y las actividades, conviene poner en parejas a las niñas de edades similares. Cada Girl Scout es responsable de permanecer con su amiga durante todo el viaje o actividad. La amiga puede advertir a su compañera sobre un peligro, ayudarla u obtener asistencia inmediata cuando la situación lo amerite. A todas las Girl Scouts se les alienta a no alejarse demasiado del grupo para que si alguien se lesiona o no se siente bien, haya otras personas, incluida una persona adulta, cerca para buscar ayuda.

Permisos.
Los permisos anuales son formularios por los que los padres o tutores legales dan su consentimiento para que las niñas asistan a las reuniones regulares de tropa durante todo el año. Si su consejo local utiliza los permisos anuales, además de los permisos de actividad específicos, los voluntarios deben guardar copias para todas sus niñas. Los formularios de permiso están disponibles en línea en la página Formularios y documentos de nuestro sitio web.

Excursiones y actividades de un día: es imprescindible obtener un permiso firmado de los padres o tutores de una niña para cualquier viaje o actividad especial que se realice fuera del lugar donde se reúne normalmente la tropa. Esto se aplica a todas las niñas menores de 18 años. Siempre guarde una copia de estos permisos.

Para fines legales, basta tener el consentimiento de solo uno de los padres o tutores en la mayoría de los casos. Sin embargo, hay ocasiones en las que, por las circunstancias particulares en la custodia de una niña o porque el consejo local así lo establece, se requiere el consentimiento de ambos padres. Para viajes internacionales, generalmente se requiere el consentimiento por escrito de ambos padres, cuidadores o tutores legales. En caso de tener la duda de si se necesita el consentimiento de uno o ambos padres, comuníquese con su consejo y ellos consultarán las leyes locales o estatales referentes a la aplicación local. Para obtener más información, póngase en contacto customercare@girlscoutsgnwi.org

Viajes con noches fuera. Prepare a las niñas para estar lejos de casa involucrándolas en la planificación para que sepan qué esperar. En los viajes donde los hombres voluntarios sean parte del grupo, no es apropiado que duerman en el mismo espacio que las niñas. Siempre apoye y mantenga un ambiente femenino para los dormitorios. Los hombres pueden participar solo que tengan dormitorios y baños separados. Los hombres no deben estar en situación de caminar por los dormitorios de las niñas para entrar, salir o llegar a los baños. En algunas circunstancias, como pasar la noche en un museo o centro comercial con cientos de niñas, este tipo de alojamiento puede no ser posible. Si este es el caso, los hombres no podrán supervisar a las niñas en el área de dormir del evento y se deberá ajustar la proporción entre voluntarios adultos y niñas.

Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres de familia e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. También tenga en cuenta lo siguiente:

- Cada participante debe tener su propia cama.
- Se debe obtener el permiso de los padres o tutores si las niñas deben compartir cama.
- Las niñas no pueden compartir cama con ninguna persona adulta; sin embargo, algunos consejos hacen excepciones para madres e hijas.
- No es obligatorio que un adulto duerma en el área para dormir (tienda de campaña, cabaña o área designada) con las niñas, pero si una mujer adulta comparte el área de dormir, siempre deben estar presentes *dos mujeres adultas que no sean parientes*.

Airbnb, VRBO y HomeAway. Consulte el capítulo de Viajes para ver las medidas para la seguridad específicas al utilizar Airbnb, VRBO y HomeAway. Hay pasos específicos a seguir al rentar este tipo de propiedades privadas, pasos que no necesariamente hay que dar en todas las propiedades tradicionales para uso comercial, como los hoteles.

Ser ejemplos de buena conducta. Las voluntarias adultas deben cumplir la Promesa y la Ley de Girl Scouts. Al pasar tiempo con las niñas o al representar a Girl Scouts, absténgase de consumir bebidas alcohólicas, fumar, vapear o decir groserías. Siempre obedezca las leyes, por ejemplo, no hable por teléfono ni textee al manejar.

Drogas y Alcohol. Las voluntarias y demás adultos tienen prohibido comprar, consumir, poseer y estar bajo los efectos de bebidas alcohólicas, estupefacientes o medicamentos (de receta o venta directa) que pudieran afectar su desempeño o juicio durante su participación en actividades aprobadas por Girl Scouts, en la presencia de niñas, al tratar asuntos de Girl Scouts o al portar ropa con distintivos de Girl Scouts. Nadie del voluntariado ni ninguna persona adulta, sean miembros o no, podrán consumir alcohol o sustancias que alteran el juicio en presencia de una niña, ni inmediatamente antes de una actividad de Girl Scouts con su tropa.

Sí se pueden servir y consumir bebidas alcohólicas a mayores de edad en los eventos de Girl Scouts donde no haya niñas presentes si se cuenta con la aprobación previa de la Junta Directiva o del director ejecutivo del consejo.

A los miembros de Girl Scouts menores de edad no se les permite asistir a eventos donde se sirve y consume alcohol. Sin embargo, con la aprobación previa del consejo, se puede permitir que los menores de edad asistan a funciones en lugares donde los adultos compran alcohol incidentalmente y luego se lo llevan para consumirlo en otro lugar, lejos de los menores de edad. Por ejemplo, un consejo puede aprobar eventos en estadios, parques temáticos, cines o lugares con puestos donde se vendan bebidas alcohólicas.

Armas de fuego. Las armas de fuego y de otro tipo están prohibidas en todas las actividades de Girl Scouts y en lugares que sean propiedad o estén arrendados por Girl Scouts, excepto aquellas que estén en posesión de oficiales juramentados de la seguridad pública, el personal de la propiedad autorizado por el consejo, instructores certificados, el personal de control de vida silvestre con licencia y adultos capacitados durante la realización de una actividad del programa Girl Scouts aprobada por el consejo. Los voluntarios y los adultos no portan municiones ni armas de fuego en presencia de niñas, a menos que su consejo les dé un permiso especial para actividades deportivas específicas.

Seguridad en línea. Enséñeles a las niñas que nunca deben poner sus nombres completos, ubicación o información de contacto en línea, ni entablar una conversación virtual con extraños ni organizar reuniones en persona con contactos en línea. En las webs de grupos, publique solo los nombres de las niñas y no su apellido; y nunca divulgue su ubicación ni su información de contacto. Enséñeles a las niñas el la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet y pídales que lo lean, comprendan, discutan y se comprometan a seguirlo.

Actividades para ganar dinero. La seguridad es una consideración importante en todas las actividades para ganar dinero, incluidas la venta de Girl Scout Cookies (Galletas Girl Scouts) y de otros productos patrocinados por el consejo local. Durante la venta de productos Girl Scout, usted es responsable de la seguridad de las niñas, el dinero y los productos. Por otra parte, a una amplia variedad de organizaciones, causas y recaudadores de fondos les podrá interesar utilizar a las Girl Scouts para sus fines. Mientras estén representando a Girl Scouts, las niñas no pueden recaudar dinero para otras organizaciones, ni participar en actividades para ganar dinero para fines políticos, ni nada distinto a las ventas de productos y esfuerzos aprobados por Girl Scouts. Es imperativo que las Girl Scouts no participen en nada que pueda interpretarse como un ingreso comercial no relacionado, para proteger la exención de impuestos tipo 501(c)(3) de nuestra organización. Si hay una circunstancia cuestionable, consulte a su consejo. Para más información, ver Volunteer Essentials.

Volunteer Essentials (guía de recursos esenciales para voluntarios). Volunteer Essentials es un recurso clave para los voluntarios en Girl Scouts. Mientras que las Medidas de Seguridad para las Actividades se enfoca en cuestiones de seguridad, Volunteer Essentials aborda una variedad de temas, por ejemplo, cómo involucrar a niñas y familias, el manejo de tropas, el programa de productos, las finanzas de una tropa y la guía del éxito para líderes. Todos los voluntarios de Girl Scouts tienen la obligación de revisar, comprender y practicar los principios y estándares que se indican en Volunteer Essentials y en Medidas de Seguridad para las Actividades.

Cómo comprender qué actividades no están permitidas

Después de una investigación exhaustiva, algunas actividades se han clasificado claramente como "no permitidas". Cada deporte o actividad en la lista de "no permitidos" se evalúa anualmente con respecto a los factores de seguridad, retroalimentación del consejo, asegurabilidad e historial de accidentes. Estas actividades presentan un alto riesgo de lesiones corporales, requieren una amplia experiencia previa para participar de manera segura o pueden requerir una licencia de conducir, como con las cuatrimotos o ATV. Las actividades con un historial pobre de accidentes basadas en datos de pérdidas recopilados de diversas industrias no están aprobadas y, por lo tanto, "no están permitidas". El propósito de prohibir ciertas actividades es ante todo proteger a las niñas, pero también proteger el bienestar financiero y la reputación del consejo local y la organización de Girl Scouts.

GSUSA no aprueba, respalda ni emite medidas para la seguridad para las actividades "no permitidas".

En la categoría de actividades **no permitidas** se encuentran las siguientes:

- Salto bungee
- Volar en aviones, helicópteros o dirigibles privados

- Ala delta
- Globos aerostáticos sin ataduras
- Caza
- Motonieve
- Motociclismo
- Andar en scooters eléctricos
- Usar trampolines al aire libre
- Paracaidismo
- Paravelismo
- Paintball
- Conducir cuatrimotos (vehículos todo terreno)
- Esquí acrobático
- Esferismo (zorbing)

Salto bungee. No está muy regulado en cuanto a seguridad y las condiciones de su realización varían mucho de un lugar a otro. Es una actividad que conlleva un riesgo significativo de lesiones corporales. La mayoría de las compañías de seguros que tienen acceso al historial de accidentes en salto bungee lo consideran una actividad de alto riesgo y peligrosa.

El ala delta, el paravelismo, el esferismo, el paracaidismo y el vuelo en globo aerostático anclado son actividades similares al bungee en términos de normas de seguridad, consistencia de facilitación e implicaciones de aseguramiento. Estas son actividades que conllevan un riesgo significativo de lesiones corporales. Las compañías de seguros con conocimiento de estas actividades desde una perspectiva de reclamos los ven como un alto riesgo de seguridad, lo que significa que ven accidentes frecuentes o graves asociados con estos deportes.

Aeronaves de propiedad privada. El vuelo en aeronaves privadas es una exclusión muy clara bajo las pólizas de seguro de responsabilidad general comercial de GSUSA y de la mayoría de los consejos. En caso de que hubiera un incidente relacionado con la aviación, su consejo local tendría que responder económicamente por la posible responsabilidad civil y las demandas legales resultantes. Incluso si su consejo comprara una póliza específicamente para protegerse de la responsabilidad civil en incidentes con aeronaves ajenas (lo cual no puede hacer), un avión privado es un bien asegurable muy distinto a un recorrido profesional en avión fletado. En otras palabras, incluso bajo un seguro de aviación ajeno, a menudo se excluyen los aviones y pilotos privados.

Trampolines al aire libre. Los trampolines al aire libre, particularmente aquellos con marcos de metal reforzados, presentan un alto riesgo de lesiones. La actividad puede provocar esguinces (torceduras) y fracturas en brazos y piernas, así como lesiones potencialmente graves en la cabeza y el cuello. El riesgo de lesiones en menores es tan alto que la American Academy of Pediatrics desaconseja firmemente el uso de trampolines en el hogar. También está creciendo la preocupación por lesiones en trampolines de parque al aire libre. Los trampolines en interiores con colchones de protección en áreas cerradas bajo una mayor supervisión son mucho más seguros, pero aún así no se recomiendan para niños menores de seis años. Ver referencia: AAOS

Paintball. El paintball se realiza en parques especializados donde los participantes se tiran bolitas de pintura entre sí a lo largo de una carrera de obstáculos, bosques o laberintos. La presión utilizada en una pistola de paintball es bastante fuerte. Al ser golpeada por una bolita de paintball, lo más seguro es que una niña experimentará algo de dolor, hinchazón y quizás un moretón o verdugón durante un par de días. También puede causarle una lesión menor y hasta una lesión más grave si le da en los ojos, la boca, los oídos o el

cuello. Por estas razones, está prohibido el paintball. Sin embargo, sí se permite el tiro al blanco con pistolas de paintball.

Caza. La caza es un deporte que requiere el manejo de armas de fuego en la naturaleza, altos niveles de madurez y la disponibilidad de guías expertos. Los accidentes de tiro no son infrecuentes en las cacerías. Además, es un deporte que rara vez se solicita. La gran mayoría de los consejos no suelen practicar la caza ni solicitar viajes de cacería.

Jet skis, motos, cuatrimotos, motonieves y scooters eléctricos. Se prohíbe el uso de jet skis, motocicletas, motonieves, cuatrimotos y scooters eléctricos debido a la incidencia extremadamente alta de lesiones graves. La mayoría de las compañías de seguros no se sienten cómodas con estas actividades debido a su historial de accidentes. Las compañías de seguros requieren que el operador tenga una licencia de conducir válida. Los adultos y niños que viajan como pasajeros en la parte trasera de motocicletas y jet skis están expuestos a un alto riesgo de lesiones graves sin tener la oportunidad realmente de aprender a conducirlas.

Viajes en aviones fletados y aviación

El transporte en **aviones pequeños fletados** requiere la aprobación previa del consejo local para cada viaje. Esta actividad está permitida *solo con la aprobación previa del consejo* específica para el viaje. Los factores de seguridad relacionados con aviones fletados, equipos y pilotos son transparentes y fácilmente verificables, a diferencia de los aviones privados. Confirme de antemano que la póliza del seguro de responsabilidad civil general o de responsabilidad civil en aviones ajenos del consejo cubra el uso de aviones fletados. Como ya se mencionó, dichas pólizas casi siempre excluyen *aviones privados*.

Su consejo confirmará que la compañía de aviación tenga el seguro adecuado, con cobertura de al menos un millón de dólares de responsabilidad civil de aviación y cinco millones de dólares de cobertura amplia. Se recomienda encarecidamente que su consejo consulte con su corredor de seguros y/o con GSUSA Risk & Insurance a través de LShimborski@girlscouts.org para obtener ayuda con la investigación de problemas e implicaciones de seguros.

Globos aerostáticos anclados. Algunos parques al aire libre ofrecen la oportunidad de aprender a volar en globo aerostático en un ambiente relativamente seguro y controlado utilizando un globo anclado al suelo. Consulte a su consejo para que verifiquen si su seguro de responsabilidad civil general o de responsabilidad civil en aviones ajenos cubre esta actividad. Un globo aerostático es una aeronave y, como tal, debe considerarse que posee el mismo riesgo de aviación que una avioneta o un helicóptero. Por lo tanto, se aplicará el mismo estándar: se considerarán los viajes en globo anclado de servicio comercial profesional, pero no se permitirá el uso de globos privados, es decir que sean propiedad de un particular.

Otras acciones que las niñas y los voluntarios no deben tomar

Por razones legales y para preservar la integridad de la organización, hay otras actividades en las que no pueden participar las niñas y voluntarios mientras estén actuando como representantes de Girl Scouts. Por ejemplo:

- No pueden promocionar productos y servicios comerciales.
- No pueden solicitar contribuciones financieras para fines distintos a los de Girl Scouts.
- No pueden participar en campañas políticas ni en actividades legislativas, a menos que dicha actividad legislativa haya sido aprobada por el consejo local.

Primeros auxilios

Asegúrese de que al menos una miembra adulta certificada en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR, en inglés) acompañe a la tropa o al grupo en las actividades.

Qué hacer si hay un accidente

Aunque uno siempre espera que nada malo suceda, se debe observar los procedimientos del consejo para el manejo de accidentes y muertes. Antes que nada, en la escena de un accidente, brinde toda la atención posible a la persona lesionada. Siga los procedimientos establecidos por el consejo para obtener asistencia médica y reportar inmediatamente la emergencia. Para ello, siempre tenga a la mano los teléfonos del personal del consejo local, de los padres o tutores y de los servicios de emergencia, como la policía, los bomberos y hospitales. Verifique con su consejo los datos de contactos de emergencia y mantenga actualizado su Plan de Acción ante Emergencias con los contactos correspondientes. Los formularios de permiso están disponibles en línea en la página Formularios y documentos de nuestro sitio web.

Su consejo local puede tener información de contacto de emergencia específica o un número de emergencia de 24 horas o ambos. Debe comunicarse con ellos para obtener ayuda. Si una Girl Scout necesita atención médica de emergencia como resultado de un accidente o lesión, primero comuníquese con los servicios médicos de emergencia y luego siga los procedimientos del consejo para accidentes e incidentes. Necesitará la hora exacta y la ubicación del incidente, una descripción del incidente y también los nombres de las personas involucradas y los testigos. Después de recibir el reporte de un accidente, el personal del consejo coordinará inmediatamente la asistencia adicional en el lugar, si es necesario, y se comunicará con los padres o tutores, según corresponda. El cumplimiento de estos procedimientos es crítico, sobre todo en lo que se refiere a notificar a los padres y tutores legales. Si hay medios de comunicación de por medio, deje que las personas designadas por el consejo se encarguen de hablar sobre el incidente con los representantes de dichos medios.

En caso de que ocurra una muerte u otro accidente grave, se debe notificar a la policía de inmediato. Una voluntaria responsable debe permanecer en el lugar de los hechos en todo momento. En caso de muerte, no toque a la víctima ni sus alrededores y siga las instrucciones de la policía. No le dé información sobre el accidente a nadie más que a la policía, su consejo y, si corresponde, a representantes de seguros y abogados.

Qué hacer si alguien necesita atención de emergencia

A las niñas se les necesita instruir adecuadamente sobre cómo cuidarse a sí mismas y a las demás en situaciones de emergencia. También necesitan aprender la importancia de informar a los voluntarios sobre cualquier accidente, enfermedad o comportamiento inusual durante las actividades de Girl Scouts. Lo que hay que hacer para ayudar a las niñas es:

- Conocer qué cosas se deben reportar.
- Establecer y practicar procedimientos para emergencias climáticas.
- Conocer el tipo de clima extremo que puede esperar en su área (por ejemplo, tornados, huracanes y rayos). Consulte con su consejo la información más relevante para compartir con las niñas.
- Establecer y practicar procedimientos para circunstancias tales como una evacuación de incendios, personas perdidas y problemas de seguridad en un edificio. Todas las niñas y adultos voluntarios deben saber cómo actuar en estas situaciones. Por ejemplo, usted y las niñas, con la ayuda de un representante del cuerpo de bomberos, deben diseñar un plan de evacuación de incendios para los lugares de reunión utilizados por el grupo.
- Tener un botiquín de primeros auxilios bien surtido que siempre esté a la mano. Los primeros auxilios administrados en los primeros minutos pueden marcar una diferencia significativa en la gravedad de

una lesión. En caso de emergencia, obtenga asistencia médica profesional lo antes posible, normalmente llamando al 911, y luego administre primeros auxilios, si está debidamente capacitada.

Cuando ocurre un accidente o incidente que requiere más que la atención de rutina, el incidente debe reportarse a través de un Informe de Accidente/Incidente. Girl Scouts of Greater Chicago and Northwest Indiana considera que un accidente es un incidente que ocurre y resulta en daños o lesiones a una persona. No todos los accidentes justifican un informe de accidente/incidente, como en el caso de casos menores, ej. Golpes y hematomas, laceraciones menores que no requieren más que una curita o primeros auxilios básicos.

Si ocurre un accidente que requiere atención más avanzada (incluso después del evento) o un tiempo prolongado para sanar, se debe completar un informe de Accidente/Incidente lo antes posible. GSGCNWI considera que un incidente es un suceso atípico que es el resultado de una conducta inapropiada por parte de una niña o un adulto que justifica apoyo adicional. Un Incidente puede ser el resultado de una política/procedimiento incumplido, un comportamiento apropiado y/o el incumplimiento de la Promesa y la Ley de Girls Scout. Si se contacta a los servicios de emergencia, se debe completar un informe de incidente. Informe de Accidente/Incidente en nuestro sitio web

Primeros auxilios/RCP (CPR, en inglés)

Para muchas actividades, Girl Scouts recomienda que esté presente al menos un voluntario adulto certificado en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP). Puede aprovechar la capacitación en primeros auxilios/RCP ofrecida por organizaciones como:

- American Red Cross (Cruz Roja Americana)
- National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad)
- EMP America
- American Heart Association
- American Safety and Health Institute (ASHI)
- Medic
- Otras organizaciones aprobadas por su consejo.

Cuidado: Los cursos de primeros auxilios/RCP que se imparten totalmente por internet no cumplen los requisitos de Girl Scouts. Dichos cursos no ofrecen suficientes oportunidades para practicar y recibir comentarios sobre las técnicas para salvar vidas. Si piensa tomar un curso que no sea de las organizaciones arriba mencionadas, o cualquier curso con partes que se imparten por internet, obtenga la aprobación de su equipo de apoyo o de su consejo antes de inscribirse.

Socorristas

Socorrista general. Una socorrista general es una persona voluntaria de edad adulta que ha tomado un curso teórico-práctico de capacitación, aprobado por Girl Scouts, en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP o CPR, en inglés), con módulos específicos en RCP, primeros auxilios y el uso de DEA (desfibrilador externo automático) en niños y adultos; y en el que, mínimo, se haya practicado cara a cara los siguientes temas:

- valoración de una víctima consciente
- valoración de una víctima inconsciente
- RCP en adultos y niños
- liberación de vías aéreas en adultos y niños conscientes
- control de sangrado
- enfermedad repentina

Si usted tiene la oportunidad de recibir una capacitación completa en primeros auxilios y RCP a través de la Cruz Roja Americana, National Safety Council, EMP America, o American Heart Association, será más fácil planificar sus actividades.

Socorrista avanzada. Una socorrista avanzada es una persona adulta con certificación general en primeros auxilios, con experiencia adicional en salud, seguridad o respuesta a emergencias, como, por ejemplo, un médico; asistente médico; practicante de enfermería; enfermera registrada; enfermera práctica licenciada; paramédico; médico militar; entrenamiento en la naturaleza, salvavidas certificado o técnico de emergencias médicas (EMT).

Las Medidas de Seguridad para las Actividades siempre le indicarán cuándo debe estar presente una socorrista. Por la diversidad de lugares en las que se realizan las actividades de Girl Scouts, el tipo de socorrista que se necesita depende de la lejanía y el tipo de actividad. Por ejemplo, si se trata de una caminata de dos millas en un área con buena recepción de telefonía celular en toda la ruta y los servicios médicos de emergencia a no más de 30 minutos, la socorrista no necesitará tener conocimientos en primeros auxilios de zonas agrestes. Si, por otro lado, realiza igual una caminata de dos millas, pero en un área remota sin servicio de telefonía celular y donde los servicios de emergencia están a más de 30 minutos, el socorrista avanzado debe tener conocimiento de primeros auxilios en zonas agrestes (ver la siguiente tabla).

Acceso a servicios médicos de emergencia	**Nivel mínimo de primeros auxilios requerido**
Menos de 30 minutos	Primeros auxilios básicos
Más de 30 minutos	Primeros auxilios avanzados o primeros auxilios de zonas agrestes (WFA) o primer respondiente de zonas agrestes (WFR)

Aunque no se requiere una socorrista especializada, es altamente recomendable al viajar con grupos en áreas a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia.

Es importante comprender las diferencias entre un curso de primeros auxilios básico y uno de primeros auxilios en zonas agrestes. La capacitación estándar en primeros auxilios enseña cómo responder a un incidente; en cambio, los cursos especializados en zonas agrestes además abarcan la valoración en lugares remotos, técnicas de evacuación, y otros temas para saber cómo responder cuando no hay cerca servicios médicos de emergencia.

Nota: Se requiere la presencia de una socorrista ***avanzada*** en instalaciones para campamentos. En eventos grandes, de 200 personas o más, debe haber, además de las socorristas habituales, ***una socorrista avanzada*** por cada 200 participantes. Los siguientes profesionales de salud también pueden servir como socorristas avanzados en grupos grandes: médicos; asistentes médicos; practicantes de enfermería, enfermeros registrados; licenciados en enfermería; paramédicos; médicos militares y técnicos en emergencias médicas.

Botiquín de primeros auxilios

Asegúrese de que siempre haya un botiquín de primeros auxilios en donde se lleven a cabo las reuniones del grupo y portarlo a todas las actividades de las niñas (incluso durante el transporte). Tome en cuenta que tal vez tenga que llevar un botiquín si no existe uno en el lugar de reunión. Se pueden comprar botiquines de primeros auxilios de Girl Scouts, botiquines comerciales o usted y las niñas pueden armar uno. La Cruz Roja señala una lista de artículos que se deben tener en un botiquín (tenga en cuenta que la lista sugerida de la Cruz Roja incluye aspirina, que no podrá darles a las niñas sin el permiso directo de los padres o tutores). También se pueden personalizar para necesidades específicas como bengalas, tratamientos para congelación o mordeduras de serpientes y similares.

Además de los artículos estándar, todos los botiquines deben contener los números telefónicos del consejo y de emergencia, que se encuentra en la página de Formularios y documentos de nuestro sitio web. También pueden incluir formularios de seguro de actividades Girl Scouts, formularios de consentimiento de los padres y antecedentes médicos.

Salud general, bienestar e inclusión

Antecedentes médicos. Los consejos locales de Girl Scouts requieren que un padre o tutor llene y firme un formulario anual de antecedentes médicos para cada Girl Scout y lo entregue al líder de la tropa.

Siga las pautas de su consejo local sobre el tema. El formulario debe actualizarse cada año indicando todas las condiciones médicas, problemas de salud y alergias significativos de la niña. También puede señalar los medicamentos de venta libre que una niña no puede tomar.

Los medicamentos que envíen los padres para viajes o actividades deben estar en el envase original etiquetado y se debe asignar a un adulto para su control y administración. Los formularios de antecedentes médicos se pueden compartir de antemano con el médico del sitio o del campamento o con la enfermera.

Mantenga el formulario de antecedentes médicos actualizado y firmado de cada niña en todos los viajes. Es posible que se tenga que actualizar a mitad de año para viajes donde se vaya a pasar la noche fuera. Para actividades físicas demandantes, como deportes acuáticos, equitación o esquí, se puede pedir un formulario adicional para asegurarse de que todos los adultos estén al tanto de los padecimientos médicos o necesidades especiales. Los consejos se quedarán con todos los formularios de antecedentes médicos para cumplir con las leyes y requisitos estatales correspondientes. Los formularios de historial médico se pueden descargar e imprimir desde nuestro sitio web.

Exámenes de salud. Algunos consejos locales solicitan además un examen de salud para actividades de tres noches o más, lo cual incluye campamentos. Siga las pautas de su consejo con respecto a los exámenes de salud. Para que una niña participe en un viaje, en la mayoría de los casos se requiere que haya pasado menos de un año del último examen. Algunos consejos requieren que las voluntarias adultas que participen en viajes de tres noches o más también se hagan un examen médico, por lo que le pedimos consultar con su consejo local. El examen puede realizarlo un médico, un profesional de enfermería, un asistente médico o una enfermera registrada. El formulario correspondiente debe estar firmado por dicho profesional médico.

GSGCNWI requiere un examen de salud actualizado para los voluntarios adultos que también participan en viajes de tres noches o más; así que envíe un correo electrónico a tripapplication@girlscoutsgcnwi.org para conocer la política actual. Un médico autorizado, una enfermera especializada, un asistente médico o una enfermera registrada pueden realizar un examen de salud. El proveedor médico debe firmar el formulario de examen de salud.

Para eventos grandes o viajes de mayor duración, como un campamento o un viaje de una semana a un rancho, el profesional de salud designado en el lugar del viaje es responsable de recolectar todos los formularios de exámenes de salud y de antecedentes médicos de niñas y adultos.

Los formularios de examen de salud y de antecedentes médicos solo se deben compartir con los profesionales de salud designados y el personal de su consejo local responsable de coordinarlos. Toda la información médica y de salud es privada (por ley) y no debe compartirse ni estar disponible públicamente, por lo que debe protegerse. Solo comparta dicha información según sea necesario.

Los consejos se quedarán con todos los formularios médicos para cumplir con las leyes y requisitos estatales correspondientes.

Vacunas. Es común que surja la duda sobre si se puede participar en una actividad o viaje sin estar vacunado. Las leyes sobre la exención de vacunas varían según el estado y se aplican más bien a quiénes pueden asistir a escuelas públicas y privadas, y no a organizaciones juveniles. De todos modos, lo recomendable es obtener orientación sobre las leyes de su estado y aplicarlas como si se tratara de una escuela. La web de National Conference of State Legislatures (Conferencia Nacional de Legislaturas

Estatales) contiene una descripción general actualizada sobre las leyes de cada estado en lo que respecta a la vacunación.

En caso de no saber si tiene la obligación de avisarle a los demás padres que una niña no está vacunada, consulte las implicaciones legales con su consejo local de Girl Scouts, pues puede ser que no pueda hacerlo por las leyes de privacidad. A falta de leyes estatales que especifiquen el tema de las vacunas y si se debe avisar a otros padres de grupos juveniles si alguna niña no está vacunada, se deben seguir las pautas y protocolos como si se tratara de una escuela.

No se espera que la vacuna COVID-19 esté disponible para niños hasta finales de 2021. GSUSA recomienda firmemente que las voluntarias adultas que puedan, y que califiquen en el estado donde viven, se vacunen, aunque no es obligatoria para participar en Girl Scouts. Y como las leyes varían de un estado a otro, le pedimos que se comunique con su consejo local para conocer la política de vacunación para voluntarios adultos en su localidad.

Mosquitos, garrapatas y la prevención de la enfermedad de Lyme. Las picaduras de mosquitos, garrapatas y otros insectos son un riesgo inherente a cualquier actividad al aire libre en climas cálidos. Asegúrese de que los padres y tutores sean conscientes de la necesidad de cubrir adecuadamente a sus niñas, preferiblemente con zapatos cerrados y ropa y calcetines de colores claros. Es importante informar a los padres, tutores y niñas sobre este riesgo y las precauciones de seguridad que deben tomar. Deben entender que ni la tropa ni el consejo local se harán responsables legalmente en caso de una picadura de garrapatas, lo cual se puede reiterar en el permiso que deben firmar.

Un recurso excelente para conocer más sobre el tema es la sección de prevención de la enfermedad de Lyme y garrapatas de Up to Date.

Para informarse del uso seguro de repelentes de insectos, visite la web de la Agencia de Protección Ambiental en EPA Using Repellents Safely. Para obtener más información sobre el uso seguro de DEET directamente en la piel y en niños, consulte EPA DEET. Y para saber sobre repelentes de aplicación en la piel y sobre la protección con solo ropa, consulte la sección de repelentes de insectos de la EPA.

Seguridad emocional. Las personas adultas son las responsables de que Girl Scouts sea un ambiente seguro para niñas, no sólo física sino también emocionalmente. Proteja la seguridad emocional de las niñas por medio de un acuerdo de equipo y enseñando a las niñas a cumplirlo. Los acuerdos de equipo generalmente fomentan conductas como las de respetar sentimientos y opiniones diferentes, resolver conflictos de manera constructiva, evitar el acoso físico o verbal y la creación de grupos antagónicos, practicar la justicia y comunicarse de manera positiva, respetuosa y útil con las demás.

Abuso físico o sexual. Está terminantemente prohibido abusar física, verbal, emocional o sexualmente de las niñas. No se tolerará ningún tipo de presión sexual, avance sexual, toqueteo inapropiado, comunicaciones (mensajes de texto, por ejemplo) con tonos sexuales, ni actividad sexual con las niñas. Si usted presencia o experimenta algún comportamiento de esta naturaleza, deberá reportarla al personal del consejo correspondiente. El consejo intervendrá de inmediato ante cualquier incidente de abuso. Las voluntarias son responsables de seguir las pautas de su consejo para reportar información directa o sospechas de abuso físico, verbal, emocional o sexual de niñas.

Violencia juvenil y bullying. Tampoco se toleran la violencia juvenil y el bullying en Girl Scouts. La violencia juvenil se refiere a cuando las niñas usan su fuerza física o poder para amenazar o lastimar a otras personas. El bullying o acoso es una forma de violencia juvenil. Las voluntarias deben familiarizarse con los signos, los factores de riesgo y las medidas preventivas contra este tipo de comportamiento. Si usted presencia o experimenta algún comportamiento de esta naturaleza, deberá reportarla al personal del consejo

correspondiente para que le orienten. Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) proporcionan excelentes recursos sobre este tema, tales como:

- Violencia juvenil
- Bullying
- Prevención de la violencia juvenil

Abuso de menores. Todos los estados, el Distrito de Columbia, Samoa Americana, Guam, las Islas Marianas del Norte, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU. tienen leyes específicas que identifican a las personas que deben informar la sospecha de abuso infantil a una agencia apropiada. Por lo tanto, si usted es testigo o sospecha de abuso o negligencia infantil, ya sea dentro o fuera de Girl Scouts, siempre notifique a su consejo de inmediato y siga las pautas de éste para informar sus inquietudes a la agencia adecuada dentro de su estado.

Para obtener información adicional, consulte los siguientes recursos:

- Departamento de Salud y Servicios Humanos: Bienestar infantil
- Cómo puede reportar el maltrato de menores: Reportar abuso
- Denunciantes obligatorios de abuso y negligencia infantil: denunciantes obligatorios
- Prevención de abuso y negligencia infantil

Salud mental y seguridad. Como voluntaria adulta que supervisa las actividades y el comportamiento de las niñas, al igual que con el abuso infantil, podrá notar signos de que una niña quiere hacerse daño como, por ejemplo, autolesiones. Las autolesiones pueden manifestarse físicamente como cortaduras, quemaduras, moretones, rascarse excesivamente, tirones de cabello, envenenamiento o el uso de drogas. Otro indicio de la tendencia a autolesionarse puede ser la expresión verbal o por escrito de querer suicidarse. También pueden presentarse agresiones verbales o físicas hacia los demás. Si usted observa o le avisan de una situación así, repórtela de inmediato al miembro correspondiente del consejo y siga las pautas de su consejo sobre los siguientes pasos a tomar. Los CDC brindan orientación sobre cómo identificar comportamientos dañinos y cómo responder a estos: La violencia autoinfligida y otras formas de autolesión y también una sección sobre cómo prevenir las experiencias adversas en la niñez (ACE).

La inclusión de Girl Scouts con discapacidad. Girl Scouts se compromete a hacer ajustes razonables en caso de alguna limitación física o cognitiva. Hable con las Girl Scouts que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Siempre comuníquese de antemano con el lugar, las instalaciones y/o los instructores para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad. Mayores informes en Disabled World. En la medida de lo posible, las medidas de seguridad contienen recursos adicionales que corresponden a un deporte o actividad en particular. No olvide consultar estos recursos al planear la inclusión de una miembra de Girl Scouts con discapacidad. Nuestro objetivo es incluir a todas las niñas que tengan ganas de participar.

Equidad. Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Transporte de niñas

Le corresponde a los padres decidir el medio de transporte para sus niñas entre sus hogares y los lugares de reunión de Girl Scouts.
Para excursiones y otras actividades programadas de Girl Scouts en las que un grupo será transportado en vehículos particulares, se deberá utilizar conductoras cualificadas:

- Todas las conductoras deben ser miembros registrados, con antecedentes verificados (voluntario aprobado) mayores de 21 años de edad, tener buen historial de manejo (específicamente, no tener restricciones de manejo), una licencia válida y un vehículo registrado y asegurado.
- Por ningún motivo se le permitirá a una niña conducir para transportar a otras niñas en actividades o excursiones.
- Si todo un grupo viaja en el mismo vehículo, deberá haber al menos dos miembros no emparentados con antecedentes verificados (voluntarios adultos aprobados) en el vehículo, uno de los cuales deberá ser mujer.
- Si el grupo viaja en varios vehículos, en su conjunto deberá haber al menos dos miembros no emparentados con antecedentes verificados (voluntarios adultos aprobados), uno de los cuales deberá ser mujer.

Planifique un transporte seguro:

- Revise e implemente los estándares que se detallan más adelante en la Lista de Verificación para Conductoras.
- Comparta de antemano la Lista de Verificación para Conductoras con todas las conductoras.
- Prevea posibles retrasos en el itinerario. Al asignar tiempo suficiente por si acaso hay mucho tráfico u otros retrasos, se evitan el estrés y las prisas, los cuales resultan un peligro al conducir.
- Dé a cada vehículo las instrucciones de cómo llegar al destino.
- En recorridos de muchas horas, planifique una parada para reunir a todos los automóviles. Así se evitará el estrés de tener que seguir al de adelante muy de cerca y la preocupación de separarse del grupo.
- Tenga previsto hacer una parada cada dos horas para que las conductoras descansen y se refresquen. Informe a las conductoras que pueden detenerse con mayor frecuencia, si es necesario.
- Tenga conductores de relevo en viajes con 6 horas o más de duración.
- Cada vehículo deberá portar un botiquín de primeros auxilios y los formularios de permiso y de historial médico de cada persona que viaje en él.

En el caso de vehículos prestados o de alquiler, las conductoras pueden poner la renta de un auto o minivan a su nombre, sin la firma del personal del consejo. Confirme que el auto esté asegurado adecuadamente; consulte a la compañía de seguros del conductor. Sepa quién sería el responsable en caso de un daño o la pérdida del vehículo. Asegúrese de que el vehículo se use solo para fines de Girl Scouts, ya que el uso no relacionado puede comprometer la cobertura. Volunteer Essentials

Lea los contratos de alquiler para familiarizarse con los términos para poder cumplirlos y evitar sorpresas. Por ejemplo, en muchos casos, la edad mínima para poder conducir es de 25 años y la edad máxima suele ser menor de 70 años.

Los vehículos fletados, como los autobuses, se contratan, generalmente con el conductor u operador, para uso exclusivo de un grupo. Los voluntarios no pueden firmar contratos para vehículos fletados, incluso si no hay costo. Comuníquese con el consejo en customercare@girlscoutsgnwi.orgpara solicitar aprobación y firma.

Los taxis y los servicios de viajes compartidos, tales como Uber y Lyft, pueden usarse siempre y cuando se sigan estas pautas:

- Si las niñas van a viajar en varios vehículos, deberá acompañarlas un adulto en cada uno.
- Espere el auto en un lugar seguro. En el caso de taxis, de ser posible pida el servicio (o solicite a su hotel que lo pida), en lugar de pararlo en la calle. En aeropuertos, utilice la estación de taxis. Al esperar, no se pare en el paso de autos.
- Si va a usar taxi: revise que esté debidamente rotulado.
- Si va a usar servicio de viajes compartidos:
    - Verifique que la matrícula, la marca y el modelo del vehículo coincidan con lo que se muestra en la app.
    - Cerciórese que el conductor sea el mismo que el de la foto de la app. Pídale su nombre y asegúrese de que coincida con el de la app.
    - Pregúntele, "¿a quién viene a recoger?" El conductor debe tener su nombre, pero ninguna otra información sobre usted.
- Si por alguna razón siente desconfianza, no se suba al vehículo. Si en cualquier momento siente desconfianza, finalice el viaje. Reporte su experiencia a la central de taxis o de la app de viajes compartidos.
- Proporcione al representante el nombre del conductor y su destino. La mayoría de las apps tienen una función para compartir dichos datos para este propósito.
- No comparta información sobre el grupo ni el lugar donde se van a hospedar con ningún extraño.
- Todos los pasajeros deberán ponerse el cinturón de seguridad. Entre y salga por el lado de la acera.
- En el extranjero, pregunte a un experto local cuál es la mejor forma de conseguir taxis o viajes compartidos. Las opciones seguras pueden variar de un lugar a otro.

Se pueden usar **vehículos recreativos, cámpers y remolques**, ya sean particulares o rentados, si el conductor tiene la capacitación y la licencia adecuadas para el vehículo. Los pasajeros deben llevar puestos los cinturones de seguridad mientras el vehículo esté en movimiento y no pueden viajar en un remolque o en la plataforma de un camión o camioneta.

Se pueden utilizar vans de hasta 15 pasajeros que:

- hayan sido fabricadas en 2013 o años posteriores
- tengan seguro válido vigente (confirmar con la compañía de seguros)
- cumplan las demás medidas de seguridad (ver la Lista de Verificación para Conductoras que aparece más adelante)
- no lleven carga en el techo ni en la parte trasera
- el conductor tenga licencia válida para conducir en los estados donde se conducirá la van. Existen tipos de van que requieren una licencia de conducir comercial. Para más información ver Lista de verificación para conductores abajo

El transporte comercial y público está disponible para el público en general. Estos incluyen autobuses, trenes, aerolíneas, ferries y medios de transporte similares. En Estados Unidos están regulados y se consideran seguros. Las niñas pueden comparar tarifas y horarios y tomar decisiones con el apoyo de un adulto.

Cuando viaje al extranjero, considere las opciones de transporte disponibles en el país que visita y determine la seguridad y accesibilidad específicas del lugar.

Lista de verificación para conductores:

Al conducir un automóvil, vehículo recreativo o cámper, tome las siguientes precauciones y solicite a todas las demás conductoras que hagan lo mismo:

- Asegúrese de que todas las conductoras voluntarias sean mayores de 21 años de edad.

- Las niñas no deben transportar a otras niñas.
- Nunca transporte a las niñas en camiones de plataforma o de paneles, en la caja de una pickup o en un cámper remolque.
- Tenga las indicaciones de cómo llegar y un mapa en el auto, junto con un botiquín de primeros auxilios y una linterna.
- Revise las luces, señales, llantas, limpiaparabrisas, bocinas y niveles de líquido antes de cada viaje, y vuelva a revisarlos periódicamente en viajes largos.
- Cargue el equipo correctamente. Los objetos pesados y el equipaje pueden afectar la estabilidad y el manejo del vehículo. Evite el exceso de carga, especialmente en el techo y parte trasera de los vehículos.
- Mantenga todos los documentos necesarios actualizados, tales como su licencia de conducir; el registro de vehículo; la inspección estatal o local; y comprobante de seguro.
- Póngase el cinturón de seguridad e insista en que todos los pasajeros hagan lo mismo. Cada persona debe tener su propio cinturón de seguridad.
- Las niñas menores de 12 años deben viajar en los asientos traseros. Use los asientos infantiles que se requieran en su estado.
- Siga las mejores prácticas de seguridad en conducción:
    - Guarde una distancia equivalente a la longitud de dos automóviles entre usted y el automóvil que tiene delante.
    - No hable ni envíe mensajes de texto por teléfono celular ni ningún otro dispositivo.
    - No use auriculares o audífonos.
    - Prenda las luces al usar el limpiaparabrisas.
- Sepa qué hacer en caso de avería o accidente. Es bueno tener reflectores, una linterna, unas cuantas herramientas y una buena llanta de refacción.
- Tómese el tiempo para familiarizarse con su auto si se trata de uno nuevo o rentado.
- Tómese un descanso cada vez que lo necesite. La voluntaria a cargo del viaje tendrá paradas ocasionales, pero está bien detenerse en un lugar seguro cada vez que esté demasiado cansada para continuar. Debe haber quien releve a las conductoras en viajes largos.
- No maneje si está cansada o si está tomando medicamentos que causen somnolencia.

Consulte con su consejo local si existe otra pauta o requisito.

Espacios para la reunión de tropas.

Siempre elija un lugar seguro para las reuniones. Se deben considerar detenidamente varias cuestiones al buscar las instalaciones apropiadas para la edad de las niñas que asistirán y las actividades a realizarse. El lugar de reunión debe tener un ambiente sano, limpio y seguro en el que puedan participar todas las niñas. Vea la posibilidad de usar las salas de reuniones de escuelas, bibliotecas, lugares de culto, edificios comunitarios, guarderías y negocios locales. Para las adolescentes, una opción es ir rotando las reuniones entre varios lugares, como cafeterías y librerías, donde las niñas disfrutan pasar tiempo.

A continuación se detallan algunos puntos a considerar al buscar un lugar para las reuniones. El espacio debe ser/estar:

- **Accesible:** apto para niñas con discapacidades, así como para padres con discapacidades que quieran asistir a las reuniones.
- **Sin alérgenos:** que no haya caspa de mascotas, humo y otros alérgenos comunes que pudieran molestar a las niñas susceptibles durante las reuniones.
- **Libre:** disponible el día de la reunión y durante todo el tiempo que desee reunirse.

- **Bien comunicado:** con buena recepción de telefonía celular o que haya un teléfono fijo para emergencias. Lo óptimo es que haya también acceso a internet.
- **Gratis:** sin ningún cobro por utilizarlo. Sin embargo, lo ideal es ofrecer a cambio algún servicio o un donativo para cubrir gastos de mantenimiento o de servicios públicos.
- **Higiénico:** con baños o sanitarios accesibles.
- **Bien equipado:** Determine qué tipos de muebles vienen con el salón y asegúrese de que haya buena iluminación. Lo mejor es que haya algún tipo de casillero o clóset donde guardar útiles y materiales.
- **Seguro:** limpio, bien ventilado, con calefacción (o aire acondicionado o ventiladores en sitios cálidos), libre de peligros y que tenga al menos dos salidas que estén bien marcadas y sean completamente funcionales. También asegúrese de tener a mano un equipo de primeros auxilios, detectores de humo y extintores de incendios.
- **Del tamaño adecuado:** con cupo suficiente para todo el grupo y para realizar las actividades programadas.

¿Podemos reunirnos en una casa particular? No es recomendable realizar reuniones de tropa en una casa privada. Si está considerando reunirse en una casa privada, pregunte al consejo local si sus políticas lo permiten. Además de lo arriba mencionado, asegúrese de que se cumplan los siguientes estándares:

- La casa privada debe ser la vivienda de una voluntaria registrada y aprobada por el consejo.
- Las niñas no pueden reunirse en una casa donde viva un agresor sexual registrado.
- Algunos consejos requieren que la persona que presta su casa sea miembro de Girl Scouts y que se revisen los antecedentes penales de todos los adultos que vivan en el hogar.
- La tropa debe poder concentrarse sin interrupciones de otros miembros del hogar.
- Los propietarios de la casa deben considerar las implicaciones en lo que se refiere a su seguro. El propietario debe preguntar a la compañía de seguros de su casa si hay algún problema con que la tropa se reúna ahí. Además, los voluntarios deben confirmar con el consejo que el seguro de responsabilidad civil de éste cubra las reuniones de tropas en casas privadas.
- Las armas deben estar fuera de la vista y bajo llave. Los medicamentos, productos de limpieza y sustancias venenosas deben guardarse en un espacio seguro fuera de la vista, preferiblemente bajo llave.
- Los animales deben mantenerse en un lugar separado del espacio de reunión.

Para solicitar permiso para realizar una reunión en un hogar, envíe un correo electrónico a customercare@girlscoutsgcnwi.org. con el número de la tropa o tropas que planea reunirse en una casa, el nombre del propietario, la dirección de la propiedad y el comprobante de seguro.

Resumen de actividades

La planificación de actividades de Girl Scouts requiere la atención de la persona adulta segura y afectuosa que guía a las niñas. Dicha persona adulta es la encargada de observar cuáles son las habilidades de cada niña y saber cuál es la progresión para dominar una actividad, desde la parte más fácil hasta la más difícil. Hay que asegurarse de que las actividades no sean demasiado complejas conforme a las habilidades individuales de las niñas, y por eso, las Medidas de Seguridad para las Actividades se basan en una experiencia progresiva.

La aseguradora de Girl Scouts a nivel nacional ha clasificado algunas de las actividades como de alto riesgo. Las actividades de alto riesgo son aquellas que, si se practican de manera insegura o en un entorno inseguro, podrían causar lesiones graves o la muerte a un participante, podrían requerir una comunicación de crisis si se produce una lesión, o si no se manejan adecuadamente, podrían afectar negativamente la reputación o marca de Girl Scouts. Por tal razón, las actividades de alto riesgo requieren la aprobación previa del consejo local. El consejo local puede dar la aprobación a una actividad de modo que no se necesite aprobar cada vez que la tropa la practique. Sin embargo, siempre que se indique que una actividad requiere la aprobación del consejo, una voluntaria debe confirmar que la tenga antes de llevar a las niñas a practicarla.

Como podrá ver, muchas de las actividades emocionantes en las que las niñas pueden se recomiendan para los grados más altos. Las recomendaciones se basan en las etapas emocionales, físicas y de desarrollo de las niñas, las cuales deberá tomar en cuenta al planificar actividades. Consulte con su consejo si tiene preguntas específicas sobre la progresión. Las pautas pueden variar de un estado a otro. El objetivo es finalmente que las niñas sientan la seguridad de realizar las actividades programadas.

Diagrama de actividades	**Daisies**	**Brownies**	**Juniors**	**Cadettes**	**Seniors**	**Ambassadors**	**Alto riesgo**	**Aprobación del consejo**	**Requisitos de la instructora: certificaciones; experiencia; verificación**
Parques de atracciones	D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Gimnasia aérea				C	S	A		No se requiere	Incluye sedas, aros y trapecio. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. Verifique la experiencia y las credenciales de la instructora.

Interacción y aventuras con animales	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Excursiones con mochila	*	*	J	C	S	A		No se requiere	No se recomienda para Daisies y Brownies por el poco peso que pueden soportar sus cuerpos y porque hay que cargar todas las provisiones necesarias para acampar. *(PARA DAISIES Y BROWNIES, VER SENDERISMO)
Ciclismo	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. Se puede requerir la aprobación del consejo para viajes largos o terrenos difíciles.
Campismo	D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	Asegúrese de que al menos un adulto cumpla los requisitos de capacitación que establece su consejo para acampar. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Escalada y Aventura									
Recorrido de obstáculos	*D	*B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructor capacitado y certificado por una agencia verificada que demuestre competencia en mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado del recorrido y capacitación práctica. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. * Las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades que han sido diseñadas para su nivel y que tengan equipos que se adapten al tamaño y la capacidad de cada niña. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos a partir del nivel Junior.

Escalada y Rappel	*D	*B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	*Las Daisies y Brownies sí tienen permitido escalar en roca, hacer slackline y otras pruebas a baja altura. Tenga en cuenta que las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada niña. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos a partir del nivel junior. *Las Brownies sí pueden participar en la mayoría de las actividades de escalada en interiores. Mínimo debe estar presente un facilitador y un adulto adicional; los facilitadores deben estar capacitados para seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas del asegurador y el descenso, y modificar tareas conforme a las necesidades de las niñas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Escalada recreativa de árboles			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Se requiere una instructora certificada con experiencia comprobable en dirigir y enseñar la escalada de árboles. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. En la escalada recreativa de árboles, las niñas usan cuerdas, arneses, asientos y técnicas de escalada para ascender a las copas de los árboles.
Tirolesa		*B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Las Daisies no pueden participar más que en tirolesas de patios de recreo. *Las Daisies y Brownies no pueden hacer recorridos en tirolesa en sitios que no sean de Girl Scouts.
Limpieza de la comunidad	D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. Recuerde seguir las pautas específicas al proyecto que se indican en el capítulo de la actividad conforme al grado de las niñas. **Nota:** Siempre se requiere la aprobación del consejo para carreteras y autopistas.
Uso de computadoras e internet	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Todas las niñas, así como sus padres o tutores, deben leer, aceptar y cumplir la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet cuando se conectan.

Promesa de seguridad en internet	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Todas las niñas juran cumplir la promesa de seguridad de Internet de Girl Scouts.
Reuniones virtuales de tropas	D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Los adultos deberán consultar a su consejo local de Girl Scouts si tienen dudas sobre qué servicio gratuito de videoconferencia usar. Los consejos podrán tener una preferencia o dejarlo a criterio del voluntario. Siempre siga las medidas de seguridad para reuniones virtuales.
Venta de galletas y productos	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Las Daisies, Brownies y Juniors deben estar acompañadas de un adulto al vender, levantar pedidos y hacer entregas.
Esquí de fondo	*D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Certificado actual en primeros auxilios que incluya RCP o RCP/DEA para adultos y niños; preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia, esguinces, fracturas y mal de altura. No se recomienda para Daisies por lo duro y complejo.
Esquí alpino y snowboard	D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Certificación de la Ski Profesional Instructors of America (PSIA) o American Association of Snowboard Instructors (AASI) o certificación equivalente.
Esgrima		B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Adulto con certificación como instructor de esgrima o certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca su consejo. Deberá haber una instructora por cada diez niñas. Además, se debe cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción.
Pesca y pesca en hielo	D	B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Adulto o instructor de pesca con certificación en salvamento acuático básico de la Cruz Roja Americana o certificación equivalente o experiencia comprobable (competencias). Deberá haber un instructor por cada diez participantes. Además, se debe cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción.
Geoescondite	*D	B	J	C	S	A		No se requiere	*Las Daisies pueden participar solo si lo hacen junto con niñas mayores o adultos y como parte de otra actividad al aire libre.
Go Karts			*J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	*Las Juniors no pueden operar go-karts autónomos y deben realizar la actividad en una pista con rieles.

Paseos en carros de heno	D	B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Conductor calificado con licencia para conducir vehículos en la jurisdicción, mayor de 21 años de edad, con experiencia en transportar el remolque y conducir el vehículo que se está utilizando. Además, adultos adicionales para cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción.
Senderismo	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Además, adultos adicionales para cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción.
Equitación	*D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructores de equitación adultos (mayores de 18) con certificación actual de una organización acreditada como Certified Horsemanship Association American o Association of Horsemanship Safety, o experiencia mínima comprobable de tres años como instructor en un programa general de equitación. Además, se debe cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción. *A las Daisies solo se les permiten paseos en pony o caballo guiados a mano.
Patinaje sobre hielo y sobre ruedas	D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Además, adultos adicionales para cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción. Se puede requerir la aprobación del consejo para patinaje en lagos congelados.
Túnel de viento			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructor con certificación de la International Bodyflight Association o equivalente aprobada por el consejo, o experiencia y habilidad comprobables en la enseñanza o supervisión de la simulación de paracaidismo en interiores.
Trampolín de interiores	*D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Además, adultos adicionales para cumplir con la proporción adultos-niñas mencionada en la introducción.
Inflables									
Inflables y toboganes acuáticos		B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Las casas, esferas y resbaladillas acuáticas están aprobadas para Brownies en adelante.

Muros de escalada acuáticos			J	C	S	A		Sí se requerirse	Los muros de escalada acuática no están permitidos para las Daisies y las Brownies. Del nivel junior en adelante sí se puede participar siempre y cuando la niña sepa nadar bien en zonas de más de cinco pies de hondo.
Casas inflables	*D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	*Las Daisies solo pueden participar en casas inflables aptas para su edad, altura y peso.
Rodar troncos		B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Las Daisies no tienen permitido rodar troncos.
Fútbol burbuja			J	C	S	A		Sí se requiere	El fútbol de burbujas no está permitido para los niveles Daisies y Brownies.
Deportes terrestres (Ver medidas para la seguridad en actividades varias)	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Asegúrese de que los adultos conozcan bien las reglas y sean conscientes de los riesgos de seguridad en el deporte designado.
Laser tag (ver medidas de seguridad para actividades varias)	D	B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Verificar que el local esté autorizado y tenga seguro.
Embarcaciones	D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Las embarcaciones (ferries, cruceros, naves de observación de ballenas y aerodeslizadores) deben tener licencia de la Guardia Costera de los Estados Unidos. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Orientación			J	C	S	A		No se requiere	La orientación no se recomienda para Daisies y Brownies, pero pueden estar listas para aprender actividades como la lectura de mapas, la navegación y el dibujo de mapas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Cocina al aire libre	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Asegúrese de que al menos un adulto cumpla los requisitos de capacitación que establece su consejo para cocinar al aire libre. Además, siempre cumpla con las proporciones de adulto a niña que se enumeran en la introducción.
Deportes de remo									
Canotaje	*D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Consultar certificación por tipo de agua en la tabla de remo. Al menos un instructor o guía adulto con

									certificación al día de la American Canoe Association u otra organización patrocinadora aprobada por su consejo. Las certificaciones deben corresponder con la actividad. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. * No se recomienda para Daisies, excepto si las acompaña un adulto experimentado en cada canoa en aguas tranquilas.
Botes Corcl		B	J	C	S	A		Sí se requiere	Socorrista con certificación vigente de American Red Cross (ARC) Lifeguarding with Waterfront Module o equivalente; la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua que se va a utilizar. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Kayak		B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Consultar certificación por tipo de agua en la tabla de remo. Al menos un instructor o guía adulto con certificación al día de la American Canoe Association u otra organización patrocinadora aprobada por su consejo. Las certificaciones deben corresponder con la actividad. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Bote de remos	*D	B	J	C	S	A		Sí se requiere	* Las Daisies pueden usar botes de remos básicos siempre y cuando las acompañe un adulto. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Tabla de remo			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Socorrista con certificación vigente de la Cruz Roja Americana en el módulo de rescate junto al agua, o equivalente; con la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua del que se trate. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.

Descenso de ríos		*B	**J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Consultar certificación por tipo de agua en la tabla de remo. * Brownies (rápidos de clase I – II solamente) ** Juniors (rápidos de clase I-III solamente), Cadettes, Seniors y Ambassadors (rápidos de clase I–IV solamente). No se permiten Girl Scouts en rápidos de Clase V o VI. Guías con certificación mínima como instructor de nivel 4 de la American Canoe Association o certificación como guía de la International Rafting Federation. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Desfiles y otras congregaciones grandes	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Seguridad en el uso de navajas	*D	B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Vea el capítulo de la actividad correspondiente para conocer los requisitos de la instructora y las recomendaciones según el nivel de las niñas. Las Daisies pueden aprender sobre la seguridad en el uso de navajas con cartón o madera.
Vela		*B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Adulto certificado como instructor o consejero de vela por US Sailing, con certificación en seguridad de pequeñas embarcaciones de la Cruz Roja Americana o certificación equivalente o con la experiencia comprobable que establezca el consejo. Debe haber un instructor por cada cuatro niñas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. *No se recomienda para Brownies.

Buceo				C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructora de buceo con certificación de Scuba Schools International (SSI), PADI, National Association of Underwater Instructors (NAUI) o YMCA. Debe haber un instructor por cada cuatro niñas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Segway (ver medidas de seguridad para actividades varias)					S	A		No se requerirse	El proveedor debe tener licencia y seguro. Los Segways solo pueden usarse en vías peatonales y no por donde transitan los autos.
Patineta (ver medidas de seguridad para actividades varias)		B	J	C	S	A		Sí se requiere	Los parques de patinaje solo deben ser utilizados por patinadores no principiantes. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Trineos y descensos en nieve sobre llantas	D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción. Las niñas deben echarse con los pies por delante; es muy recomendable que todas las niñas usen casco. No se les permite a las niñas ser remolcadas por ningún vehículo como, por ejemplo, motonieves. Prohibido pasar en trineo cerca de árboles, edificios y carreteras.
Esnórquel			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructora de esnórquel con certificación de Scuba Schools International (SSI), de Professional Association of Diving Instructors (PADI) o certificación equivalente. Si la instructora de buceo no es socorrista certificada, deberá estar presente además otra socorrista. Los socorristas deben tener certificación vigente en el módulo de rescate acuático de la Cruz Roja Americana o de la YMCA o certificación equivalente. Se necesita una socorristas por cada 25 niñas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en las controles de seguridad en natación.

Raquetas de nieve	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Adulto con experiencia comprobable en la enseñanza o supervisión de raquetas de nieve.
Espeleología / Exploración de cuevas			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Un guía con experiencia comprobable en exploración de cuevas deberá acompañar al grupo a la cueva.
STEM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas), artes, manualidades (ver medidas de seguridad para actividades varias)	D	B	J	C	S	A		No se requiere	Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Surf			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructores con certificación de National Surf Schools and Instructors Association, International Surfing Association o certificación equivalente. Notifique a los socorristas y señale la ubicación de los surfistas. Se requieren certificaciones en socorrismo marítimo. Debe haber un instructor por cada cuatro niñas. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en las medidas para la seguridad en natación. Las niñas deben demostrar un nivel de natación apropiado.
Natación	D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requerirse	Siga los requisitos de certificación y la proporción de socorristas necesarios que se señalan en las controles de seguridad en natación.
Deportes de tiro									
Tiro con arco 3-D			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Adulto certificado por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation. Además, se requiere una persona adulta por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Rifles de municiones o de aire		B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Una persona adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere un adulto por cada cinco Brownies y un adulto por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Tiro con arco		B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Un adulto con certificación de la National Field

									Archery Association, USA Archery o Easton Foundation. Además, se requiere un adulto por cada cinco Brownies y un adulto por cada diez Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors, a menos que se encuentren en un sitio de Girl Scouts.
Lanzamiento de hacha				C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructor adulto capacitado en seguridad, forma y técnica de lanzamiento de hacha, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere un adulto por cada dos Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Lanzamiento de cuchillo				C	S	A	**X**	Sí se requiere	Instructor adulto capacitado en seguridad, forma y técnica de lanzamiento de cuchillos, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere un adulto por cada dos Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Rifles de avancarga				*C	S	A	**X**	Sí se requiere	*Las niñas deben ser mayores de 12 años para participar. Un adulto que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere un adulto por cada dos Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Pistola					*S	A	**X**	Sí se requiere	*Las niñas deben ser mayores de 14 años para participar. Un adulto que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere un adulto por cada cuatro Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Rifle				*C	S	A	**X**	Sí se requiere	*Las niñas deben ser mayores de 12 años para participar. Un adulto que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere un adulto por cada ocho Juniors, Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Escopeta: tiro al plato / trampa				*C	S	A	**X**	Sí se requiere	*Las niñas deben ser mayores de 12 años para participar. Un adulto que sea oficial de seguridad en campos de tiro,

									certificado por la National Rifle Association, o instructor certificado por USA Shooting Sports. Además, se requiere un adulto por cada ocho Cadettes, Seniors y Ambassadors.
Honda (resortera)	D	B	J	C	S	A		No se requerirse	Instructor adulto capacitado en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con hondas, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia. Además, se requiere un adulto por cada cinco Daisies y Brownies, y un adulto por cada diez Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Tiro con pistola de paintball		B	J	C	S	A		No se requerirse	Adulto entrenado en seguridad de paintball, reglamento del campo de tiro y procedimientos de emergencia. Además, se requiere un adulto por cada cinco Brownies y un adulto por cada diez Juniors, Cadettes, seniors y Ambassadors.
Paseos en globo anclado			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Comprobar que los operadores tengan un seguro de responsabilidad civil y estén autorizados a través de la Administración de. Aviación Federal. Los pilotos deben tener licencia vigente. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Herramientas de mano y con motor	D	B	J	C	S	A		Sí se requerirse	Ver la actividad para conocer los permisos y la progresión para cada nivel. Algunas herramientas de motor no se permiten en ningún nivel.
Viajes	D	B	J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Ver las medidas de seguridad para conocer las duración recomendada de los viajes para cada nivel. Siga las proporciones adultas-niñas que se señalan en la introducción.
Tubing			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Adulto certificado en los módulos de seguridad en embarcaciones pequeñas y de agua en movimiento de la Cruz Roja Americana, con experiencia en la enseñanza o supervisión de actividades en flotadores. Si el flotador es remolcado con lancha de motor, el conductor deberá ser adulto y tener licencia para operar lanchas. A las niñas no

									se les permite ser remolcadas por motos de agua. Siga los requisitos de certificación y la proporción de socorristas necesarios que se señalan en las medidas para la seguridad en natación.
Esquí acuático y wakeboard			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Adulto o instructor con certificación de USA Water Ski, certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca su consejo. Confirme que el conductor de la lancha sea adulto, que tenga la licencia correspondiente y está capacitado para operar embarcaciones. Siga los requisitos de certificación y la proporción de socorristas necesarios que se señalan en las medidas para la seguridad en natación.
Windsurf / tabla a vela			J	C	S	A	**X**	Sí se requiere	Además de una socorrista, al menos un adulto presente debe tener certificación en seguridad de embarcaciones pequeñas o experiencia equivalente. Siga los requisitos de certificación y la proporción de salvavidas necesarios que se señalan en las medidas para la seguridad en natación.

Cómo usar las medidas de seguridad para actividades

Las siguientes páginas contienen las medidas de seguridad para cada una de las actividades aprobadas por Girl Scouts of the United States of America y INSERT COUNCIL NAME.

Los voluntarios adultos y los líderes de tropas siempre deben consultar:

- la sección *Introducción: Pautas estándar de seguridad* , la cual proporciona las pautas estándar de seguridad que se aplican a todas las actividades de Girl Scouts, **y**
- las medidas de seguridad específicas para la actividad correspondiente (por ejemplo, natación, excursionismo con mochila, campismo)

en cuanto la tropa o grupo comience a planificar un viaje o actividad en particular. El voluntariado y los líderes de tropa deben continuar consultando la *Introducción: Pautas estándar de seguridad* **y** las medidas de seguridad específicas a la actividad correspondiente durante todo el proceso de planificación de dicha actividad para asegurarse de que se hayan tomado todas las precauciones adecuadas y se hayan cumplido todas las pautas de seguridad antes de participar en ella.

Como parte de la planificación de actividades, hay que prestar especial atención a lo siguiente:

- **Si la proporción adultos-niñas, u otros parámetros de seguridad** que se especifican para una actividad en particular son más estrictos que en las Pautas Estándar de Seguridad, siempre aplique los parámetros más estrictos que se indican en las medidas de seguridad de dicha actividad.
- **Pautas sobre COVID-19.** Repase la sección Protección contra el coronavirus en Girl Scouts en las *Normas y pautas de seguridad*. No olvide consultar la guía sobre COVID-19 específica a su consejo, la cual se encontrará en la misma sección. Siempre llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras usted se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.
- **Plan de Acción ante Emergencias.** Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias antes de llevar a las niñas a esta actividad y repáselo con las niñas para que ellas también estén preparadas. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña, que alguien se enferme de pronto, o una emergencia que tenga que ver con el clima o el agua.

Si tiene dudas, comuníquese con su consejo de Girl Scouts para que le orienten y ayuden a cumplir con los estándares de seguridad establecidos en las *Medidas de Seguridad para las Actividades de Girl Scouts*.

Gimnasia aérea

Aprobación del consejo local: No se requerido

Actividad permitida para: C, S, A

Incluye:
- Tela
- Aros
- Trapecio

Qué es la gimnasia aérea

La gimnasia aérea es más que una actividad divertida. Por medio de telas, aros y el trapecio, aporta muchos beneficios para la salud, pues fortalece el cuerpo y ayuda a tener un buen estado mental incorporando una variedad de actividades y habilidades como estiramientos, pilates, cardio, resistencia física, concentración y diversión.

Esta es una excelente manera de mantenerse saludable fuera de la rutina de ejercicios que se realizan normalmente en el gimnasio. La gimnasia aérea se acopla a distintos tipos de cuerpos, de personalidades y de niveles de condición física. Se enfoca especialmente en el movimiento tridimensional, el acondicionamiento, así como la rotación y movilidad de las articulaciones.

El equipo que se utiliza en gimnasia aérea sirve para apoyar y suspender el cuerpo, lo que permite ejercitar distintos tipos de cuerpos aprovechando la gravedad y el peso corporal para estirar, fortalecer, contraer y extender los músculos, mejorar la postura, ejercer fuerza ligera, hacer inversiones opcionales y alinear articulaciones.

Para conocer más:
- American Circus Educators
- Circus Safety Strategies
- Aerial Essentials
- Guide to Safety in Circus Arts

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con el encargado del sitio con anticipación y pregunte si el espacio es apto para personas con discapacidad.
Para conocer más (en inglés):
- Aerial Yoga for Wheelchair Users
- Children with Special Needs Soar in Circus

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a las demás**.**

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. La instrucción debe ser impartida por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión de gimnasia aérea a personas de las edades involucradas y que tenga las certificaciones necesarias o experiencia comprobable sustancial. Asegúrese de que las instructoras tengan las calificaciones y habilidades apropiadas para cubrir todos los temas del curso, que sean conscientes de sus responsabilidades y que estén dispuestos a cumplir con las leyes pertinentes.

Seleccionar un sitio seguro:

- El lugar y el equipo deben estar limpios, desinfectados y no contener residuos ni olores.
- Se debe dar el mantenimiento adecuado al equipo y guardarlo de acuerdo con las especificaciones del fabricante.
- Cualquier equipo roto o dañado debe retirarse de inmediato.
- Las colchonetas y redes de seguridad deben estar limpias y colocarse bien debajo de los participantes.

- Los aparejos de todas las estaciones deben mantenerse en buen estado e inspeccionarse por una persona certificada diariamente, además de las inspecciones programadas regularmente, de acuerdo con las regulaciones locales.
- Debe haber suficiente información y orientación para minimizar riesgos en las lecciones.
- Se les debe enseñar a las participantes la manera correcta y segura de usar el equipo.
- Ninguna estudiante debe utilizar al equipo sin supervisión.
- En actividades sin arnés, las niñas no pueden estar a más de 6 pies (2 metros) del suelo.
- El espacio debe tener suficiente ventilación y control de temperatura.
.

Contactar al encargado del lugar por cualquier asunto de salud. Las estudiantes con ciertos problemas de salud o lesiones actuales y pasadas deben comunicarse con la oficina de la escuela antes de inscribirse. Normalmente, las personas que pesen más de 200 libras (90 kilos) deben comunicarse con la oficina de la escuela para hablar sobre la seguridad y otras cuestiones.

Enseñar y preparar a las niñas para la gimnasia aérea. Los instructores deben enseñarles una serie de instrucciones y órdenes. Todas las participantes deben hacer ligeros ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Los instructores deben explicarles a los participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

El día de la actividad:

Vestir con ropa adecuada. Asegúrese de que las niñas y los adultos usen ropa cómoda, ceñida y que cubra las rodillas. El calzado también debe ser el adecuado para la actividad. No se deben usar aretes, pulseras y collares que puedan enredarse en el equipo. El cabello largo debe llevarse recogido.

Asegurarse de que el instructor revise las reglas y los procedimientos operativos con las niñas de antemano. El instructor debe repasar los procedimientos de seguridad:

- No se permiten chicles ni caramelos.
- Beber mucha agua y descansar cuando se está cansado.
- Estar al tanto de otros participantes.

Equipo de seguridad requerido

Aros, telas y trapecios

- Arneses y redes de seguridad para el trapecio
- Arneses posiblemente para las telas

Parques de atracciones

Se incluye:

- Parques temáticos grandes
- Parques de atracciones pequeños / juegos solos
- Carnavales / Ferias
- Parques acuáticos o lugares con más de una piscina
- Parques temáticos de aventura
- Actividades de go karts controladas

Aprobación del consejo local: Sí se Requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son los parques de atracciones

Los parques de aventuras se presentan en una gran variedad de formas dependiendo de su zona geográfica y el público al que están orientados. Son empresas de operación comercial que ofrecen atracciones, juegos, actividades y otras formas de entretenimiento. Para garantizar la seguridad en un parque, es importante ver cada actividad por separado, que se cumplan las medidas de seguridad de cada una.

Actualmente, los parques de atracciones están regulados por el gobierno en 44 de los 50 estados del país. Los seis que no cuentan con supervisión estatal son Alabama, Mississippi, Montana, Nevada, Wyoming y Utah. Estos estados tienen pocos parques de atracciones. (Wyoming no tiene ninguno.)

Tenga en cuenta que algunos lugares ofrecen actividades que no están permitidas por Girl Scouts, como el salto bungee. Identifíquelas antes de finalizar sus planes e informe a niñas y adultos cuáles son las actividades restringidas por edad, altura o peso. Además, trate el tema de la seguridad en juegos y en multitudes, designe de antemano un punto de reunión y aliente a las niñas a actuar con responsabilidad.

Para conocer más:

- Base de datos de Saferparks
- Guía de parques temáticos de Estados Unidos
- Asociación internacional de parques de atracciones
-

En la mayoría de los estados se pueden encontrar parques de diversiones y otros tipos de parques de aventuras, como se mencionó anteriormente.

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Siempre comuníquese de antemano con el lugar para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Preguntar al consejo local de Girl Scouts cuáles son los sitios aprobados o sugeridos que ya han sido investigados. Si el sitio no ha sido aprobado, dé tiempo para que lo investiguen.

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Investigar si tienen la cobertura de seguro adecuada. Puede ser que el parque no pueda o no esté dispuesto a mostrar el comprobante de cobertura de un millón de dólares del seguro de responsabilidad civil debido al tamaño del grupo. Pero nunca está de más preguntarles y conversar con la administración del parque para verificar su credibilidad.

Garantizar la seguridad de los juegos en parques temáticos. Obtenga toda la información sobre los juegos y actividades y evalúe su seguridad, sobre todo en lo que se refiera a la edad, altura y peso de las niñas.

Siga las medidas para la seguridad para "Natación". Preste especial atención a las reglas de seguridad del parque acuático. Asegúrese de que haya socorristas certificados en cada actividad. Las niñas deberán realizar una prueba de natación antes del viaje para asegurarse de que sepan nadar.

Saber dónde están las niñas en todo momento. Manténgase al tanto del paradero de las niñas. Cuéntelas antes y después de las actividades. Asegúrese de que las niñas sepan adónde ir y cómo actuar si se les acerca un desconocido.

Repasar los planes al llegar al lugar. Los adultos deben obtener una copia de la guía del parque para facilitar la visita y obtener información importante sobre las políticas del parque, así como la ubicación de los baños y de la estación de primeros auxilios. Tenga grupos predeterminados para subirse a los juegos o asistir a los eventos.

Determinar de antemano un punto de reunión. Los adultos deben repasar los planes de la visita con las niñas y establecer un lugar base adonde las niñas deben ir si se separan del grupo.

Verificar los detalles de primeros auxilios. Sepa dónde está ubicada la estación de primeros auxilios. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparado para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas.

Interacción con animales

Incluye:

- Todo tipo de turismo e interacción con animales.
- Animales de granja y mascotas domésticas
- Animales salvajes (p.ej., nadar con delfines)
- Animales rescatados, de albergues y de terapia

Aprobación del consejo local: No se requiere
Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es la interacción animal

La interacción planificada con animales es una actividad que les gusta mucho a las niñas de Girl Scouts como, por ejemplo, asistir a zoológicos interactivos, convivir con perros de terapia y animales rescatados. A través de estas actividades, las niñas pueden aprender sobre animales y vivir experiencias memorables.

También puede darse una interacción imprevista con los animales durante otras actividades, como el senderismo. Prepare a quienes vayan por delante para que las niñas sepan que lo más seguro es no interactuar con animales y que, de todos modos, tendrán una valiosa experiencia de aprendizaje.

Esta actividad se centra principalmente en la interacción animal planificada en ambientes controlados, tales como programas educativos, turismo de vida silvestre y granjas de animales.

Para conocer más:

- International Union for the Conservation of Nature
- Beneficios de interactuar con animales (en inglés): UVA School of Medicine study
- Seguridad infantil entre animales: HealthyChildren.org

Seguridad de animales y recordatorios de salud

Tratar con organizaciones acreditadas. Tienen mayor credibilidad si cuentan con seguro de responsabilidad civil.

Evaluar a las niñas. Asegúrese de que tengan la madurez suficiente para obedecer reglas y tener autocontrol. No permita que las niñas menores de cinco años interactúen con reptiles, anfibios, pollitos, patitos o animales de zoológico (según recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir

mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Controlar la interacción. Enséñeles a las niñas que no se vale molestar, lastimar ni jugar rudo con ningún animal.

Garantizar la higiene. Haga que las niñas se laven las manos antes y después de tener contacto con animales, con el lugar donde se echan o con sus desechos.

Estar atentas. Trate las mordeduras y rasguños de acuerdo con el entrenamiento de socorristas para evitar infecciones. Reporte las agresiones y mordeduras de animales, y cualquier otra asunto relacionado, a las autoridades y a su consejo.

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Siempre comuníquese de antemano con el lugar para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Repase las reglas básicas sobre la interacción con animales:

- No acariciar ni molestar animales que están durmiendo o comiendo.
- No acercarse a la comida de los animales.

- No molestar ni maltratar a los animales.
- Estar atenta a las señales de advertencia como gruñidos y siseos.
- Nunca acariciar a un perro, gato u otro animal desconocido.
- Tenga cuidado al tocar animales, como cachorros y gatitos, que están a la vista de su madre.

Además, en el caso de los perros, por ejemplo, no se debe salir corriendo cuando se acerca uno desconocido. Si uno corre, el perro se puede poner agresivo. Lo que se debe hacer es retroceder lentamente sin hacer movimientos bruscos ni mirarlo directamente a los ojos, pero sin perder de vista al perro.

Mascotas, animales de terapia y albergues de animales

Proteja a las niñas y a las mascotas del lugar. Esto debe tenerse en cuenta durante las reuniones y actividades, y al quedarse a dormir ahí. Ponga a las mascotas en un lugar alejado cuando haya niñas presentes.

Aceptar animales de servicio certificados y entrenados, como los perros para personas con discapacidad visual o auditiva. Sea amable y siga las instrucciones de su manejador en el tema de caricias o cómo interactuar con ellos.

Cumplir reglas. Es común que en los albergues de animales se indican las reglas.

Supervisar bien a las niñas. Cuide a las niñas y ponga en práctica el sistema de amigas.

Mantenga la higiene. Cuide que todas se laven las manos y desinfecten sus zapatos para proteger a las niñas de enfermedades y prevenir la transmisión de enfermedades de un animal a otro.

Aprovechar la ocasión para que sea una experiencia de aprendizaje. Hable con las niñas e investigue las causas principales de por qué a los animales se les lleva a un albergue. Organice una lluvia de ideas sobre proyectos en los que la tropa podría participar para ayudar a la causa.

No realizar las siguiente actividades en el albergue:

- Comer o beber
- Sentarse o jugar en el suelo
- Alimentar a los animales, a menos que el personal del albergue lo supervise y haya una barrera de por medio.
- Entrar en contacto con animales si se tiene una herida abierta
- Entrar en contacto con desechos de animales

Zoológicos interactivos y embajadores de animales

- Obedezca las reglas del zoológico.
- Lávense las manos y desinfecten sus zapatos según las indicaciones.
- No manipule camas, comida, agua ni estiércol a menos que cuente con la capacitación para hacerlo.

Zoológicos y safaris en auto

- Los autos deben tener techos firmes, así como puertas y ventanillas que se cierren completamente.
- Mantenga las ventanillas cerradas.
- Nunca se salga del vehículo.

Nado con delfines y otras experiencias interactivas

- Elija una organización sobre animales segura y responsable. Consulte la sección "Selección de una organización asociada" más adelante.
- Revise la gestión de seguridad con la organización antes de visitar el sitio.
- Asegúrese de que los depredadores estén retenidos o separados de las niñas.
- Póngase en contacto con su consejo para obtener aprobación y orientación específica sobre lobos, gatos salvajes, tiburones o interacciones similares.
- Siga las medidas de seguridad para las actividades relacionadas. Por ejemplo, siga las medidas de natación al nadar con delfines.

Granjas y criaderos de animales

- Solicite permiso antes de ingresar a una granja o a un corral.
- Pregunte si hay áreas que se deben evitar.
- Obtenga orientación de un experto en el sitio. Conozca y siga sus reglas de seguridad.
- Vea las medidas para la seguridad para equitación o el salto en caballo si va a realizar estas actividades.

Animales silvestres

- Infórmese sobre los animales que viven en el área que frecuenta o que visitará.
- Nunca se acerque a los animales silvestres. Por lo general, los animales no atacan ni muerden si no se les molesta.
- Retroceda si se topa con crías de animales y suponga que la madre, que tiene el instinto de protegerlas, se encuentra cerca. Al retroceder se está protegiendo a usted y a las crías.
- Informe a las autoridades de los animales que parezcan enfermos o que se comporten de manera extraña.
- Tenga especial cuidado en tierras de serpientes:
    - No meta las manos ni los pies adonde no pueda ver.
    - Use zapatos cerrados.
    - Use una linterna al caminar de noche para evitar pisar una serpiente.
    - No toque serpientes, incluso si cree que están muertas.
    - Retroceda lentamente si encuentra una serpiente.
- Nunca alimente animales silvestres.
- Guarde los alimentos lejos de las tiendas de campaña o cabañas y no los deje al alcance de los animales. Si el lugar está en tierra de osos, consulte con las autoridades locales las precauciones que deben tomarse y pregunte si se requiere un recipiente a prueba de osos para los alimentos.

Selección de organizaciones asociadas

Seleccione aquellas cuya prioridad sea la seguridad de los visitantes y el bienestar de los animales.

En el tema de la seguridad de los visitantes, busque organizaciones que:

- tengan estaciones de lavado de manos
- den orientación o capacitación sobre reglas de seguridad
- supervisen a los visitantes
- limiten las visitas para que los animales no se abrumen
- mantengan limpio el entorno, especialmente que recojan el estiércol
- tengan estaciones de comida para los visitantes que estén separadas de los recintos de animales

En el tema del bienestar de los animales, busque organizaciones que:

- se preocupen por la salud y el cuidado de los animales, con buena alimentación, agua limpia y un lugar protegido para descansar
- no tengan animales que se balanceen o paseen en sus recintos, ya que estos comportamientos pueden ser signos de estrés
- tengan animales exóticos o salvajes solo mientras se recuperan o porque no pueden reintroducirse en la naturaleza
- no participen en el comercio de animales o partes de animales
- no críen animales y tengan medidas para prevenir la reproducción, a menos que los animales sean parte de un programa de liberación autorizado
- no acepten más animales de los que puedan tratar humanamente
- no usen a los animales como entretenimiento, forzando a los animales a realizar paseos, espectáculos o trucos
- se preocupen por los animales y no que solo los utilicen con fines de lucro
- no permitan que se manipulen animales venenosos.

Nota: Tenga cuidado con los lugares que dicen ser santuarios, especialmente aquellos en el extranjero. Muchas veces operan con fines de lucro y es probable que exploten a los animales. Los sitios de turismo de vida silvestre, tales como los que ofrecen paseos en elefante, la oportunidad de cargar cachorros recién nacidos o acariciar tigres, también son posiblemente explotadores y peligrosos. Investíguelos de antemano en Global Federation of Animal Sanctuaries o WASP. Los operadores turísticos éticos se pueden encontrar aquí.

Ayude a que las niñas aprendan sobre la explotación de animales en las industrias de la interacción con crías y los paseos en elefante. Comparta este artículo de *National Geographic* que explica por qué a las niñas les conviene no participar en actividades que incluyan la interacción con animales silvestres.

Excursionismo con mochila

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies y Brownies

Qué es el excursionismo con mochila

La misión principal de las mochileras es explorar a pie, mientras lleva todo su equipo en una mochila y cuidar bien el medio ambiente. Estas medidas se centran en la preparación de mochileras para áreas remotas, pero las recomendaciones también se pueden aplicar a áreas urbanas.

No se recomienda el excursionismo con mochila para Daisies y Brownies por el equipo que se utiliza en las excursiones (ver más adelante) y por la mayor duración de la actividad. Para Daisies y Brownies, se recomienda el senderismo para prepararlos para la aventura del excursionismo con mochila cuando lleguen al nivel requerido.

Para elegir un destino, comuníquese con el consejo local para que le sugieran sitios como, por ejemplo, los campamentos de Girl Scouts.

Para conocer más:

- AmericanTrails.org
- Backpacker.com
- Trails.com
- LeaveNoTrace.org

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Póngase en contacto con los parques nacionales para preguntar sobre sus adaptaciones para personas con discapacidades. Para consultar recursos para adaptar varios deportes, incluido el excursionismo con mochila, a personas de todos tipo de capacidades, visite Disabled Sports USA. Para encontrar programas de excursionismo con mochila para jóvenes de diversas capacidades, comuníquese con No Barriers USA y Wilderness Inquiry.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender

cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad y repáselo con las niñas para que ellas también estén preparadas. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Animar a las niñas a compartir recursos. Haga que las niñas hagan una lista de los equipos y provisiones necesarias y determine qué artículos se pueden compartir. Así ninguna niña cargará una mochila más pesada de lo necesario.

Elegir la ruta de excursionismo adecuada. La ruta elegida debe estar dentro de la capacidad de cada persona del grupo, y el ritmo debe adaptarse a la mochilera más lenta. Determine la duración de la excursión según el grado de las mochileras, el nivel de experiencia y habilidad, la condición física, la naturaleza del terreno y el peso de la carga a transportar, así como la temporada y las condiciones climáticas, la cantidad y calidad del agua, y las actividades programadas en el camino.

Evaluar la seguridad de los sitios de la excursión. La ruta la debe conocer al menos uno de los adultos o se debe obtener un informe por adelantado para evaluar los posibles peligros. No olvide contactar a una agencia de administración de tierras o similar durante la etapa de planificación del viaje para que le informen sobre las rutas y los campamentos disponibles, el tamaño recomendado del grupo, la información sobre la cantidad y calidad del agua y los permisos que se pudieran necesitar.

Evaluar la calidad de la mochila y hacer una prueba. Asegúrese de que las mochilas y todo el equipo (incluyendo los alimentos y el agua) no pesen más del 20 por ciento del peso corporal ideal (no real) de cada persona. Oriente a las niñas sobre cómo elegir su mochila, cómo ajustar las correas y cómo ponérselas y quitárselas. Haga que las niñas planifiquen y realicen una serie de caminatas de acondicionamiento antes de la excursión.

Asegurarse de que las mochileras tengan claro de qué se trata la excursión. A las miembras del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente de la ruta, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad para mochileras como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres y saber comportarse ante emergencias. Asegúrese de que las niñas sepan leer mapas, usar la brújula, navegar por una ruta y calcular distancias.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA), y que tenga la preparación para manejar incidentes provocados por temperaturas extremas, tales como agotamiento por calor, golpe de calor, congelación, exposición al frío, hipotermia, así como esguinces, fracturas y mal de altura. De ser posible, consiga que haya transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. El adulto designado debe tener un teléfono celular en funcionamiento para emergencias.

Tomar precauciones. Realice un plan de gestión de riesgos con las niñas y quédese con una copia en casa. Los procedimientos de búsqueda y rescate de personas desaparecidas deben escribirse por adelantado, repasarse y practicarse con las niñas y adultos. Los modos de comunicación con personal de atención de emergencia, como la policía, los hospitales y los oficiales de parques y los bomberos, también deben establecerse por adelantado. Escriba, repase y practique planes de evacuación y emergencia que cubran cualquier situación con las niñas.

Practique el excursionismo con mochila seguro. No se permite salir a caminar después del anochecer. Solo se puede salir del sendero con un guía experimentado. El grupo debe caminar lejos de los bordes de cascadas, salientes rocosos y laderas con rocas sueltas. A las niñas nunca se les permite escalar a mucha altura.

Equipo de seguridad

El excursionismo con mochila requiere varios equipos dependiendo de la duración del viaje, el lugar y el clima.

- viarias capas de ropa ligera y prendas exteriores adecuadas para las condiciones climáticas
- botella de agua o paquete de hidratación (cada niña debe llevar al menos un cuarto de galón o un litro)
- alimentos no perecederos, de alta energía y ligeros, como comidas deshidratadas, frutas y nueces
- silbato
- kit de supervivencia de emergencia de diez artículos esenciales, que contenga una linterna, un botiquín de primeros auxilios, ropa adicional (incluida una chaqueta impermeable), refrigerios, tabletas para purificar el agua, refugio de emergencia, fósforos en un recipiente a prueba de agua, un cuchillo, un mapa, una brújula o GPS y una botella de agua
- mochila apropiada para el tamaño y la experiencia del usuario

- calzado resistente para senderismo con suelas gruesas (y zapatos de suela blanda para usarse después en el campamento), calcetines de alta tecnología diseñados para senderismo junto con calcetines con forro absorbente para evitar la humedad en los pies
- mapa y brújula o brújula y GPS
- sleeping bag, preferiblemente tipo momia o uno ligero; colchoneta de material comprimido
- agua potable o suministros para purificar agua y así eliminar los posibles contaminantes de las fuentes de agua naturales; use filtros de agua diseñados para eliminar Giardia lamblia (consultar los tips de purificación en las medidas para la seguridad para cocinar al aire libre
- juego de cuchillo, tenedor y cuchara liviano e irrompible, con plato hondo y taza
- estufa portátil y combustible, siempre que sea posible (para reducir el uso de leña)
- suministros de gestión de residuos (papel higiénico, bolsa de basura, palita de plástico para cavar hoyos, desinfectante de manos)
- almacenamiento de alimentos (consulte las regulaciones locales para averiguar si se requiere un recipiente a prueba de osos)
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (en manos de un adulto) o un plan de respaldo
- sombrero o pañuelo

Ciclismo

Aprobación del consejo local: No se requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A

Sobre el ciclismo

El ciclismo es una actividad divertida que las niñas pueden disfrutar toda su vida. Como con todas las actividades, el progresivo desarrollo de habilidades y el acondicionamiento son muy importantes. Todo un día de andar en bicicleta, ya sea de montaña o en caminos, puede ser agotador. El terreno puede ser difícil. En recorridos largos, las niñas deben llevar más equipo y provisiones que en viajes cortos. Para este tipo de ciclismo, es esencial que las niñas tengan la oportunidad de acondicionarse de antemano. Al entrenar para recorridos largos, establezca metas realistas en cuanto al millaje o kilometraje. Vaya aumentando gradualmente la distancia. Por ejemplo, en una semana póngase la meta de recorrer diez millas. En la siguiente, intente lograr 15.

Para conocer más:

- Equipos de ciclismo de montaña para escuelas secundarias y preparatorias (middle and high school): National Interscholastic Cycling Association
- American Bicyclists
- People for BikesInternational
- International Mountain Bicycling Association
- Teen Trail Corps
- Adventure Cycling Association
- USA Cycling
- Tread Lightly

Conozca más sobre las rutas ciclistas en AdventureCycling.org. Obtenga información sobre los senderos para ciclismo de montaña en su área en MTBproject.com. Consulte con las organizaciones locales de ciclismo y asociaciones de ciclismo de montaña para conocer los eventos que pueden ayudarlo a aprender. Póngase en contacto con las tiendas de bicicletas locales y pregunte si pueden organizar una clínica de mantenimiento o un paseo guiado para su grupo.

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, una avería, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme.

Organizar grupos de ciclismo. Las participantes deben viajar en grupos de cinco o seis, a menos que estén en un carril para bicis. Un adulto debe viajar a la cabeza y otro detrás de cada dos grupos. Entre un grupo y otro debe haber al menos 150 pies (aprox. 50 metros) para que los vehículos puedan pasar. Cada niña debe tener su propia bicicleta, a menos que vaya en tándem (bici doble). Cada una de las niñas que montan bicicletas tándem deben tener su propio asiento.

Seleccionar una ruta o un sitio de ciclismo seguro. Un parque de bicicletas comunitario es un excelente lugar para evaluar y practicar las habilidades de manejo de bicicletas. Al seleccionar una ruta de viaje, use rutas designadas para bicicletas siempre que sea posible. Evite rutas con mucho tráfico y observe todas las reglas de ciclismo estatales y locales.

Hacer planes minuciosos para el tipo de camino o sendero a recorrer. Por ejemplo, los caminos laterales son tranquilos, pero pueden tener árboles, curvas y colinas que obstruyan la visibilidad. Cuando planee andar en bicicleta por senderos, verifique que los senderos estén autorizados para ciclismo comunicándose con las autoridades competentes o revisando las web y mapas de la jurisdicción. Notifique a las autoridades jurisdiccionales sobre el viaje del grupo cuando sea necesario.

Conocer el entorno. Averigüe dónde se localizan los servicios médicos y de emergencia a lo largo de la ruta.

Tomar en cuenta a las ciclistas. Asegúrese de que la longitud y el terreno de la ruta, la hora del día, el clima y el equipo sean apropiados para el nivel de experiencia y la condición física de las niñas. Revisen la ruta juntos y practiquen la habilidad de leer mapas.

Revisar aire, frenos y cadena:

- **Aire:** revise que la presión de las llantas sea la especificada.
- **Frenos:** compruebe que las pastillas y los frenos estén ajustados correctamente.
- **Cadena:** asegúrese de que la cadena esté bien puesta y que no haya problemas con los cambios de engranaje.

Conducir de manera segura. Planee viajar solo durante la luz del día. Conduzca en el mismo sentido que el tránsito vehicular. Obedezca el reglamento de tránsito, las señales, las marcas de los carriles y las disposiciones locales relacionadas con el ciclismo. En senderos de superficie natural, las ciclistas deben ceder el paso a todos los demás, incluidos a los que van a pie y a caballo. Revise los protocolos del sendero.

Ayudar a las niñas a aprender a:

- **Fijarse en el camino.** Que reconozcan y eviten los peligros comunes de las carreteras, como rejillas de drenaje y tapas de alcantarillas, arena, grava, vidrio, hojas mojadas, basura y otros peligros de carreteras y senderos.
- **Comunicarse y cooperar con otros usuarios de caminos y senderos.**
- **Conducir a la defensiva.** Las niñas deben estar atentas a su entorno y ponerse en la mejor posición para su seguridad.
- **Estar preparadas para lo inesperado.**
- **Viajar ligero.** En los paseos de práctica, la carga que lleven las niñas deben tener un peso similar al que llevarán en el viaje programado más largo.
- **Practicar a empacar y guardar equipo.** El equipo liviano se guarda en alforjas para bicicletas (bolsas plegables) o en paquetes en la parte posterior de la bicicleta.
- **Practicar las habilidades para andar en bicicleta en la vía pública.** Estas habilidades son: señalización, mirar hacia adelante y hacia atrás (especialmente antes de moverse hacia la izquierda), ceder el paso al tráfico que se aproxima y girar a la izquierda. Las niñas deben viajar en una sola fila, excepto brevemente para rebasar a un ciclista más lento.
- **Guardar una distancia segura del vehículo que va adelante.**
- **Ser consciente de los peligros.** Comprenda que el tráfico de vehículos motorizados presenta el mayor peligro para los ciclistas. Otros peligros que también causan accidentes ciclistas son el aceite, hojas mojadas, automóviles estacionados, las puertas de automóviles estacionados que se abren frente a un ciclista y rocas.
- **Frenar con anticipación.** Las niñas deben frenar antes de que tengan que hacerlo, especialmente en curvas y en bajadas.
- **Hacer alto total.** Es importante parar completamente, mirar a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda, especialmente al final de un camino de entrada y antes de entrar en una calle o un camino.

- **Llevar la bicicleta a pie en intersecciones con mucho tráfico. Señalizar correctamente.** Se deben usar señales manuales para informar a otros ciclistas y conductores antes de dar la vuelta y de frenar. Las niñas también deben avisarles a los demás ciclistas cuando vayan a rebasar.
- **Usar luces.** Mantenga las luces encendidas para aumentar la visibilidad.
- **Hacer reparaciones básicas.** Esto debe basarse en lo que es apropiado para la edad.
- **Vestirse adecuadamente.** Cuando hace frío, hay que ponerse varias capas de ropa e írselas quitando a medida que le dé calor. No se debe usar tela de algodón, sino telas sintéticas porque absorben el sudor de la piel. Hay que usar ropa reflectante o de colores claros cuando empiece a anochecer, y ropa de colores brillantes o fluorescentes durante el día. En viajes más largos en climas más fríos, se debe llevar ropa adicional y ropa de lluvia. No se debe usar aretes, pulseras ni collares que puedan enredarse en el equipo.

Aprender movimientos de emergencia. Lea sobre el tema y practique a frenar rápido, esquivar rocas y a hacer el giro instantáneo en Bike League, que también ofrece consejos para principiantes.

El día de ciclismo:

- **Estirar los músculos.** Antes de andar en bicicleta, siempre haga ejercicios de calentamiento. Intente caminar, trotar o pedalear lento antes de ir más rápido. Haga estiramientos suaves de los tendones de la corva, los cuádriceps (contra una pared) y las pantorrillas, antes de subirse a la bici y especialmente al acabar de andar.
- **Prepararse en caso de que haya una emergencia.** Dele un itinerario detallado y planee llamarle a alguien para reportarse cada día. Porte una identificación y una lista de teléfonos de emergencia y los datos de contacto de talleres de reparación de bicicletas.
- **Prepararse para el largo recorrido.** Ajuste las bicicletas con frecuencia para estar más cómodo. Revise el manubrio después de ajustar el asiento a la extensión adecuada de las piernas. Al terminar de andar, camine unos cuantos minutos para enfriarse gradualmente, no pare abruptamente. Observe a las niñas para que no se esfuercen más de lo que puedan resistir.

Equipo de seguridad

El equipo de seguridad necesario dependerá de la duración de su viaje, la ubicación y el clima.

Las bicicletas deben estar en buen estado de funcionamiento y ser apropiadas para el tipo de ciclismo programado. Los asientos deben ajustarse a la altura correcta de cada ciclista. Las niñas deben quedar sentadas con las rodillas ligeramente flexionadas. Un asiento demasiado bajo es un problema común y causa bastante molestias. También fíjese que el asiento no quede demasiado alto: las piernas de una niña nunca deben quedar completamente extendidas.

También es importante que las niñas tengan los pedales apropiados para su nivel de experiencia. Las principiantes deben usar pedales planos; los ciclistas experimentados pueden elegir pedales con clip. También se requieren cascos protectores para bicicleta, con correas de

seguridad bien ajustadas. Los cascos deben quedar cómodos pero bien ajustados a la cabeza y que no se muevan en ninguna dirección cuando la correa de la barbilla esté abrochada.

El casco debe cumplir con las normas F1163-88 de la American Society for Testing and Materials (ASTM). Revise que el casco porte un sello del Safety Equipment Institute (SEI).

También necesitará un kit de reparación de bicicletas para cada grupo. Cada kit debe contener:

- un bomba para inflar llantas
- cámaras de repuesto del tamaño apropiado
- un juego para parchar llantas
- herramientas como llaves para ruedas, un destornillador, una llave ajustable, alicates y llaves hexagonales (Allen)
- líquido lubricante
- luces delanteras y traseras, para visibilidad durante el día y al anochecer
- timbre de bicicleta
- reflectores
- dos botellas de agua o un paquete de hidratación
- mochila de día
- ropa apropiada, como shorts de ciclismo de tela absorbente
- alimentos no perecederos y de alta energía como barras energéticas, frutas y nueces
- guantes de ciclismo
- zapatos deportivos de suela rígida, como zapatos de piso o tenis de ciclismo para principiantes o zapatos con clips para ciclistas experimentados que usen pedales con clip
- mapa general o de la ruta ciclista o una app móvil de mapas

Campismo

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Se requiere: al menos una persona adulta que esté capacitada para acampar según los requisitos de su consejo.
(Puntos de control de actividades de seguridad de escalada y rapel

Qué es el campismo

El campismo es una gran tradición de Girl Scouts y una de las primeras actividades que la fundadora de Girl Scouts, Juliette Gordon Low, fomentó entre las niñas. La clave para que la experiencia de un campamento sea agradable es prepararse empacando suficiente equipo, provisiones y ropa apropiada para el clima. Las Girl Scouts abogan por el método de acampar de "no dejar huella" (Leave No Trace), que consiste en dejar el sitio de un campamento tal y como existe en la naturaleza, sin basura y sin impacto humano.

En la experiencia puede ser muy útil un tabla kaper de actividades. Divida las tareas de cocina y utilice su creatividad al hacer planes para las comidas al aire libre. No olvide organizar el entretenimiento para el campamento. Antes de salir a acampar, lea sobre historias, canciones, actividades y juegos de campamento.

Nota: Al planificar qué actividades hacer durante el campamento, recuerde que a las niñas nunca se les permite cazar, realizar escaladas de mucha altura ni andar en cuatrimotos y motocicletas.

En acampadas durante un viaje, tenga en cuenta las precauciones de seguridad adicionales que aquí se señalan.

Para conocer más:

- American Camp Association
- Go Camping America
- Leave No Trace
- ACA Coronavirus Safety at Camp

Protección contra el coronavirus en campamentos

La salud y la seguridad de las niñas Girl Scouts en los campamentos siempre ha sido y será nuestra prioridad. Nunca habían adquirido tanta importancia todas las precauciones para mantener a las niñas sanas y seguras, ahora que el mundo empieza a regresar a lo que podría ser la nueva normalidad, después de que la mayoría de las comunidades han tenido que quedarse en casa por meses.

Al igual que con todas las actividades de Girl Scouts, los adultos deberán cumplir a conciencia las pautas emitidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para reintegrarse a la vida normal, es decir tomar las siguientes medidas básicas:

La American Camp Association ha creado una excelente fuente de orientación en: COVID-19 Resource Center for Camps. Los adultos y las niñas deben aprender y seguir las pautas que aquí señala la American Camp Association. A continuación encontrará enlaces informativos y útiles sobre temas específicos del Centro de recursos COVID-19 para campamentos (en inglés):

Salud y bienestar
Formas de promover la resiliencia de un niño o una niña

Implemente prácticas que minimicen el potencial de enfermedades transmisibles una vez que el campamento esté en sesión:

- El adecuado lavado o desinfección de manos. Para ello, hay que tener lavabos o palanganas y dispensadores de desinfectante en sitios clave.
- Toser y estornudar en la manga. Cubrirse la tos y los estornudos con las manos ya no es un comportamiento deseado; se debe hacer con el hombro. Nota: ver “Why Don’t We Do It in Our Sleeves?” en YouTube.
- No dejar que nadie se toque la cara con las manos.
- Implemente la regla de que en el campamento los enseres personales (cepillos para el cabello, almohadas, gorras, soluciones para lentes de contacto, maquillaje) solo los use la propietaria y que se no deben compartir con nadie.
- Que todas beban únicamente de su taza personal; nada de compartir, ni siquiera por "ser amable".
- Guardar mayor distancia social entre personas, especialmente en los comedores.
- Dormir invertidas, pies contra cara en lugar de cara a cara, en literas, tiendas de campaña, etc. Dormir con la cara lo más alejada posible a la de otras personas.
- En campamentos con instalaciones fijas: mantener al menos 30 pulgadas entre las camas y dormir invertidas (de modo que, en una litera, la cabeza de quien esté arriba quede del mismo lado que los pies de la persona de abajo).
  o Tener precauciones universales, para y por todas las personas.
- Deje instrucciones al personal del centro de salud de aislar a las personas que presenten síntomas cuestionables hasta que se pueda descartar que se trata de una enfermedad contagiosa.
- Indique al personal que dirija a las campistas que se quejan de malestar gastrointestinal al centro de salud para que las examinen. ¡No espere a que las niñas vomiten!
- Asegúrese de que el personal del servicio de alimentos conozca e implemente prácticas seguras de manipulación de alimentos.

- Si alguien del personal de servicio de alimentos presenta síntomas cuestionables, especialmente gastrointestinales, manténgalo alejado de donde se preparan alimentos hasta que se mejore.

Campismo con Daisies y Brownies

Las tropas de Daisies pueden participar ocasionalmente en la experiencia de pasar una noche de campamento. Una Daisy que haya terminado kínder puede participar en campamentos de día y en campamentos de instalaciones fijas con duración de hasta tres noches. Una Daisy que haya terminado el primer grado puede participar en campamentos de instalaciones fijas con duración de hasta cuatro noches o más.

Los viajes con campamento no son recomendables para Daisies y Brownies.

Conozca los sitios dónde pueden acampar las Daisies y Brownies: campamentos de Girl Scouts; parques públicos, privados, estatales y nacionales; y sitios considerados apropiados por las autoridades locales y estatales.

Comuníquese con su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios y le proporcionen información sobre sitios para acampar que no sean propiedad del consejo. Busque lugares donde acampar en Reserve America.

Inclusión de niñas con discapacidad

Comuníquese con las niñas y sus cuidadores para evaluar las necesidades especiales y las adaptaciones. Obtenga más información sobre cómo adaptar las actividades de campismo en Disabled Sports USA.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Los lugares seguros para acampar son los campamentos de Girl Scouts; parques públicos, privados, estatales y nacionales; y sitios considerados apropiados por las autoridades locales y estatales. Comuníquese con su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios y le proporcionen información sobre sitios para acampar que no sean propiedad del consejo. El sitio debe comprobar tener una cobertura de un millón de dólares en su seguro de responsabilidad civil general y las certificaciones de instructor cuando se les solicite.

Verifique que el guía o instructor tenga los conocimientos, experiencia, juicio y madurez que se necesitan. Asegúrese de que al menos un adulto esté capacitado o posea conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- programas de actividades al aire libre y liderazgo
- respuestas emocionales de las niñas a los viajes, incluyendo que extrañen su casa
- planificación de viajes en un entorno dirigido por niñas
- gestión de la seguridad
- programa de actividades específicas al viaje
- dinámicas de grupo y gestión
- cocina al aire libre (si corresponde)

Asegúrese de que entre las personas encargadas de supervisar a las niñas y a los adultos durante el viaje de campamento haya al menos dos adultos con capacitación adicional, o experiencia comprobable, en las siguientes áreas:

- participación en viajes similares
- familiaridad con el área en la que se realiza el viaje
- condición física y habilidades necesarias para apoyar al grupo
- medios de transporte elegidos
- orientación en el sitio
- procedimientos de emergencia
- mantenimiento menor de equipos y vehículos, según corresponda.

Si viaja de campamento (alojándose en un sitio para acampar), verifique las siguientes certificaciones y estándares para adultos:

- Para los viajes en embarcaciones pequeñas, un adulto debe tener las certificaciones vigentes que se señalan en las medidas de seguridad para el medio de transporte que se va a utilizar (canoa o kayak, por ejemplo).
- En viajes que incluyan natación, debe haber un adulto presente que tenga certificación actual en salvamento básico.
- Todas las conductoras de transportes a motor deben ser mayores de 21 años de edad y poseer una licencia válida para el vehículo correspondiente.
- Ningún adulto puede conducir más de seis horas al día, y debe haber descansos cada dos horas.

- Si se va a utilizar un remolque, éste debe cumplir con todas las regulaciones estatales, locales y federales para las áreas de viaje. El conductor asignado debe tener experiencia en tirar de un remolque. Ninguna niña ni líder adulto puede viajar en el remolque.
- No se permiten caravanas (autos que siguen de cerca, con un auto dirigiendo). Todas las conductoras deben tener información sobre la ruta y el destino, además de los teléfonos de las demás conductoras.
- Asegúrese de que las niñas y las personas adultas participantes reciban información sobre los procedimientos de primeros auxilios, los procedimientos de emergencia y rescate, la conciencia ambiental y los planes de programas para el modo de viaje y el área geográfica, así como los procedimientos operativos (purificación de agua, preparación de alimentos, equipo de campamento, saneamiento, etc. y procedimientos de almacenamiento de alimentos).

Preparativos para dormir

En los viajes donde los hombres voluntarios sean parte del grupo, no es apropiado que duerman en el mismo espacio que las niñas. Siempre apoye y mantenga un ambiente femenino para los dormitorios. Los hombres pueden participar solo que tengan dormitorios y baños separados. En algunas circunstancias, como pasar la noche en un museo o centro comercial con cientos de niñas, este tipo de alojamiento puede no ser posible. Si este es el caso, los hombres no podrán supervisar a las niñas en el área de dormir del evento y se deberá ajustar la proporción entre voluntarios adultos y niñas.

Siempre evite que los hombres duerman en el mismo espacio que las niñas y las mujeres. Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres de familia e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. Además tenga en cuenta lo siguiente:

- Cada participante debe tener su propia cama. Se debe obtener el permiso de los padres o tutores si las niñas deben compartir cama.
- Las niñas no pueden compartir cama con ningún adulto; sin embargo, algunos consejos hacen excepciones para madres e hijas.
- No es obligatorio que una persona adulta duerma en el área para dormir (tienda de campaña, cabaña o área designada) con las niñas, pero si una mujer adulta comparte el área de dormir, siempre deben estar presentes dos mujeres adultas que no sean parientes.

De ser posible, los hombres deben tener su propio baño designado. Si se usa un baño unisex, la puerta debe tener una cerradura que funcione o un sistema para notificar a otros que el baño está ocupado. Este sistema debe ser repasado para que todas las niñas y adultos lo entiendan.

Los hombres no deberían tener que caminar por el área de dormir de las niñas para llegar al baño. Al acampar en carpas o cabañas de habitaciones individuales, los hombres deben permanecer en una tienda de campaña o en una cabaña separada de las niñas o mujeres.

Durante los eventos familiares o "él y yo" (en los que las niñas comparten alojamiento con los hombres), asegúrese de que los detalles de los preparativos para dormir se expliquen claramente en el permiso que los padres o tutores deben firmar.

Una familia puede compartir una tienda de campaña o cabaña con otras familias solo si todas están de acuerdo.

Si se va a pasar la noche en lugares públicos, como museos o centros comerciales, pregunte si hay un área separada para dormir y baños para hombres. Si no existe tal área, designe un área que no esté en el paso o hacia un lado para que los hombres no duerman junto a las niñas.

Para viajes de larga distancia, los hombres deben tener dormitorios y baños separados de las niñas. Cada participante debe tener su propia cama. Si las niñas quieren compartir una cama, deben obtener el permiso de los padres o tutores. Las niñas no pueden compartir cama con ninguna persona adulta; sin embargo, algunos consejos locales hacen excepciones para madres e hijas.

No se requiere que las mujeres duerman en la misma área (por ejemplo, una tienda de campaña o cabaña) que las niñas, pero si una mujer comparte el área de dormir, deben estar presentes dos mujeres no emparentadas.

Para sitios sin luz eléctrica ni instalaciones sanitarias (también conocidos como campamentos primitivos):

- Elija el sitio y levante su campamento mucho antes de que oscurezca.
- Use un sitio para acampar previamente establecido si se puede.
- Asegúrese de que el terreno del campamento esté nivelado, debajo de la línea de árboles y ubicado al menos a 200 pies de distancia de todas las fuentes de agua.
- Evite prados frágiles de montaña y áreas con suelo húmedo.
- Evite acampar debajo de ramas de árboles muertos.
- Use círculos para fogatas existentes, de ser necesario.
- Si no hay letrinas, cada persona debe hacer un hoyo donde defecar, el cual debe estar a un mínimo de 200 pies (60 metros) del sendero y de fuentes de agua conocidas. *Nota:* En algunos lugares no se permiten los hoyos para defecar, así que siga los códigos sanitarios locales o las instrucciones alternativas en esas áreas.
- Lave los platos y báñese al menos a 200 pies de distancia de las fuentes de agua.
- Guarde los alimentos en un lugar seguro, lejos de las tiendas de campaña y fuera del alcance de los animales.
- Cuando sea necesario, use un recipiente a prueba de osos para guardar alimentos o, si se permite o es apropiado, cuelgue los alimentos al menos a 10 pies (3 metros) del suelo con una cuerda entre dos árboles. Si el lugar está en tierra de osos, consulte con las autoridades locales las precauciones adicionales que deben tomarse.

Equipo de seguridad

- ropa, incluido un impermeable o un poncho para la lluvia que se pueda poner encima de la ropa y que sea apropiada para el clima.
- calcetines con zapatos resistentes, botas de montaña o tenis (no se permite usar sandalias, zuecos, chanclas ni andar descalzo)
- un sleeping bag calificado para la temperatura prevista
- una linterna y otros tipos de lámparas de pilas para uso en interiores (no se deben usar velas, lámparas de queroseno, estufas portátiles, calentadores ni otros dispositivos de llama abierta dentro de las tiendas de campaña)

- un botiquín de primeros auxilios
- repelente de insectos
- gorra o pañuelo
- gorro, guantes y ropa interior térmica para temperaturas frías
- tiendas de campaña o lonas resistentes al fuego (no se permiten tiendas de campaña de plástico)
- un mapa y una brújula o un GPS
- mosquitero, donde sea necesario
- utensilios de cocina (ollas, sartenes, cucharones y palitas, juego de platos y cubiertos, bolsa de malla, etc.)
- una hielera para guardar alimentos
- estufa portátil y combustible, siempre que sea posible (para reducir el uso de leña)
- una linterna o una lámpara de propano (para uso en exteriores)
- un kit de purificación de agua

Escalada y deportes de aventura: tabla de progresión

Tipo de escalada	Grados	Normas y equipo de seguridad	Información adicional
Slackline (Puntos de control de actividades de seguridad de escalada y rapel)	D, B, J, C, S, A	Tenis Ropa cómoda Uniforme o vestimenta específica Slackline Revisar anclajes	Referencia para principiantes en slackline Slackline al aire libre
Elementos de iniciación y de baja altura (cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos)	D, B, J, C, S, A	Tenis Ropa cómoda apropiada para el clima Elementos y suministros de la actividad	Ultimate Campsource Team Building Team Building and Low Challenge Elements
Elementos altos (cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o más)	B, J, C, S, A Las Brownies solo pueden participar en interiores con elementos altos diseñados específicamente para niños pequeños.	Cascos de escalada (aprobados por la Union of International Alpine Association) Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para fines de escalada y del tamaño apropiado para el usuario	Association Challenge Course Technology. *Nota:* si el centro o el instructor indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, siga esas instrucciones. Es posible que no ofrezcan cascos por este motivo. Cuando el centro o el instructor indique que se requiere un casco, siempre opte por usarlo.
Escalada en roca (cualquier elemento que tenga una caída de 6 pies o menos)	D, B, J, C, S, A	Ropa cómoda Tenis Aseguradores	Elementos de baja altura
Muros de escalada artificiales (en interiores y al aire libre)	B, J, C, S, A No escalar libremente a más de 6 pies; Brownies en paredes interiores diseñadas	Aseguramiento automático / cuerdas para interiores con arnés Equipo de amarre: cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos diseñados, probados y fabricados para fines de	Consejos de expertos para muros interiores *Nota:* si el centro o el instructor indica que el uso de cascos es peligroso para el usuario, siga esas instrucciones. Es posible que no ofrezcan cascos por este motivo.

	específicamente para niños pequeños	escalada y del tamaño apropiado para el usuario	Cuando el centro o el instructor indique que se requiere un casco, siempre opte por usarlo.

Recorrido de obstáculos

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son los recorridos de obstáculos

Un recorrido de obstáculos es un conjunto de estructuras que deben cruzar los participantes y que sirven para mejorar su coordinación física y la seguridad en sí mismos, para aumentar la cooperación entre las miembras del grupo y para divertirse.

Los juegos de iniciación y los elementos bajos requieren que el grupo trabaje junto para superar pruebas mentales o físicas; los aseguradores protegen los movimientos de cada miembro del grupo. Los recorridos de obstáculos de cuerdas altas involucran componentes para pruebas individuales o grupales que están a seis pies o más del suelo. Se usa un amarre de seguridad (una cuerda para sujetar a la persona a un punto de anclaje) con un arnés, y los participantes usan cascos a menos que el centro o el instructor indiquen que el uso de cascos es peligroso para el amarre. Los aseguradores (participantes que protegen los movimientos de un miembro del grupo) brindan apoyo y protegen la cabeza y la parte superior del cuerpo de un escalador en caso de que se caigan.

Cada participante debe poseer la fuerza física y las habilidades técnicas para usar el equipo y comprender los procedimientos de seguridad y las consecuencias de sus acciones. Contacte a su consejo para que le aprueben el sitio y le den sugerencias.

Tenga en cuenta que las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada niña. Las cuerdas altas al aire libre y ejercicios de altura solo están permitidos a partir del nivel Junior.

Para conocer más:

- Association for Experiential Education
- Association Challenge Course Technology.
- Lista de proveedores acreditados: Professional Ropes Course Association

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Los recorridos de cuerdas altas requieren un instructor capacitado y certificado por una agencia verificada. El instructor debe demostrar competencia en el mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado del recorrido y capacitación práctica. Los juegos de iniciación y los cursos de cuerdas bajas requieren una instructora capacitada y certificada o una instructora con la capacitación y experiencia comprobable que establezca el consejo local.

Los instructores calificados deberán tener competencia en el mantenimiento de equipos, técnicas de seguridad, uso adecuado del recorrido y capacitación práctica. Asegúrese de que el instructor haya proporcionado documentación de la capacitación completada, así como comprobantes de cursos de actualización. Los instructores deben ser tener la habilidad de seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de observación y aseguramiento, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y los niveles de habilidad del grupo. Antes de usarlos, los instructores deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje. Deben estar presentes mínimo dos instructores.

Asegurarse de que el equipo tenga buen mantenimiento. Debe haber un calendario de mantenimiento documentado e inspecciones periódicas, por parte de instructores y

profesionales independientes, de todas las estructuras y equipos artificiales utilizados en las actividades. Se debe mantener un registro de uso de todos los equipos que puedan desgastarse y deteriorarse. El centro debe establecer y seguir un proceso de monitoreo y retiro de equipo.

Las niñas aprenden y se preparan para los recorridos de obstáculos. Los instructores deben enseñar a todas las participantes un conjunto de comandos de preparación y acción para escalar, observar y asegurar. Todas las participantes deben hacer ligeros ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Los instructores deben explicarles a las participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

Las niñas practican técnicas de seguridad en el recorrido de obstáculos. Se les debe enseñar y demostrar las técnicas del asegurador a las participantes, quienes deberán practicarlas antes de realizar el recorrido de obstáculos. Todas las actividades deben ser aseguradas adecuadamente. En las actividades que se necesitan realizar en parejas, los instructores deben juntar a participantes por tamaño y nivel de habilidad, si corresponde. Los instructores deben supervisar todos los amarres, aseguramientos y ascensos en recorridos de cuerdas altas y realizar el papel de asegurador en recorridos de baja altura. No debe haber más de tres niveles de participantes subidos encima de otros (en una pirámide, por ejemplo) en ningún momento. Nadie debe pararse en el medio de la espalda de otra persona.

El número de instructores en proporción a los participantes debe ser el que indique el fabricante o instalador del recorrido y se debe ajustar a los de la industria.

Equipo de seguridad

- Zapatos resistentes
- Se deben usar cascos de escalada (con la etiqueta de aprobación de la Union of International Alpine Association) en todas las actividades de escalada en las que la participante esté a más de seis pies del suelo; también deberán usarlo las participantes que se encuentren en la "zona de caída" debajo de un elemento de escalada. Los cascos también son necesarios para el aseguramiento, a menos que la instalación de alojamiento o el instructor indiquen que el uso de cascos es peligroso para el aseguramiento
- Gorro desechable de ducha, para usarse con cascos de alquiler públicos
- Equipo de amarre —cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos— diseñado y probados para este tipo de actividad, y del tamaño apropiado para el usuario
- Pantalones largos o pantalones de bicicleta para actividades que pueden provocar raspones en la piel de las piernas.
- Ropa ajustada (evite usar ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello)
- Un arnés de pecho con arnés de asiento o arnés de cuerpo completo para niñas de constitución delgada al momento de escalar

Escalada y Rappel

Aprobación del consejo: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Sobre la escalada y el rappel

Las niñas pueden participar en varios tipos de aventuras de escalada, rappel y cuerda.

Nota:

- Las Daisies y Brownies pueden participar en escalada en roca, slackline y elementos de bajo desafío.
- Las Daisies y Brownies pueden participar solo en actividades que están diseñadas para sus edades, con equipo adecuado al tamaño y capacidad de cada niña.
- Las cuerdas altas al aire libre, los elementos altos y el rappel solo están permitidos a partir del nivel junior.

Escalada en roca. Este deporte consiste en escalar sin cuerda, pero a una altura no mayor de 6 pies del suelo. Los aseguradores (participantes que protegen los movimientos de un miembro del grupo) brindan apoyo y protegen la cabeza y la parte superior del cuerpo de una escaladora en caso de que se caiga. El asegurador vigila el ascenso y descenso de la participante en elementos altos y vías de escalada.

Escalada en top rope. En esta modalidad de escalada, la cuerda se ancla desde la parte superior de la vías de escalada, utilizando amarres (cuerdas de seguridad para asegurar a una persona a un punto de anclaje). El asegurador (persona que controla la cuerda de seguridad para evitar caídas largas y peligrosas) se coloca por debajo de la vía con el otro extremo de la cuerda atado a la escaladora.

Escalada multilargos. Solo para escaladores experimentados, se trata de una escalada por una vía larga de varios largos. (Un "largo" se refiere a la distancia entre puntos de amarre y equivale a lo que mide una cuerda comercial o menos). El grupo asciende hasta arriba del primer largo; luego, el líder escala el siguiente largo, se ancla y asegura al ancla a cada escalador, uno por uno.

Escalada libre. Esta modalidad no está aprobada, pues se trata de escalar rocas o muros sin sistema de aseguramiento.

Slackline: un deporte y arte que se puede utilizar para mejor el equilibrio, como recreación y como meditación en movimiento. A primera vista, se parece mucho a caminar sobre la cuerda floja y se practica sobre una cincha de nylon o poliéster de 1 a 2 pulgadas de ancho tensada entre dos puntos de anclaje, generalmente entre dos árboles. Es una forma de entretenerse y

ayuda a fortalecer la concentración, la condición física, el torso y el equilibrio. Se puede usar como una actividad de “team building” en la que los aseguradores protegen los movimientos de cada miembro del grupo.

Las escaladas en muros artificiales y los circuitos de cuerdas con arnés en interiores también son excelentes opciones de aprendizaje.

Para conocer más:

- International Mountaineering and Climbing Federation
- RockClimbing.com
- Consejos sobre escalada en interiores: REI
- Todo sobre escalada en roca: Mpora.com

Inclusión de niñas con discapacidad

Comuníquese con las niñas y sus cuidadores para evaluar las necesidades especiales y las adaptaciones. Obtenga más información sobre los recursos y la información que Disabled Sports USA brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las “*Normas y pautas de seguridad*” (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Puntos de control de seguridad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Para las modalidades de escalada búlder, top rope y multilargos, el instructor debe contar con experiencia comprobable, que incluya competencia en el uso del equipo, técnicas de seguridad y rescate, uso adecuado de la vía y capacitación práctica (debe presentar certificación) o la experiencia comprobable que especifique el consejo; dicho instructor supervisará directamente al grupo. Asegúrese de que haya un proceso regular de revisión y actualización para todos los instructores. Deben estar presentes un mínimo de dos instructores, los cuales deben tener la habilidad de seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de observación y aseguramiento, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y los niveles de habilidad del grupo. Antes de usarlos, los instructores deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje.

Los facilitadores de la escalada en muros artificiales en interiores o exteriores y de los circuitos de cuerdas con arnés en interiores deben tener experiencia comprobable y competencia en el mantenimiento del equipo, las técnicas de seguridad y rescate, el uso adecuado de muro o circuito y capacitación práctica. Deben estar presentes mínimo un facilitador y un adulto más, y los facilitadores deben ser expertos en seleccionar actividades apropiadas, enseñar y supervisar las técnicas de aseguramiento y descenso, y modificar tareas para proporcionar una experiencia apropiada para las edades y niveles de habilidad en el grupo. Antes de usarlos, los facilitadores deben inspeccionar todo el equipo, los componentes del recorrido y las áreas de aterrizaje.

La escalada en muros artificiales y los circuitos de cuerdas con arnés o con autoaseguramiento, en interiores o exteriores no son actividades de alto riesgo, por lo que sí pueden realizarlas desde las Brownies hasta las Ambassadors. Sin embargo, todas deben ponerse arneses del tamaño que corresponda a su edad. Una niña no podrá hacer escalada ni rappel si no hay ningún arnés que se ajuste bien a su tamaño. Las Daisies no pueden participar en escalada ni en rappel.

La proporción entre instructores y participantes debe ser de:

- **En búlder y top rope:** un instructor por cada diez participantes
- **Escalada de varios largos:** un instructor (escalador líder calificado) por cada tres participantes

Seleccionar un sitio seguro. Se deben tramitar los permisos correspondientes para los sitios e instalaciones de escalada natural al aire libre. Los encargados de planificar y construir las estructuras permanentes y el sistema de aseguramiento son personas experimentadas. Se deben establecer planes y procedimientos para evitar el uso no autorizado del sitio, las estructuras y el equipo. Asimismo, se deben colocar avisos en el sitio de escalada artificial indicando que el uso no autorizado está prohibido.

Los participantes deben aprender sobre la escalada y el rappel y prepararse para dichas actividades. Los instructores deben enseñar a todos los participantes un conjunto de comandos de preparación y acción para escalar, observar y asegurar. Todas las participantes deben hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento de músculos antes de comenzar las actividades físicas. Los instructores deben explicarles a las participantes los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar una actividad.

Las participantes aplicarán las técnicas de seguridad en escalada y rappel. De ser necesario, se les enseñará y demostrará las técnicas del asegurador a las participantes, quienes deberán practicarlas antes de escalar y rappelear. Todas las actividades deben contar con un asegurador. En las actividades que se necesitan realizar en parejas, los instructores deben juntar a participantes por tamaño y nivel de habilidad, si corresponde. Los instructores deben supervisar todos los amarres, aseguramientos y ascensos en sitios de escalada y hacer el papel de asegurador en sitios de búlder.

Equipo de seguridad

- Cascos de escalada con etiqueta de aprobación de la UIAA, a usarse en todas las situaciones de una escalada en las que la participante esté a más de seis pies del suelo o parados en la "zona de caída" debajo de un elemento de escalada. Los cascos también son necesarios para el aseguramiento, a menos que la instalación de alojamiento o el instructor indiquen que el uso de cascos es peligroso para el aseguramiento.
- Un forro desechable, como una gorra de baño o una gorra quirúrgica, para usarse debajo del casco para protegerse de la propagación de piojos
- Un arnés de pecho con arnés de asiento o arnés de cuerpo completo, requerido para actividades específicas de escalada o cuerdas
- Zapatos resistentes
- Ropa ajustada: se debe evitar la ropa holgada, especialmente alrededor de la cabeza y el cuello
- Agua potable portátil
- Ropa de lluvia, según sea necesario
- Pantalones largos o de ciclismo, recomendados para actividades en las que uno pudiera rasparse las piernas

Todo el equipo utilizado para el aseguramiento, como cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos, debe ser diseñado y probado, pues debe ser apto para este tipo de actividad y del tamaño apropiado para el usuario.

Escalada recreativa de árboles

Aprobación del consejo: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué es la escalada recreativa de árboles

En la escalada recreativa de árboles, las niñas exploran la belleza de los árboles vivos con la guía y el apoyo de un facilitador. Las escaladoras de árboles usan cuerdas, arneses, asientos y técnicas de escalada para ascender a las copas de los árboles y el dosel arbóreo de los bosques. Se debe tener cuidado para mantener seguros a las escaladoras y a los árboles.

La escalada se puede hacer en ramas que tienen al menos 6 pulgadas de tejido vivo. Se debe hacer una inspección completa de la salud del árbol y el área circundante.

No dejar huella

Al escalar en áreas naturales, es importante respetar el medio ambiente. Lea los consejos de Leave No Trace Center for Outdoor Ethics.

Global Organization of Tree Climbers tiene un mapa interactivo para ayudarla a encontrar programas de escalada de árboles.

Para conocer más:

- Tree Climbing USA: TreeClimbingUSA.com
- Leave No Trace

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Si va a visitar un parque nacional, comuníquese con el parque con anticipación. Pregunte sobre las acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

Consulte Disabled Sports USA para conocer sobre la escalada adaptativa.

Medidas de seguridad para la actividad

- **Elegir un instructor certificado.** El facilitador debe tener experiencia comprobable en dirigir y enseñar escalada de árboles.
- **Plan de Acción ante Emergencias** Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.
- **Tramitar los permisos requeridos.**
- **Inspeccionar el equipo.** El instructor inspeccionará todo el equipo antes de cada uso. El equipo debe mantenerse en buen estado. Se debe mantener un registro de uso para llevar un control del desgaste y deterioro. Los árboles y el equipo deben inspeccionarse periódicamente por profesionales independientes. Se debe seguir un control por escrito del monitoreo y retiro del equipo.
- **Asegurare de que el instructor ascienda por todas las vías** antes de que empiecen a hacerlo los participantes.
- **Asegúrese de que solo los instructores abrochen y desabrochen las participantes** del sistema de conexión.
- **Asegurarse de que exista un proceso para gestionar la seguridad y realizar rescates** en el lugar.
- **Asegúrese de que las zonas de casco obligatorio estén claramente designadas** para proteger a las participantes y transeúntes de la caída de escombros.
- **Obtenga un pronóstico meteorológico.** En la mañana de la actividad, consulte fuentes meteorológicas confiables para determinar si las condiciones son apropiadas. Esté preparado para modificar el plan de actividades si cambian las condiciones climáticas. Las participantes no deben subir cuando los árboles o el equipo están mojados. En caso de tormenta, aléjese de todos los árboles y demás objetos altos. Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Póngase en cuclillas sobre las puntas de sus pies y coloque las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

- **Las participantes deben recibir instrucción.** Los instructores deben describir los objetivos de la escalada, los procedimientos de seguridad y los peligros a las participantes. Las escaladoras aprenderán:
  - Comandos de preparación y acción.
  - Técnicas de calentamiento y estiramiento muscular
  - Procedimientos de seguridad y los riesgos específicos del sitio.

Equipo de seguridad

- Equipo de escalada —cuerdas, correas, arneses, tornillería y cascos— diseñado y probado para este tipo de actividad, y del tamaño apropiado para el usuario
- Cascos de escalada que deben usar todos las participantes que estén a más de 6 pies del suelo o haciendo de asegurador; los cascos deben estar aprobados por la International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA)
- Zapatos resistentes

Tirolesa

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D *B J C S A

Los recorridos en tirolesa por doseles arbóreos no están permitidos para: D B

*Las Daisies *solo* pueden participar en las tirolesas de patios de recreo

Qué es la tirolesa

Una tirolesa consiste en una polea suspendida de un cable, generalmente de acero inoxidable, con cierta inclinación. Está diseñada para que el usuario se impulse por gravedad desde la parte superior del cable hasta la parte inferior sujetándose o colgado de la polea. Los tipos de tirolesas son:

- **Tirolesas de patio de recreo:** son cortas y bajas, destinadas a que los niños jueguen, y se encuentran en algunos parques infantiles y centros recreativos. Todas las Girl Scouts tienen permitido usarlas.
- **Tirolesas:** se lanzan desde una plataforma a la que generalmente se llega por medio de una escalera o muro de escalada. A veces son parte de un recorrido de obstáculos. Las participantes deben poder caminar distancias cortas y subir escaleras. No se permite que las Daisies participen en tirolesas excepto en las de un patio de recreo. Además, consulte con el lugar antes de la llegada para conocer sus restricciones de edad, altura y peso.
- **Recorridos en tirolesa por doseles arbóreos:** son exploraciones guiadas o el tránsito a través de lo alto de las copas de los árboles que, por lo general, se realizan por medio de una serie de tirolesas o pasarelas aéreas con plataformas. Estos recorridos no están permitidos para Daisies y Brownies. Además, consulte con el lugar antes de la llegada, ya que muchos tienen requisitos de edad mínima, así como restricciones de altura y peso.

Seleccionar el sitio. Contacte a su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios. Girl Scouts debe usar un lugar que esté acreditado ya sea por Professional Ropes Course Association (PRCA) o por Association for Challenge Course Technology (ACCT) para asegurarse de que la experiencia siga las regulaciones. Ambas organizaciones están acreditadas por American National Standards Institute (ANSI) para desarrollar normas y regulaciones de la industria.

Tenga en cuenta que cada lugar establece sus propias reglas sobre la edad y el peso de las participantes, y que algunos estados regulan las tirolesas como atracciones.

Para conocer más:

- Association for Challenge Course Technology
- Professional Ropes Course Association

- Specifications Amusement Ride Safety Act

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Conozca más sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad. Algunas instalaciones tienen arneses especializados y una rampa (en lugar de escaleras, una torre o una pared) para personas que usan sillas de ruedas. Asegúrese de que un miembro del personal de las instalaciones tenga la capacitación y experiencia para ayudar a las personas con discapacidad a participar en tirolesa. Tenga en cuenta que algunos lugares no permiten que participen personas con lesiones recientes o recurrentes, o con trastornos musculares o esqueléticos.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Organizar el transporte y la supervisión por personas adultas. Siga la proporción adultas-niñas señaladas en las Normas y Pautas de Seguridad que se indican al principio de las Medidas de Seguridad para las Actividades.

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Se espera que una instructora con certificación de Association of Challenge Course Technology (ACCT), o experiencia comprobable similar, tenga conocimientos y experiencia en colocar cuerdas de

freno, hacer los nudos requeridos, ayudar a los usuarios a ajustarse el arnés y el casco adecuados, conocer las técnicas adecuadas de tirolesa, operar la tirolesa, amortiguar la velocidad del usuario al acercarse al final del trayecto, recuperar poleas y rescatar usuarios, inspeccionar equipos e informar a los invitados sobre el lugar. Asegúrese de que el instructor haya proporcionado documentación de su capacitación. Además, asegúrese de que haya un proceso regular de revisión y actualización para todos los instructores.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Use pantalones largos o shorts de ciclista, zapatos cerrados de atletismo, un casco y un top ajustado con mangas. No use: zapatos de vestir, sandalias, zapatos para el agua, chanclas, faldas, pantalones cortos regulares, ponchos ni joyas colgantes de ningún tipo.

A todas las participantes se les puede pesar y medir antes de que se les entregue el equipo para la tirolesa.

Las niñas aprenden y se preparan para la tirolesa. Los instructores deben enseñar a todas las participantes un conjunto de comandos de preparación y acción antes de iniciar la actividad. Deben explicarles los objetivos, los procedimientos de seguridad y los peligros antes de iniciar.

Prepararse para el aterrizaje. Antes de echarse por la tirolesa, a las participantes se les debe dar una demostración para que entiendan lo que sucederá al llegar a toda velocidad a la zona de aterrizaje. las voluntarias deben asistir a la sesión de orientación (incluso si no van a participar) junto con las niñas para saber de qué deben estar pendientes al supervisar a las niñas bajo su cuidado.

Las participantes aplicarán las técnicas de seguridad para la tirolesa. A quienes se vayan a echar por la tirolesa se les debe explicar para qué sirve cada equipo. Los arneses están diseñados para soportar el cuerpo humano por las caderas y no está permitido colgarse boca abajo.

Equipo de seguridad

- Casco (debe ser proporcionado por el lugar, las niñas no pueden echarse por la tirolesa sin casco)
- Arnés (será proporcionado por el lugar)

Limpiezas en la comunidad

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: Ver *Pautas específicas del proyecto a continuación

Acerca de las limpiezas en la comunidad

Las limpiezas comunitarias pueden ser, entre otros, programas Adopt-A-Highway (adoptar una carretera), limpiezas de playas o ríos, limpiezas de parques o áreas naturales. Pueden ser organizadas por la tropa o ser parte de un proyecto más amplio de servicio comunitario. Al realizar este tipo de servicio comunitario, debe ser consciente de los peligros y orientar a las niñas y personas adultas involucradas.

Nota: Las limpiezas que sean parte de un proyecto sostenible más amplio pueden calificar como proyecto Take Action (Tomar Acción) para que las niñas completen un Journey (Aventura).

Limpiezas en la comunidad: pautas generales

- Siempre verifique: Es posible que se requiera permiso del propietario del lugar o de la agencia gubernamental.
- Se requieren zapatos de suela dura, punta cerrada y talón cerrado.
- Si la vegetación de donde se realiza la limpieza es más alta que sus zapatos, se requieren pantalones largos y camisas de manga larga para protegerse contra insectos, plantas peligrosas, vegetación, etc.
- Las observadoras adultas deben tener un plan de comunicación por medio de radios a dos vías o teléfonos celulares.
- Todos las observadoras adultas deben llevar un dispositivo de advertencia de emergencia, corneta de aire o silbato.
- Se debe crear un plan de acción ante emergencias para el evento que contenga planes de comunicación, y todos los participantes deben practicar dicho plan antes de la limpieza.
- Las limpiezas se realizan durante el día, nunca de noche. Los reflectores de luz son útiles incluso bajo la luz del día, sobre todo en días nublados.
- Permisos: los proyectos de limpieza requieren información adicional incluida en las hojas de permiso. Una mamá o un papá debe firmar el permiso, si quiere que su niña asista al evento, después de recibir instrucciones específicas sobre la ubicación y las condiciones ambientales.
    - En el caso de la limpieza de carreteras, la hoja de permiso debe indicar qué tan cerca de la carretera estarán trabajando las niñas (por ejemplo, las niñas no andarán a menos de 10 pies [3 metros] del acotamiento [shoulder] de la carretera) y por cuánto tiempo.

*Pautas específicas del proyecto

Limpieza de la playa (para niveles Daisy en adelante)

- No se meta en aguas de más de 6 pulgadas de profundidad sin que haya presente una persona adulta capacitada en Rescate Acuático Básico o una socorrista.
- Se pueden usar zapatos de agua con suela dura, de punta y talón cerrados en lugar de un zapato normal.

Limpieza de ríos y vías fluviales (niveles Brownie en adelante)

- No se meta al agua de ríos o vías fluviales por la posible inestabilidad de su suelo, sin que esté presente una socorrista capacitada en rescate acuático.
- No se acerque a aguas con corrientes rápidas.

Limpieza de parques públicos y la comunidad (para niveles Daisy en adelante)

- Llame con anticipación para ver si se necesita algún permiso.
- Garantice la seguridad de los terrenos y la seguridad del área eligiendo una ubicación que esté en un espacio público con tránsito de personas (no lugares alejados).
- No se meta a cuerpos de agua, como lagos o estanques grandes, sin que esté presente una socorrista capacitada en rescate acuático.

Carreteras/Caminos: (para niveles Cadettes en adelante) El límite de velocidad no puede ser superior a 40 mph. Las participantes no pueden trabajar en o alrededor de áreas de alto riesgo como puentes, pasos elevados, medianas, rotondas, pendientes pronunciadas.

- Comuníquese con el propietario o la agencia gubernamental correspondiente (como el Departamento de Transporte del Estado) para obtener permiso. Muchos estados y gobiernos locales tienen pautas específicas y reglas de seguridad a seguir. Algunos estados tienen videos sobre la seguridad en la limpieza de carreteras.
- Todos los participantes deben trabajar de cara al tráfico.
- Todos los participantes deben usar ropa brillante o reflectores de luz, sobre todo en días nublados.
- No se acerque a carreteras y caminos rurales sinuosos de dos carriles.
- Las observadoras adultas serán las observadoras de seguridad en el evento. No pueden participar en las labores de limpieza, pues se encargan de vigilar la vía y a los participantes para detectar peligros y activar las alertas de emergencia.
- Una observadora adulta debe pararse delante del grupo de cara al tráfico para señalar a los carros que reduzcan la velocidad. Debe haber al menos una observadora adulta al frente del grupo y otra al final. Si las dos observadoras adultas no pueden mantenerse a la vista, se requieren observadoras adultas adicionales. Se debe considerar el uso de cornetas de aire para activar una respuesta de emergencia.
- Las observadoras adultas deben llevar una corneta de aire para sonar la alerta en caso de emergencia.

- Utilice conos o un letrero brillante grande para indicar que se está realizando una limpieza.

Para conocer más:

Adopt-A-Highway: Comuníquese con el Departamento de Transporte de su estado. Muchos tienen videos, normas y reglamentos de seguridad. Si su estado no tiene leyes específicas sobre la adopción de una carretera y las limpiezas en la comunidad, consulte las de otro estado. Por ejemplo, en Wisconsin:

Wisconsin Department of Transportation Adopt A Highway Safety (en inglés)
Wisconsin Department of Highway Safety Education (en inglés)

Sea consciente de que puede haber desechos peligrosos o venenosos a la orilla de las carreteras y en los parques. Investigue que desechos pueden serlo. El siguiente video es del Departamento de Transporte de Colorado.

Meth Lab Waste Recognition' (en inglés) Duración: 7:52; video cortesía de Colorado Department of Transportation

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan sobre sus necesidades particulares. Asegúrese de que se cumplan las leyes estatales que son específicas para niños con necesidades especiales. Por ejemplo, las personas con discapacidad visual o auditiva pueden requerir leyes o pautas muy específicas. Puede encontrar más información aquí (en inglés): Inclusion of persons with Disabilities in Service Days and Events

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4-22) que se indican al principio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades*. Estas pautas de seguridad estándar se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las N*ormas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "Protección contra el coronavirus en Girl Scouts" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, o que alguien se pierda o se enferme de pronto.

El plan de acción ante emergencias debe contener:

- Planes de comunicación.
- La proporción de personas adultas que debe haber por cada niña que participe.
- Las observadoras adultas requeridas no están incluidas en la proporción adultas-niñas.
- Se requieren cornetas de aire como dispositivos de alerta para emergencias en las carreteras.
- Se pueden usar silbatos y cornetas como dispositivos de alerta para emergencias en playas, parques, vías fluviales y otras áreas distintas a carreteras.
- Un repaso de las pautas actualizadas sobre COVID
- Todas las niñas y personas adultas deben saber cómo responder a un dispositivo de alerta para emergencias.

Las niñas deben planificar la actividad. Anime a las niñas a que planifiquen adónde quieren ir, el resultado que quieren obtener, las precauciones de seguridad y cómo lidiar con los problemas que puedan surgir durante la limpieza:

- tráfico
- interferencia pública
- estrés por calor o frío
- radiación ultravioleta
- condiciones climáticas difíciles
- animales peligrosos (serpientes, zorros, caimanes, medusas, etc.) dependiendo del área en la que trabajarán
- insectos que pican o muerden
- plantas venenosas o tóxicas: hiedra venenosa, roble venenoso, zumaque venenoso, chirivía silvestre
- dónde van a poner la basura que recojan; tal vez se requieran arreglos o permisos.

Asegúrese de que las niñas y personas adultas sepan bien cuáles son los posibles desechos peligrosos que no deben tocar ni recoger. Trate el tema con ellas. Explíqueles que si ven algo, deben avisarle a un adulto. La siguiente lista muestra ejemplos de materiales peligrosos:

- barriles abandonados.
- anticongelante
- envases con etiqueta de material RADIACTIVO
- envases con líquido, incluidas las botellas de refrescos.
- baterías (acumuladores) para automóvil rota/os.

- contenedores abultados o abollados
- envases químicos
- envases con fugas de una sustancia desconocida.
- contenedores de materiales no identificables
- animales muertos, criaturas marinas
- tanques de gasolina
- agujas hipodérmicas
- líquidos, polvos, productos químicos no identificados
- narcóticos
- latas de pintura
- envases de pesticidas o herbicidas
- objetos afilados
- envases no identificables
- aceite usado
- armas

Anime a las niñas a compartir recursos. Aliente a las niñas a que distribuyan una lista de equipos y provisiones de seguridad con el fin de determinar qué recursos se pueden compartir.

Elija un área apropiada. Tenga en cuenta el terreno, la seguridad de las niñas, el acceso público, al elegir un lugar para limpiar. Colabore con grupos comunitarios locales que pueden ofrecer días de limpieza como parte de un proyecto de embellecimiento comunitario más grande. Los sitios están restringidos a una longitud razonable según la edad, la naturaleza del terreno, la condición física de las niñas, las discapacidades, las condiciones climáticas y la hora del día. El sitio siempre debe ser apto para todas las niñas.

Evalúe la seguridad del área a limpiar. La seguridad de las niñas es lo más importante durante la limpieza. Tenga en cuenta el público que las niñas pueden encontrar al hacer la limpieza, el tráfico y los peligros potenciales arriba mencionados. Considere precauciones de seguridad adicionales para las áreas donde la visión de los conductores está restringida, como en las curvas de las carreteras. Evite áreas con desniveles pronunciados. No trabaje ni se pare a menos de 10 pies (3 metros) del acotamiento de la carretera. Siga todas las reglas de seguridad de Adopt A Highway de su estado al trabajar a la orilla de las carreteras. Asegúrese de que, durante la etapa de planificación, se contacte al DOT (Departamento de Transporte), una agencia de administración de tierras o similar para conocer cuáles son las áreas restringidas o si se necesitan permisos. Se requiere una socorrista. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Asegurarse de que las personas adultas tengan claro de qué se trata el viaje. A los miembros del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente del área, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres y saber comportarse ante emergencias. Asegúrese de que las niñas, según su nivel, conozcan las precauciones de seguridad.

Hojas de permiso: los proyectos de limpieza requieren información adicional incluida en las hojas de permiso. Una mamá o un papá debe firmar el permiso, el cual debe contener instrucciones específicas sobre la ubicación y las condiciones ambientales. En el caso de la

limpieza de carreteras, la hoja de permiso debe indicar qué tan cerca de la carretera estarán trabajando las niñas (por ejemplo, las niñas no andarán a menos de 10 pies [3 metros] del acotamiento [shoulder] de la carretera).

Equipo de seguridad

El equipo que se necesita depende del proyecto de limpieza, la ubicación y el clima.

- botella de agua o paquete de hidratación con agua suficiente para todo el tiempo que estarán realizando la limpieza
- mascarilla (cubrebocas)
- calzado resistente
- guantes resistentes
- chalecos de seguridad
- ropa brillante
- bolsas de basura
- pinzas para recoger basura
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta)
- botiquín de primeros auxilios

Equipo de seguridad adicional para caminos y carreteras

- conos o triángulos de seguridad para advertir a los conductores de que hay gente trabajando a la orilla de la carretera o autopista
- banderas rojas para las observadoras adultas en la parte delantera y trasera del grupo
- una corneta de aire para cada observadora adulta

Uso de computadoras e internet

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Acerca del uso de computadoras e internet

En Girl Scouts se usa internet por una variedad de razones, tales como:

- **Ganarse un premio de tecnología u otro similar en línea.**
- **Investigar algún tema.** Las niñas pueden buscar la web de otros consejos o grupos Girl Scouts, o investigar sobre una insignia o recurso para la comunidad.
- **Visitar sitios de Girl Scouts**. Las niñas pueden visitar la web de World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS) o la de sus miembros en otros países. También pueden usar las webs de proveedores de Girl Scouts para conocer las actividades sobre los productos.
- **Crear un sitio web.** Las niñas pueden crear una página web estática en internet (una que se vea igual cada vez que los usuarios la visiten, sin capacidad para comentar o publicar) o un sitio web seguro, protegido por contraseña, que contenga un calendario e información para niñas y familias.
- **Bloguear sobre Girl Scouts.** Al planear un proyecto Take Action (Tomar Acción), un viaje en carretera o un campamento, los grupos pueden documentar sus planes y experiencias en un blog del consejo o un blog nacional, y dividirse las tareas de documentación (fotografía, redacción, edición, etc.) entre las miembras del grupo.
- **Ventas.** Sí se puede participar en los programas de venta de productos Girl Scout por internet.

Los adultos deben monitorear las web que ven las niñas, asegurándose de que estén seguras y controladas activamente. Ninguna niña o adulto que actúe en nombre de las niñas miembro puede realizar actividades para ganar dinero en línea con una excepción: los programas de venta de productos aprobados por GSUSA. Para conocer más, consulte las medidas para la seguridad para la venta de galletas y productos.

La mayoría de las niñas se conectan a internet desde las computadoras de su casa, y las niñas mayores pueden hacerlo desde sus teléfonos móviles. Para las niñas que no puedan conectarse a internet desde su casa, consulte con su consejo Girl Scouts para le sugieran sitios donde puedan usar una computadora.

Al planificar una sesión de aprendizaje en grupo, investigue sobre lugares (bibliotecas, centros Girl Scouts, laboratorios de computación en escuelas o universidades, tiendas de alquiler de computadoras o museos) que les pueda facilitar computadoras con internet.

Para conocer más:

- Girl Scouts of the USA
- Go Girls Only (para niñas en grados 1–6)
- Stop, Think, Connect

Medidas de seguridad para la actividad

Haga copias y distribuya la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet. Al final de este capítulo se encuentra el texto. Todas las niñas, así como sus padres o tutores, deben leer, aceptar y cumplir la Promesa Girl Scout de Seguridad en Internet cuando se conectan.

Procurar la seguridad de las niñas en el diseño de webs. Las niñas deben comprender que el internet es un medio de comunicación abierto a cualquiera. Por eso, muchas veces las webs atraen a personas que no pertenecen al público al que están dirigidas. Por lo tanto, es imperativo que no se publique en las webs ninguna información que pueda poner en peligro la seguridad de niñas y adultos. Las siguientes medidas ayudan a garantizar la seguridad de las niñas mientras están en línea:

- Utilizar solo nombres y nunca apellidos.
- Nunca publicar direcciones, teléfonos ni emails de niñas.
- Siempre obtener de antemano el permiso de los padre o tutores al usar imágenes de las niñas en un sitio web. Esto es importante para todas las niñas, y se aplican regulaciones especiales para niños menores de 13 años.
- No publicar la dirección de donde se vaya a reunir un grupo ni las fechas y horas de reuniones, eventos y viajes. Los adultos que deseen informar a las familias de Girl Scouts sobre los próximos eventos lo deberán hacer por email.
- No permitir la publicación automática de mensajes en sitios web. Todos los posts en tableros de mensajes o libros de visitas deben ser supervisados y revisados por un adulto antes de publicarse en vivo.
- Procurar que las webs no muestren la dirección electrónica personal de ninguna niña, sino solo publicar la dirección electrónica de la tropa o del grupo, o de un adulto.

Ser consciente del contenido que se comparta. Al poner links de otros sitios en su web, asegúrese de que el contenido de estos se ajusten a los principios y actividades de Girl Scouts. No ponga links a sitios comerciales que venden mercancías para no dar la impresión de que Girl Scouts promociona los productos que ahí se ofrecen. En cambio, busque sitios que fomenten la participación de las niñas en Girl Scouts. Estos sitios deben ser de buen gusto y apropiados para el programa del que se trate. Deben mostrar diversidad; ser beneficiosos para niñas, adultos y familias; y ser congruentes con la misión de Girl Scouts. Como cortesía, considere enviar un email al webmaster del sitio para pedirle permiso de poner un link a dicho sitio.

Aplique los mismos criterios para determinar a qué sitios permitir que pongan links al sitio web de su grupo.

Respetar contenido con copyright (derechos de autor). Ríjase por el principio de que, si no es de usted, no lo use. El sitio web de un grupo no puede contener diseños, textos, gráficos ni

símbolos de marcas registradas con copyright sin el permiso específico del titular de dichos derechos de autor o marcas registradas.

Las niñas sí pueden usar marcas registradas propiedad de GSUSA, entre las cuales se encuentran la figura del trébol; Pin de Girl Scout Daisy y pin de Brownie de Girl Scout; pines contemporáneos y tradicionales de Girl Scouts; las palabras Girl Scout Daisy, Girl Scout Brownie, Girl Scout Junior, Girl Scout Cadette, Girl Scout Senior, Girl Scout Ambassador, Girl Scout, Girl Scouts y Girl Scout Cookies; Girl Scout Brownie Try-Its, insignias de Girl Scout Junior y todos los premios, nombres y símbolos de proyectos de interés de Cadette y Embajadoras de Girl Scouts; y todas las insignias de Girl Scout Journey (Aventura). La información sobre el uso de las marcas registradas de GSUSA se puede encontrar en el web nacional bajo Girl Scout Central: Graphics Gallery, y en los Términos y Condiciones al pie de cada página.

Tenga en cuenta que las marcas registradas de Girl Scouts solo pueden usarse de acuerdo con las pautas para su uso. El trébol Girl Scout, por ejemplo, no puede animarse ni usarse como fondo de pantalla de un sitio web. Consulte las directrices sobre el uso de gráficos y la información de cómo obtener aprobaciones en el web de su consejo.

Asimismo, sépase que algunos nombres (como el de productos comerciales y de personajes de dibujos animados) son marcas registradas y no se pueden usar en la mayoría de los sitios web. También se requiere permiso del autor o del editor para usar videos y música en webs, así que, no publique letras de canciones ni textos de poemas y libros con derechos de autor, ya que las licencias correspondientes deben ser otorgadas por el sello discográfico, editor, artista, poeta o autor, lo cual es casi imposible de obtener.

Las redes sociales de una tropa o grupo pueden ser creadas por grupos de niñas mayores de 13 años con permiso de sus padres o tutores. Además, todos los sitios de redes sociales (como Facebook y Twitter) deben ser aprobados por el consejo y se debe tener la edad mínima que establezca el proveedor, la cual es de 13 años en la mayoría de los casos, en cumplimiento con la ley United States Child Online Privacy and Protection Act (COPPA) y la ley Child Online Protection Act (COPA).

Todas las niñas necesitan el permiso de sus respectivos padres de familia o tutores para aparecer en un video o fotografía en línea relacionada con Girl Scouts, el cual se obtiene por medio del formulario de permiso de niña/adulto de GSUSA. La persona adulta y/o el consejo deberá estar en posesión de cada formulario completado.

Para obtener información sobre los programas de productos en línea, consulta las *Medidas de seguridad para ventas de galletas y productos*. Las niñas solo pueden publicar contenido sobre su participación en los programas de Girl Scouts en los sitios de redes sociales que les permiten restringir el acceso a amigos y familiares, como Facebook, y no a los sitios de redes sociales abiertos a cualquiera, como Craigslist o eBay.

> Las niñas pueden crear sus propios sitios web para mostrar las actividades que realizan en Girl Scouts. Solo deben compartir links a estos sitios con familiares, amigos y otras personas que conozcan de primera mano.

Para mantener a las niñas protegidas cuando usan sus propios sitios web, tenga en cuenta que:

- Los padres o tutores deben revisar y aprobar el sitio web de una niña antes de que se publique.
- Para las niñas menores de 13 años, un padre o tutor debe administrar el sitio web de la niña y ser responsable de todo el contenido, la comunicación y la información publicada.
- Los padres o tutores deben revisar y aprobar las fotos y videos antes de que se publiquen en el web Digital Cookie de una niña. Si la niña tiene menos de 13 años, un padre o tutor debe publicar personalmente las fotos y los videos en el sitio web de la niña; las niñas menores de 13 años no pueden hacerlo.

Promesa Girl Scout de seguridad en internet

Promesa de seguridad en internet para todas las niñas Girl Scouts

Por mi honor, prometo que

no le daré a nadie mis datos personales, como mi dirección y teléfono, ni la dirección del trabajo y teléfono de mis padres o tutores, ni el nombre y ubicación de mi escuela sin el permiso de mis padres o tutores.

Le avisaré de inmediato a un adulto si encuentro o recibo información que me haga sentir incómoda.

Siempre seguiré las reglas de los sitios de internet, entre ellas las reglas sobre la edad de uso, la aprobación y conocimiento de los padres y las leyes públicas.

Nunca aceptaré reunirme con nadie que haya conocido por internet sin antes decírselo a mis padres o tutores. Si mis padres o tutores me dan permiso de reunirme, lo haré en un lugar público y llevaré a uno de mis padres o tutores.

Nunca le enviaré a nadie una foto mía ni nada más sin el permiso de mis padres o tutores.

Hablaré con mis padres o tutores para que pongamos reglas sobre mi uso de internet. Decidiremos a qué hora puedo conectarme a internet, por cuánto tiempo y qué tipo de páginas puedo visitar. No visitaré otras páginas sin permiso ni desobedeceré las reglas.

No utilizaré internet para recaudar dinero con productos Girl Scouts, más que de las maneras que están expresamente permitidas de acuerdo con las pautas de seguridad sobre la venta de productos Girl Scouts.

Seguiré la "netiqueta" (buenos modales) en todo momento cuando esté en línea.

No enviaré spam ni hackearé a otros.

No molestaré a nadie ni toleraré el bullying (y siempre le avisaré a un adulto de confianza si alguien lo hace).

No usaré malas palabras.

Me guiaré por la Promesa y la Ley de Girl Scouts en todo lo que hago en línea.

La Promesa de Seguridad en Internet de GSUSA se basa en la promesa de seguridad en internet desarrollada por National Center for Missing and Exploited Children.

Reuniones virtuales de tropas

Aprobación del consejo: No se requerirse

Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Incluye:
- Acerca de las reuniones virtuales de tropas
- Consejos para una buena reunión de tropa
- Privacidad y seguridad

Acerca de las reuniones virtuales de tropas

Llevar a cabo reuniones de tropa de manera virtual representa una serie de nuevos desafíos, pero también es una muy buena ocasión para brindarles a las niñas una experiencia Girl Scouts que influirá mucho en sus vidas. Al igual que con todas las experiencias especiales que ofrece Girl Scouts, la reunión virtual no solo sirve para que las niñas se sientan a gusto con la tecnología, sino también para fortalecer su carácter, seguridad en sí mismas y valentía expresándose y aprendiendo habilidades de liderazgo que pueden aplicar en el mundo virtual.

Hay muchas maneras de alentar a las niñas a aprender, crecer y experimentar la vida de manera virtual. Por cada aventura que se puede hacer en persona, hay otra que se puede compartir, enseñar y experimentar virtualmente. Para las voluntarias adultas, será un desafío emocionante buscar nuevas experiencias que ofrecerles a las niñas a través de reuniones de tropa por videoconferencia. Ya sea que se trate de servicio comunitario, aventuras al aire libre, venta de galletas, obras para ganar insignias o proyectos STEM, las niñas Girl Scouts pueden mantenerse en contacto y reunirse desde dondequiera que estén.

Consejos para una buena reunión de tropa

Puede que haya niñas en su tropa o grupo que enfrentan dificultades especiales, ya que sea por vivir en zonas remotas sin internet, porque su acceso a la tecnología es limitado o por otras circunstancias económicas. Asegúrese de incluir a todas las niñas, independientemente de sus problemas, antes de seguir adelante con los planes de virtualizarse.

Asegúrese de que el servicio de videoconferencia que use su tropa sirva en todo tipo de dispositivos. Por ejemplo, no es recomendable usar FaceTime porque no todos tienen un teléfono de la marca Apple (FaceTime solo está disponible en IOS). Además, el programa de video debe funcionar igual en un teléfono celular que en una laptop o tableta, pues puede que no todas las niñas tengan el mismo tipo de dispositivo.

Es recomendable preparar protocolos divertidos y respetuosos con los que las niñas estén de acuerdo seguir en su reunión virtual. Por ejemplo, hablar por turnos y no hablar al mismo tiempo que otros. Prepare bien la agenda anotando lo que quiere lograr durante la reunión; tome en cuenta que las reuniones virtuales fluyen diferente que las reuniones en persona.

Piense si a sus niñas les gustaría vestirse de cierta manera para fortalecer su sentido de pertenencia. Algunas tropas se ponen uniforme para sus reuniones y otras no. Es recomendable sugerirles a las niñas que se pongan su chaleco para reforzar su camaradería o que voten cómo les gustaría mostrar su orgullo de Girl Scouts durante reuniones por internet.

Tenga en cuenta el nivel y el rango de edades de las niñas al planificar reuniones virtuales. Fíjese bien en los horarios de las reuniones y en las diferencias de contexto entre reuniones de niñas menores y de mayores.

Privacidad y seguridad

Al igual que con todo lo relacionado a la tecnología, es importante saber que las reuniones virtuales de las tropas pueden ser el objetivo de intrusos no deseados. Esto significa que hay gente que puede interrumpir o estar al acecho de una reunión virtual en vivo o manipular los datos de ésta sin autorización y sin que nadie se dé cuenta. Aprenda todo lo que pueda sobre las plataformas para hacer reuniones virtuales de tropas. Elija plataformas que se conozca son favorables o transparentes sobre los problemas que hayan podido experimentar y sobre los pasos de la empresa para proteger a los usuarios. Infórmese sobre los términos de uso y no elija una empresa de la que, por cualquier motivo, no le dé confianza sin consultar a su consejo.

Es imperativo proteger a cada voluntario adulto y niña durante las reuniones virtuales y comunicaciones en línea. Esto significa que no se vean los fondos de los usuarios, no poner fotos e imágenes de las niñas a la vista del público, configurar las conferencias en modo privado, proteger las direcciones electrónicas y contraseñas y cualquier otra medida para proteger la privacidad y la seguridad de las niñas. Actúe con prudencia en todas las decisiones que tome, a sabiendas de que todo lo que se grabe, fotografíe o guarde en un sitio puede dársele un mal uso en el futuro. Más adelante se detallan más pasos específicos en las medidas de seguridad para la actividad.

Para conocer más:
Hay muchas opciones de servicios de videoconferencia gratuitos e innumerables habilidades que uno puede aprender en línea, desde cómo proteger sus reuniones de tropa hasta cómo crear formas divertidas de interactuar con las niñas. Actualícese leyendo blogs y artículos para que sus reuniones virtuales sean mejores y más seguras. Si tiene dudas sobre algo, siempre consulte a su consejo. Algunos ejemplos:

- Proteja su Zoom Meeting de los hackers
- 10 Best Video Conferencing Tools to Choose From
- Tips for Chatting with Young Children Online

Inclusión de niñas con discapacidad

Las reuniones virtuales son una oportunidad única de ser más incluyentes. Hable con las niñas con discapacidad y sus cuidadores sobre cuál es la mejor manera de que participen en reuniones virtuales. Las reuniones virtuales pueden ser un nuevo medio para que todas las

niñas tengan voz y aporten a la reunión, sobre todo niñas tímidas, titubeantes o menos aptas para asistir o para hablar en una reunión en persona. Algunas niñas disfrutan de la función de chat porque, por ejemplo, se sienten más cómodas para expresarse.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Hacer que las niñas hagan la Promesa de Seguridad en Internet para enseñar y fomentar la seguridad en la red y la netiqueta en línea. Revise las medidas para la seguridad en el Uso de Computadoras e Internet por niñas.

Asegúrese de que sean las líderes de las voluntarias adultas de la tropa los que emitan la invitación, inicien y dirijan las reuniones virtuales de la tropa. Esto es especialmente importante para niñas menores de 13 años, pero debe aplicarse siempre con todas las niñas en Girl Scouts.

Como anfitriona de las reuniones, no olvide investigar el servicio de videoconferencia que piense usar antes de seleccionar e implementarlo. Lea y comprenda los términos de uso de la plataforma seleccionada. También conozca las pautas de privacidad y las precauciones disponibles sobre la plataforma antes de implementar su reunión de tropa virtual.

Cerciórese de que cada sesión virtual esté configurada en modo privado para que solo puedan asistir los invitados (no abierta a todo el público). No comparta los links con las

instrucciones para que cualquiera pueda unirse. En cambio, invite a cada persona individualmente.

Asegúrese de que no haya nada en la transmisión virtual que identifique a una niña o voluntario personalmente o revele una dirección personal, la dirección de su casa o la ubicación física de una persona. Para proteger aún más la privacidad del espacio personal, generalmente hay una opción para ocultar el fondo de la habitación que puede ser útil. Las niñas también pueden elegir apodos divertidos para identificarse en la lista de asistentes a la reunión o usar solo su nombre (sin apellidos). Avíseles a las niñas sobre estas opciones para que puedan aprender a usarlas.

Seguir cumpliendo la regla de que haya dos voluntarios adultos no emparentados presentes en las reuniones virtuales de niñas siempre que sea posible. Es importante que las niñas sepan que el espacio Girl Scouts es igual de seguro que el de las reuniones en persona; que se les cuida y que hay dos adultos dedicados no relacionados con los que pueden contar.

Mantener el control de las imágenes compartidas. Configure la reunión de modo que pueda silenciar o deshabilitar la función de compartir pantalla de cada una de las participantes. Asegúrese de que su co-líder sepa cómo hacer lo mismo. Si una persona no autorizada ingresa a su reunión, sáquela de inmediato.

No grabe las reuniones de la tropa y pida a las niñas que tampoco las graben. Algunas plataformas de conferencias virtuales ofrecen la opción de solicitar el consentimiento de todos los participantes antes de que se pueda activar la función de grabación; pero como la mayoría de las niñas son menores de edad y se necesita la mayoría de edad para dar consentimiento legal, no está permitido grabar las reuniones regulares de las tropas. Si las niñas quieren hacer una sesión de grabación, no olvide obtener las hojas de permiso del tutor legal de cada niña, al igual que con todas las actividades especiales, y obtener la aprobación del consejo . Asimismo, sea consciente de que algunas plataformas virtuales tienen la capacidad de guardar, almacenar y potencialmente reutilizar grabaciones.

Asegúrese de que las niñas sepan que las capturas de pantalla del grupo no son nada recomendables, sobre todo cuando las otras niñas no saben que se están tomando. A las niñas les encanta tomar fotos y compartirlas en redes sociales. Cuando se hace de la manera correcta, es algo divertido y seguro. Sin embargo, los padres, tutores y cuidadores tienen sus propias opiniones y reglas en sus casas en lo que respecta a fotografías y redes sociales, particularmente con las niñas más pequeñas, por lo que es muy importante respetar sus decisiones. También tenga en cuenta que, al igual que con la grabación de reuniones, algunas aplicaciones de conferencias virtuales guardan y podrían ultimadamente reutilizar fotografías tomadas con su tecnología.

Al compartir material desarrollado por terceros, tenga en cuenta que sus productos y servicios pueden tener sus propios términos de uso y política de privacidad. El usuario siempre debe leer, comprender y cumplir con los términos de uso de terceros.

Asegúrese de que los emails de las niñas no estén disponibles para nadie más que el líder de la tropa. Es importante protegerse contra personas no autorizadas para que no tengan acceso al email de una niña ni puedan comunicarse con ella fuera de la reunión.

Manténgase al día en el tema de la seguridad de conferencias en línea.

Venta de galletas y productos

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Sobre las ventas de galletas

El Girl Scout Cookie Program (Programa de Galletas Girl Scouts) es el negocio dirigido por niñas más grande de los Estados Unidos. A través de este programa, las niñas desarrollan cinco habilidades esenciales: fijación de objetivos, toma de decisiones, manejo del dinero, relaciones interpersonales y ética de negocios. Las ventas de productos patrocinadas por el consejo de Girl Scouts —de proveedores oficiales de galletas, revistas y frutos secos— son una oportunidad comprobada para que las niñas ganen dinero o créditos para sus actividades de Girl Scouts y representan una aportación significativa a los consejos locales y comunidades a través de proyectos Take Action (Tomar Acción).

Para conocer más:

- Acerca de las galletas de Girl Scouts: Girl Scouts of the USA
  - Hay compañías selectas con licencia de Girl Scouts of the USA para producir productos oficiales de Girl Scouts con el fin de que las niñas las vendan. Estas compañías son seleccionadas por los consejos y contratadas de uno a tres años. Entre estas se encuentran: Little Brownie Bakers y ABC Bakers, para galletas, y Ashdon Farms y Trophy Nut para productos de otoño.
  - Las empresas que ofrecen suscripciones a revistas aprobadas por GSUSA son: QSP / GAO, M2 Media Group (cada una ofrece herramientas y actividades en línea para descargar; la selección y venta de revistas se puede hacer por internet; consulte los detalles con su consejo)

Medidas de seguridad para la actividad

Vender en áreas designadas. Las niñas Girl Scouts no deben promocionar ni vender productos en persona o en puestos de galletas fuera de los códigos postales (zip code) de la jurisdicción del consejo. En cambio con la plataforma Digital Cookie®, las niñas sí pueden promocionar y vendérselas entre familiares y amigos fuera de la jurisdicción de su consejo local. Los clientes potenciales de fuera de dicha jurisdicción deberán ser dirigidos al buscador de consejos de GSUSA. Se deben respetar las jurisdicciones de los consejos Girl Scouts al vender galletas en el lugar de trabajo de los padres o tutores, a menos que se llegue a un acuerdo para que todas las familias de Girl Scouts relacionadas a dicho lugar de trabajo tengan las mismas oportunidades. En cuanto a puestos de ventas de galletas, el consejo es el encargado de designar y aprobar la ubicación de los puestos. Asimismo, se deben seguir todas

las pautas del consejo sobre la instalación, los encargados y la desinstalación de puestos. Ver información adicional más adelante.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o un adulto, se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Organizar la supervisión adulta. En todos los niveles del programa se debe contar con la supervisión y orientación de personas adultas, las cuales deben acompañar a Daisies, Brownies y Juniors al hacer ventas, tomar pedidos y entregar productos. Las personas adultas supervisarán a Cadettes, Seniors y Ambassadors y estarán al pendiente de cómo, cuándo y dónde están vendiendo productos las niñas. Además, las niñas deberán poder comunicarse con una persona adulta durante la venta de productos, ya sea que dicha persona adulta esté presente con ellas o que intercambien teléfonos. Las niñas nunca deben entregar galletas solas. En los puestos de ventas, deberá haber personas adultas en todos los niveles del programa. Las mamás, los papás, tutores o cuidadores deben aprobar todos los pedidos en línea que vayan a entregar las niñas y supervisar todas las comunicaciones y la entrega de productos.

Las niñas aprenderán y practicarán habilidades de protección personal como:

- avisarle a una persona adulta sobre cada paso e involucrarla en el proceso de intercambiar teléfonos y mandarle copias de emails sobre pedidos, devoluciones, disputas o quejas,
- no darle a nadie su teléfono o email personal,
- asegurarse de que haya un botiquín de primeros auxilios en el puesto o en el recorrido de ventas
- asegurarse de haya acceso inmediato a un teléfono para llamar a una persona adulta o al 911 como parte del plan de emergencias para Cadettes, Seniors y Ambassadors
-

Preparar la venta de galletas y productos con Daisies. Las Daisies participarán en la venta de productos pero siempre bajo la supervisión directa de una persona adulta. Los materiales proporcionados por GSUSA para Daisies se enfocan en que las niñas se pongan a vender entre su círculo de amistades: solo personas que conocen, como vecinos, grupos sociales y familiares.

Respetar las marcas registradas de Girl Scouts. Como se señaló anteriormente, "Girl Scout Cookies" y "Girl Scouts" son marcas registradas propiedad de Girl Scouts of the USA y no se pueden utilizar para promocionar productos y servicios ajenos. Las preguntas sobre el uso de estos nombres deberán dirigirse al consejo local de Girl Scouts o a trademarks@girlscouts.org.

Recuerde que Girl Scouts y demás nombres comerciales que están registrados por GSUSA, así como las imágenes de las cajas o galletas de Girl Scouts, solo pueden ser utilizados por los consejos de Girl Scouts y por las niñas en relación con programas de Girl Scouts (por ejemplo, un programa de productos) . Estos derechos no son transferibles a los clientes o empresas que compran galletas para usarlas como regalos o en actividades promocionales.

Saber qué tienen las galletas. Lea la información nutricional y de salud indicada en las fichas de descripción de productos que proporcionan los proveedores cada año o consulte sus sitios web. Las niñas deben ser capaces de hablar sobre el tamaño de las porciones, la composición nutricional y la información sobre alérgenos. Lea información adicional sobre nutrición en Girl Scout Cookies. Además, los empaques de productos contienen información sobre reciclaje.

En el día de una venta:

- Las niñas deben usar un pin, uniforme o ropa de Girl Scouts (por ejemplo, una camiseta de Girl Scouts) para identificarse claramente como Girl Scouts.
- Las niñas y las personas adultas que las acompañen deben estar familiarizadas con las áreas y vecindarios donde se realizan las ventas de productos.
- Las niñas solo podrán participar en ventas de puerta a puerta en la claridad del día.
- Cuando las niñas Girl Scouts operen un puesto en una tienda, mall o lugar público, debe estar presente una persona adulta en todo momento, independientemente de la edad de las niñas. Al organizar puestos de ventas, siga las pautas del consejo para conocer información adicional sobre cómo instalar puestos y sugerencias sobre seguridad.
- Siga las prácticas de seguridad peatonal, sobre todo al cruzar intersecciones de mucho tráfico.
- No entre en la casa o vehículo de un desconocido ni les venda a personas que estén dentro de sus vehículos (excepto en puestos designados como drive-thru) ni se meta a callejones.
- No porte grandes sumas de dinero y tome precauciones para proteger el dinero.

•

En el tema de puestos de venta, asegúrese de que:

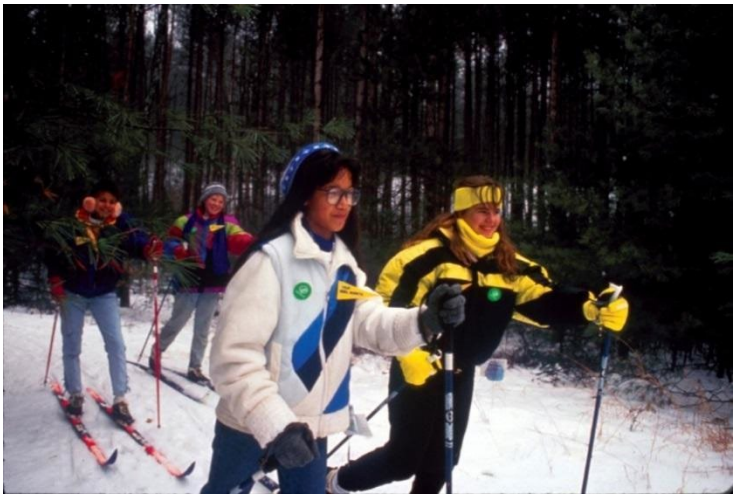
- haya suficiente espacio para las mesas y los productos y que las niñas no bloqueen la circulación de peatones, bicicletas y automóviles;
- las niñas guarden una distancia segura a los autos; poner, de ser posible, una barrera de seguridad entre los autos y el puesto (por ejemplo, que algunos voluntarios estacionen sus autos en espacios cerca del puesto);
- el puesto no bloquee entradas ni salidas de una tienda;
- cuando las niñas reciban efectivo y necesiten dar cambio, le entreguen el dinero a la persona adulta voluntaria para que lo cuiden. Es importante poner el efectivo en un lugar seguro y no dejarlo a la vista. Esto se puede lograr así:
    - poniendo la caja de dinero contra una pared o detrás de una barrera de cajas de galletas,
    - pidiéndole a una voluntaria adulta que guarde el dinero, por ejemplo, en una cangurera (bolsa ajustada alrededor de la cintura),
    - depositando el dinero en el banco lo antes posible para prevenir que se lo roben (por ejemplo, que entren a un auto a robárselo).

Seguridad en publicidad online. Las niñas que participan en la venta tradicional de galletas pueden ofrecerles los productos a sus amistades y familiares, y aceptar los compromisos de sus clientes, por email, por texto y por teléfono. Todas las niñas deben tener un papel práctico en la comercialización de su negocio de galletas. Las niñas de todas las edades deben desarrollar, junto con sus mamás, papás, tutores o cuidadores, un plan para promover sus negocios en línea de manera segura. En el caso de las niñas menores de 13 años, las publicaciones las deben hacer las mamás, los papás o los tutores. Las niñas mayores de 13

años pueden usar las redes sociales para comercializar productos, pero deberán seguir las pautas de su consejo y de GSUSA. Las niñas solo pueden poner su nombre (sin apellido), el número de su tropa o grupo y el nombre de su consejo para la comercialización online. Nunca se debe usar el email personal ni la dirección de la casa de una niña para contactar o responder a sus clientes. En su lugar, utiliza alguno de los siguientes:

- una cuenta de un sitio seguro con remitente oculto, como el que proporcionan nuestros socios de ventas de productos, de modo que los clientes no puedan ver los nombres ni las direcciones electrónicas de las niñas,
- una cuenta grupal monitoreada por una persona adulta,
- la cuenta de una persona adulta, bajo su supervisión.

La plataforma Digital Cookie®. Lea, comprenda y cumpla con las medidas de seguridad para el "Uso de computadoras e internet".



Esquí de fondo

Aprobación del consejo local:
No se requerirse

Actividad permitida para: *D B J C S A

Actividad no recomendada para:
*Daisies

Qué es el esquí de fondo

El también llamado esquí nórdico, a campo traviesa o XC, es una modalidad en la que los esquiadores se desplazan por el terreno nevado por su propia locomoción, sin telesillas ni ninguna otra asistencia. A diferencia del esquí alpino en el que toda la bota está unida al esquí, en el esquí de fondo solo la punta de la bota lo está. *No se recomienda el esquí de fondo para Daisies por su complejidad y porque las niñas generalmente no aprenden con bastones de esquí, por lo que podría ser mucho más difícil para una voluntaria adulta controlar y mantener unido a un grupo de Daisies en esta actividad. Tampoco se recomienda para Daisies porque puede ser demasiado laborioso y poco agradable para ellas. Sin embargo, aunque no se recomiende para Daisies, el esquí de fondo sí está permitido, así que hay consejos en regiones donde es común que los niños lo practiquen desde pequeños que de hecho lo permiten.

Sepa dónde practicar el esquí de fondo: se recomiendan las rutas designadas para esquí de fondo. Contacte a su consejo de Girl Scouts para que le sugieran sitios y le den la aprobación. También en xcski.org se puede encontrar información sobre pistas de esquí de fondo.

Para conocer más:

- Cross Country Ski Areas Association
- National Ski Patrol
- XC Ski World

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese de antemano con el instructor de esquí. Pregunte sobre las acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender

cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las clases deben ser impartidas por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión del esquí de fondo a personas de las edades de las que se trate, o la experiencia comprobable que establezca su consejo local.

Seleccionar un sitio seguro para el esquí de fondo. A las niñas se les anima a planificar los detalles del viaje, incluyendo los descansos adecuados y los tiempos para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Todas las personas del grupo deben conocer el tipo de terreno, los posibles peligros (tales como una avalancha o un lago congelado), las millas a recorrer y el tiempo aproximado que pasarán esquiando. Si no hay letrinas, cada persona debe hacer un hoyo donde defecar, el cual debe estar a un mínimo de 200 pies (60 metros) de las fuentes de agua.

Haga un croquis del recorrido. La ruta debe marcarse en un mapa.

Designar un punto de reunión. Antes de esquiar, designe un lugar de reunión donde las niñas puedan encontrarse con una persona adulta encargada de supervisar.

Recuperarse de una caída. Volverse a poner de pie con los esquís puestos puede ser bastante complicado. Enséñeles a las niñas cómo hacerlo.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación,

exposición al frío, hipotermia, esguinces, fracturas y mal de altura. Debe haber disponible transporte para emergencias. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. Las niñas deben ser entrenadas en supervivencia invernal (aprender a construir cuevas de nieve, a evitar avalanchas y qué hacer en caso de nevasca), según sea necesario. Se deben escribir de antemano los procedimientos de búsqueda y rescate de personas desaparecidas y hacer preparativos para los procedimientos de evacuación y emergencias médicas.

Seguir las normas de seguridad para el esquí de fondo. Se deben explicar y obedecer las reglas de las áreas de esquí.

- Las niñas deben mantener el control para esquivar objetos y otros esquiadores.
- Las niñas deben ceder el paso a quienes ya están en la pista. Se deben hacer a un lado para dejar pasar a esquiadores que vayan más rápido. Los esquiadores que vayan de bajada tienen el derecho de paso.
- Una esquiadora que quiera rebasar debe avisar gritando “track, please.”
- Las niñas no deben esquiar cerca del borde de un dique o un barranco.
- Las niñas no deben caminar en las pistas de esquí.

Equipo de seguridad requerido

- esquís
- bastones de esquí
- botas
- guantes a prueba de agua
- calcetas térmicas gruesas
- gorro de invierno
- ropa interior térmica o calzoncillos largos
- lentes de sol o goggles de esquí para protegerse del brillo del sol
- una botella de agua
- alimentos con alto contenido energético (como frutas o frutos secos)
- una mochila para llevar artículos personales

Esquí alpino y snowboard

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

*Con los instructores, el equipo y las colinas/niveles adecuados, a las Daisies se les permite participar en esquí y snowboard.

Sobre el esquí alpino y el snowboard

Ya sea snowboard o el tradicional descenso, slalom, Super G u otras modalidades de esquí, las niñas participantes usan pistas y pendientes conforme a sus habilidades. Skiing.about.com describe los distintos niveles de esquí, desde principiantes hasta expertos.

Con los instructores, equipos y colinas o niveles adecuados, las Daisies sí tienen permitido participar en esquí y snowboard.

Nota: Incluso las niñas con experiencia no tienen permitido hacer acrobacias con esquís o tablas de snowboard.

Para conocer más:

- Professional Ski Instructors of America and American Association of Snowboard Instructors: The Snow Pros
- National Ski Patrol
- U.S. Ski and Snowboard
- Localizador de centros de esquí por región: ABC of Snowboarding

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Llame con anticipación al centro de esquí y snowboard para preguntarles sobre las adaptaciones para personas con discapacidad; la mayoría son extremadamente complacientes y ofrecen instructoras y pistas especializadas. Incluso puede pedir hablar con una instructora de antemano.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Tener buena condición física. Las participantes se deben poner en forma haciendo estiramientos y ejercicios antes del viaje de esquí o snowboard. El esquí requiere resistencia y equilibrio, ¡así que manténgase en forma!

Aprender a subirse a las telesillas. Esto incluye la cortesía en la línea, el ascenso y descenso, y los procedimientos de emergencia.

Observar los conceptos básicos. Se debe mantener el control al practicar el esquí y el snowboard. Las participantes deben esquiar con responsabilidad y no sobrepasar su nivel de habilidad. Se deben explicar, aprender y obedecer todas las reglas para el área de esquiar.

No salirse de las pistas. No esquíe fuera de las pistas, en áreas que no estén marcadas ni en áreas cerradas.

Estar al pendiente del terreno. Evite objetos y obstáculos, como árboles, rocas y cualquier cosa que pudiera haber bajo capas finas de nieve o charcos en primavera o durante climas fluctuantes.

Entender el protocolo de ceder el paso. Avísele a los demás cuando vaya a dar vuelta. Ceda el paso a los que ya están en la pendiente. No se cruce por el camino de los esquiadores.

Prepararse para las caídas. Si se cae, muévase rápidamente a un lado de la pista o pendiente, a menos que se haya lastimado.

Llamar al socorrista de esquí en caso de lastimarse. Normalmente van vestidos de rojo.

Conocer las pistas. Skiing.about.com tiene información sobre la clasificación de pistas: las de círculo verde son las más fáciles, las de cuadro azul son de nivel intermedio y las de diamante negro, para expertos de esquí y snowboard. Revise el mapa de las pistas antes de ponerse a esquiar.

Conocer la ubicación del centro médico de la montaña.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructores deben contar con certificación de Professional Ski Instructors of America (PSIA), de American Association of Snowboard Instructors (AASI) o certificación equivalente, o tener la experiencia comprobable que establezca su consejo local. Las clases deben ser impartidas por una persona adulta con experiencia en la enseñanza o supervisión del esquí alpino o snowboard a personas de las edades de las que se trate.

Seleccionar un lugar seguro para el esquí alpino o snowboard. A las niñas se les anima a planificar los detalles del viaje, incluyendo los descansos adecuados y los tiempos para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético, como frutas y frutos secos. Tenga listos snacks con alto contenido energético y bebidas para prevenir la deshidratación. Asegúrese de que todos los participantes conozcan el terreno y los peligros potenciales.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia, esguinces, fracturas y mal de altura.

Conseguir transporte para emergencias. Asegúrese de que haya transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, asegúrese de que los acompañe una socorrista con experiencia en primeros auxilios en zonas agrestes.

Equipo de seguridad requerido

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas RS-98 o S-98 de Snell Memorial Foundation o los requisitos F2040 de American Society (ASTM) (o ambos) y que contenga el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- botas para esquí o snowboard
- esquís o snowboard con ataduras
- bastones de esquí (no se necesitan para snowboard)
- lentes de sol o goggles de esquí para protegerse del brillo del sol
- guantes impermeables
- calcetas impermeables y ropa interior térmica
- protector solar con un SPF (factor de protección) de al menos 15 y protector labial para protegerse del reflejo de la nieve
- chaqueta y pantalones de esquí impermeables y a prueba de viento

Esgrima

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

Qué es la esgrima

Es un deporte y arte de defensa en el que se usan floretes (espadas de práctica), sables y espadas deportivas (con protector de mano en forma de tazón). El objetivo de la esgrima es tocar al oponente con la punta de la espada sin ser tocado por la espada del oponente. Un combate o asalto de esgrima suele ser de tres minutos: gana el primer tirador (o esgrimista) que consiga cinco tocados. Si ninguno alcanza los cinco tocados dentro del tiempo designado, gana el que haya realizado la mayor cantidad de tocados. Si se realiza correctamente y con el equipo adecuado, la esgrima es una actividad segura con un índice muy bajo de lesiones. La mayoría de los clubes de esgrima proporcionan a los estudiantes el equipo completo. Las Daisies pueden aprender las reglas y a practicar este deporte, pero solo utilizando espadas de hule espuma, ya que a su edad todavía no se desarrolla el equilibrio y la coordinación visomotriz que se necesita para la esgrima.

Para conocer más:

- U.S. Fencing Association: USA Fencing
- U.S. Fencing Coaches Association: USFCA
- International Fencing Federation: International Fencing Federation
- Fencing 101: USA Fencing

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Investigue recursos relevantes para personas con discapacidades.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe de haber una persona adulta con certificación en esgrima, con certificación equivalente o con la experiencia comprobable que establezca su consejo local. Deberá haber una instructora por cada diez niñas. La esgrima siempre debe realizarse con la debida supervisión y acorde a la edad, el nivel de habilidad y resistencia de las participantes.

Nota: la proporción de instructoras que debe haber por cada participante no es la misma que la proporción adulta-niña indicada en la "Introducción de *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*." Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación de niñas en esgrima.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Los participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás. Asegúrese de que las espadas sean apropiadas para la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad de las niñas.

Seleccionar un sitio seguro. Consulte con su consejo local para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el consejo no tiene una lista de proveedores aprobada, busque empresas u organizaciones de esgrima. Llame al establecimiento con anticipación para conocer qué adaptaciones tienen para niñas y con qué edades tienen experiencia.

Siempre apuntar la espada hacia una dirección segura. Esta es una regla importante de la esgrima. Una dirección segura significa no apuntar la espada hacia usted ni hacia otras personas, apuntarla hacia abajo al caminar o descansar y siempre que no se esté combatiendo. Controle la espada en todo momento.

Cerciorarse de que el equipo que se va a utilizar se encuentre en buen estado. Revise que el equipo esté limpio, que funcione bien y que no tenga roto o aflojado. Revise que los mangos de la espada o florete, así como los protectores de muñeca y brazos estén en buen estado.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas deben recogerse el cabello si lo tienen largo.

Revisar las reglas y expectativas. La instructora debe repasar de antemano las reglas y procedimientos de operación con las niñas.

Equipo de seguridad requerido

- floretes, sables o espadas
- guante de esgrima
- peto (protector que se usa por debajo del brazo con el que asalta)
- chaquetilla
- pantalones que cubran hasta las rodillas
- calcetas que lleguen hasta las rodillas (se recomiendan las de fútbol)
- zapatos tenis o de piso

Pesca y pesca en hielo

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es la pesca y la pesca en hielo

La pesca es un deporte, un pasatiempo o toda una industria alimenticia, según a quién le pregunte. En Estados Unidos, la pesca en agua dulce es más popular que la pesca en agua salada, y entre las variedades que existen están la pesca con mosca, la pesca en hielo y la pesca competitiva. La mejor hora del día para pescar depende de varios factores, como la cantidad de luz solar, la temperatura, la profundidad del agua y el viento, aunque normalmente lo mejor es pescar temprano por la mañana o ya bien entrada la tarde.

La pesca en hielo, que se practica perforando un agujero en la capa de agua congelada, es una actividad relajante de invierno, particularmente en los estados del norte de Estados Unidos. Para ello, las pescadoras se sientan en banquitos dentro de unos refugios portátiles para protegerse de las bajas temperaturas. Los refugios están hechos normalmente de madera o plástico y se pueden rentar en tiendas de pesca deportiva o hacerse en casa. Generalmente, lo mejor es pescar en lagos y estanques. Contacte a su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios. Consulte a las asociaciones estatales de pescadores de hielo para informarse de eventos y recursos de pesca en hielo.

La pesca nos enseña a respetar los peces y demás vida silvestre. Siempre que sea posible, use anzuelos sin púas y devuelva los peces vivos al agua.

Para conocer más:

- De todo para pescar: Take Me Fishing
- American Sportfishing Association
- U.S. Fish and Wildlife Service
- Association of Fish and Wildlife Agencies
- International Game Fish Association
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division
- Leave No Trace
- Video sobre pesca en hielo: YouTube
- Cómo minimizar el impacto ambiental de la pesca: Seafood Watch

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Conozca más sobre los recursos e información disponibles en Fishing Has No Boundaries.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Conseguir los chalecos salvavidas adecuados. Si las niñas van a meterse en aguas que les llegue arriba de las rodillas o van a pescar desde un bote, asegúrese de que lleven puesto un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (se recomienda el Tipo III) que se ajuste a las especificaciones según su peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras. Conozca más sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrese que la persona adulta encargada o la instructora de pesca cuente con certificación en salvamento acuático básico de la Cruz Roja Americana, certificación equivalente o experiencia comprobable (competencias); debe haber una instructora por cada diez participantes. Considere observadores adultos adicionales para grupos que estén más dispersos o que no estén a la vista en todo momento.

Vea las medidas de seguridad para "Embarcaciones" si va a salir a pescar en alta mar o realizar un viaje en bote pesquero fletado.

Obedecer las normas pesqueras y medioambientales. Al seleccionar un lugar para pescar, siga las regulaciones de pesca locales, estatales y federales, y obtenga las licencias de pesca que se requieran. Utilice el tipo de cebo y el equipo de pesca adecuados que se permiten en el área e infórmese sobre los límites en la cantidad, el tamaño y el tipo de pescados que se pueden pescar.

Verificar la seguridad del sitio de pesca en hielo. Asegúrese de que el hielo esté sólido y tenge el grosor suficiente para aguantar el peso de todas las personas que vayan a pescar. No toda la gente está de acuerdo con cuál debe ser el grosor del hielo para pescar. Por lo general, debe ser entre 4 y 6 pulgadas (inches). Su departamento local de recursos naturales puede ayudarle con el tema. El Departamento de Recursos Naturales del Estado de Minnesota también proporciona pautas sobre el grosor del hielo. Una vez que lleguen a un lago, verifique el grosor del hielo, teniendo en cuenta que la temperatura, la capa de nieve, las corrientes, los manantiales y los peces bruscos afectan la seguridad relativa del hielo. Además, el hielo rara vez tiene el mismo grosor en todo un cuerpo de agua, o sea que puede tener 2 pies de grosor en una parte y solo una pulgada a pocas yardas de distancia. Determine el grosor de la capa de hielo por lo menos cada 150 pies (45 metros). Conozca más sobre la seguridad en la pesca de hielo.

Saber dónde obtener primeros auxilios. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. Se deben practicar técnicas básicas de rescate en hielo. Se debe tener a la mano el equipo de rescate apropiado (por ejemplo, aro salvavidas, cuerda, bolsa de rescate, percha, escalera y—donde sea necesario—un bote).

Los requisitos de seguridad varían:

- **Desde un muelle:** debe estar presente una socorrista con certificación en Rescate Acuático Básico de la Cruz Roja Americana. La proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.
- **En aguas por arriba de la rodilla:** debe estar presente una socorrista con certificación en rescate acuático básico de la Cruz Roja Americana. Asegúrese de que todas las niñas y personas adultas usen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (Tipo III). La proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.
- **En aguas por debajo de la rodilla:** al pescar desde la orilla o a poca profundidad (máximo hasta las rodillas), se recomienda que esté presente una socorrista con certificación en rescate acuático básico de la Cruz Roja Americana, pero no es obligatorio. Sin embargo, se debe contar con flotadores personales aprobados por la Guarda Costera y demás equipo de rescate acuático. La proporción de observadores adultos con respecto a las participantes es de uno a diez, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno a seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.
- **Desde embarcaciones pequeñas:** se requiere alguien con certificación de la Cruz Roja Americana en seguridad para embarcaciones pequeñas; debe haber un observador adulto por cada diez participantes, excepto con Daisies, donde la proporción es de uno por cada seis. Se necesitarán más observadores adultos en grupos más dispersos o que no estén directamente a la vista.

Seleccionar los botes adecuados según el agua y los pasajeros. Asegúrese de que no se excedan el peso y la capacidad de la embarcación (algunas embarcaciones tienen marcada

claramente su capacidad máxima). Considere las condiciones del clima y del agua, el peso de los pasajeros y el equipo.

Compartir itinerario en navegaciones largas. Si va a realizar un viaje de pesca largo en una embarcación, entréguele su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese en el tiempo programado. El itinerario debe contener el nombre de cada persona a bordo, el destino, la descripción de la embarcación, las horas de salida y de llegada y detalles adicionales sobre las rutas y comunicaciones marítimas. La Guardia Costera proporciona un formulario electrónico que se puede imprimir.

Retire el equipo de pesca, el cebo y los peces muertos que haya al terminar de pescar.

Equipo de seguridad para la pesca en general

- caña de pescar apropiada para el tipo de pesca
- Aparejos de pesca (y caja de aparejos) apropiados para el tamaño y el nivel de habilidad de las participantes y el tipo de pescado que se capturará
- si van a meterse en aguas que les lleguen arriba de las rodillas o van a pescar desde un bote, asegúrese de que todas las niñas y personas adultas lleven puesto un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos (tipo III)
- herramienta para quitar ganchos y cortar el sedal (hilo)
- varias capas de ropa sin algodón que se puede poner y quitar fácilmente según la temperatura (se recomienda un impermeable)
- zapatos náuticos, sandalias deportivas cerradas con suela antideslizante y correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no)
- hielera con hielo para mantener fresco el pescado y evitar que se eche a perder (si es para consumo)
- si van a pescar desde un bote, mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- red de pesca

Equipo de seguridad para pesca en hielo

- traje para nieve, abrigo caliente, gorro y guantes
- guantes de goma livianos o guantes de caza/pesca
- botas impermeables que protejan contra las bajas temperaturas
- caña de pescar (las cañas de 1 a 3 pies son las más comunes)
- aparejos de pesca apropiados para el tamaño y el nivel de habilidad de las participantes y el tipo de pescado que se capturará (y caja de aparejos)
- herramienta para quitar ganchos y cortar el sedal (hilo)
- barrena para hielo (sierra o cincel para hielo); lea sobre las barrenas y otros equipos
- caña o tip-up para atrapar peces
- cubeta y cucharón para hielo
- mínimo un flotador personal que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- linterna y lámpara
- hielera para guardar pescado (si es para consumo)

- refugio (opcional)
- trineo para transportar el equipo (opcional)
- botiquín de primeros auxilios

Prueba sobre la seguridad en el hielo

Lea la información del web de los departamentos de Recursos Naturales de Minnesota y Wisconsin sobre la seguridad en el hielo. Luego responda el siguiente cuestionario y envíelo a su consejo.

Ice Safety - MN Department of Natural Resources

Ice Safety - WS Department of Natural Resources

Cierto o falso:

1. _____ El hielo que hace ruido o está agrietado es muy peligroso.
2. _____ El hielo se congela uniformemente. Si el grosor del hielo de una parte de un lago es de 12 pulgadas, quiere decir que todo el hielo del lago tiene un grosor de 12 pulgadas.
3. _____ El hielo nuevo y transparente es el más seguro y resistente.
4. _____ Si se cae al agua a través del hielo, debe quitarse la ropa de invierno inmediatamente para que pueda flotar mejor.
5. _____ Una capa de hielo de seis pulgadas es capaz de soportar el peso de una camioneta pick-up.
6. _____ Una escalera puede servir para ayudar a alguien que ha caído al agua a través del hielo.
7. _____ Las garras de hielo son una herramienta fácil de hacerse en casa y sirven muy bien para ayudarse a salir del agua.
8. _____ Si se cae al agua, debe nadar en sentido opuesto a donde se cayó, pues el hielo ha de estar delgado.
9. _____ Es recomendable usar un chaleco salvavidas debajo del abrigo de invierno al estar sobre hielo.
10. _____ La sangre fría puede tardarse en circular por brazos y piernas, y de pronto precipitarse hacia el corazón y producir problemas cardiacos.

Responder con pocas palabras:

1. ¿Dónde se puede encontrar información sobre las condiciones de los lagos?
2. ¿Cuáles son algunas maneras de medir el grosor del hielo?

3. ¿Cuáles son algunos artículos que siempre debe llevar con usted al hielo?
4. ¿Cuáles son las cinco maneras de ayudar a alguien a salir de un lago al romperse el hielo?
5. ¿Cómo trataría la hipotermia de alguien que logró salir del agua helada?

Geoescondite

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

Nota: *las Daisies pueden participar solo si lo hacen junto con niñas mayores o personas adultas y como parte de otra actividad al aire libre.

Qué es el geoescondite

El geoescondite (o geocaching, en inglés) es una actividad recreativa al aire libre en el que se usan dispositivos con sistema de posicionamiento global (GPS) y mapas para encontrar tesoros. Los buscadores o «geocachers» tratan de encontrar caches (cajitas impermeables con libretitas o baratijas) escondidas en casi cualquier parte del mundo, ya sea en áreas urbanas, en la naturaleza, en las raíces de los árboles, etc. Son cazatesoros en un juego internacional de escondite en donde se utiliza la geolocalización para seleccionar la ubicación de los caches y comunicarse con otros geocachers.

Comuníquese con su consejo local de Girl Scouts para averiguar si hay caches en sitios del consejo. En propiedad privada o del gobierno, obedezca todos los reglamentos, pautas y etiqueta que se señalen. Existen lugares en los que está prohibido colocar caches.

Bajo el lema «cache in, trash out» (entra el cache, sale la basura), las geocachers cumplen su filosofía de no dejar huella (Leave No Trace), pues se les anima a dejar los lugares de los escondites más limpios que como los encontraron, recogiendo la basura que hayan dejado otras personas. A las geocachers se les invita a participar en los eventos internacionales de Cache In Trash Out, que son iniciativas de limpieza a nivel mundial.

Encontrar un punto de referencia es clave para el geoescondite. Por medio de un dispositivo GPS o direcciones proporcionadas por National Oceanic and Atmospheric Administration's National Geodetic Survey (NGS), se pueden buscar referencias topográficas de NGS y otros puntos de referencia que han sido marcados en Estados Unidos. Conozca más.

Para conocer más:

- Sitio oficial de caches GPS globales
- Navicache
- Terracaching

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña

para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

Visite HandiCaching.com para obtener información sobre geoescondite para personas con todo tipo de capacidades.

Medidas de seguridad para la actividad

Las niñas desarrollan las habilidades para el uso del GPS, la latitud y la longitud, y leer mapas según su nivel. Lo ideal es que cada niña tenga su propio dispositivo GPS, o que dos o tres niñas compartan uno. Si hay más de tres niñas compartiendo un mismo dispositivo GPS, es más difícil que participen activamente en la actividad de geoescondite. Tenga en cuenta que los dispositivos GPS miden la distancia entre un punto de partida y un punto de destino en línea recta, es decir no indican la distancia que hay que recorrer al bordear, por ejemplo, un cuerpo de agua u otros obstrucciones.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Las niñas deben aprender y comprender la clasificación de terrenos en base a su dificultad. Las niñas pueden ayudar, a su nivel, a planificar o dar su opinión sobre dónde esconder los caches y qué caches buscar leyendo las descripciones de los caches y las clasificaciones de dificultad y del terreno. Explíqueles cómo es el terreno de geoescondite donde van a estar después de informarse sobre la clasificación Dificultad/Terreno (D/T).

Las clasificaciones, cuyo rango es de 1/1 a 5/5, miden el nivel de dificultad para encontrar un cache y para recorrer el terreno hasta el escondite. Un terreno de clasificación uno quiere decir, por lo general, que es apto para personas con discapacidad.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en la maleza de zonas naturales. Asegúrese de usar el calzado apropiado para los lugares en los que va a realizar geoescondite.

Esté atento a los objetos afilados, ramas, barrancos, animales, insectos o cualquier cosa que represente un peligro para la seguridad del grupo o que los pueda desviar. Recuerde la filosofía de no dejar rastro durante su búsqueda, es decir no perturba la vida silvestre, ni dañe la vegetación, ni entre a terrenos de propiedad privada. Recoja toda la basura que encuentre y deposítela en donde corresponda.

Practicar geoescondite de manera segura. Para prevenir al buscar caches, inspeccione las áreas con cuidado antes de caminar por donde pueda ser peligroso y antes de meter la mano en recovecos o grietas que no conozca, o en hoyos en el suelo, en estanques, arroyos o en edificios y estructuras urbanas.

Equipo de seguridad

El equipo que necesitará depende de la duración de su viaje, la ubicación y el clima.

- dispositivo GPS
- brújula (para casos de emergencia si va a adentrarse a áreas desconocidas o silvestres)
- mapa (para casos de emergencia si va a adentrarse a áreas desconocidas o silvestres)
- las coordenadas y detalles del cache, cargadas al dispositivo GPS o anotadas en papel
- botiquín de primeros auxilios
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta) o un plan de respaldo
- silbato para áreas silvestres
- ropa apropiada para la actividad y el clima
- botella de agua reutilizable
- el swag (acrónimo de “stuff we all get”), que son las baratijas que las geocachers colocan en los caches (juguetitos de plástico, llaveros, lentes de sol) como premio para las otras geocachers que los encuentren
- mapa topográfico o mapa común del área de donde realizará el geoescondite si esta va a ser una área que no conocen
- una mochila para llevar artículos personales
- botas de senderismo para áreas silvestres o zapatos cómodos y resistentes para caminar en entornos urbanos

Go-Karting

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Nota: no se permiten los go-karts de propiedad privada ni los que son para carreras.

Acerca de los go-karts

Este control de seguridad se aplica a go-karts de “concesión”, que son los que se encuentran en parques de diversiones y otras instalaciones públicas y con cupo para un piloto y no más de un pasajero. Las niñas Girl Scouts pueden subirse a go-karts en lugares donde haya un sistema de rieles (como las que hay en los parques de diversiones). Se deben obedecer las restricciones de peso y de altura que establezca el lugar. No se permiten los go-karts de propiedad privada ni los que son para carreras.

Actualmente, los parques de atracciones están regulados por el gobierno en 44 de los 50 estados del país. Los seis que no cuentan con supervisión estatal son Alabama, Mississippi, Montana, Nevada, Wyoming y Utah. Estos estados tienen pocos parques de atracciones. (Wyoming no tiene ninguno).

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Elija lugares que las autoridades estatales y estatales consideren legales y seguros y que cumplan con los requisitos de aprobación del consejo.

Verifique que todos los go-karts para dos personas tengan los asientos uno al lado del otro, y que cada asiento tenga su propio cinturón de seguridad; además, que todos los go-karts estén construidos y reciban el mantenimiento de acuerdo con las especificaciones del fabricante.

Todos los go-karts deben tener una velocidad máxima predeterminada (no superior a 25 millas por hora) conforme a las normas ASTM.

Todos los go-karts deben tener:

- el relleno en el asiento de pasajero puesto, con todo en buen estado (fondo del asiento, respaldo, volante, reposacabezas, columna de dirección)
- protección antivuelco
- cubiertas para las cadenas
- cubiertas para partes calientes o en movimiento
- tapones de gasolina y todas su partes bien puestos y en buen estado
- tanque de gasolina bien sujetos y sin fugas

- no tener nada en la fibra de vidrio con lo que alguien se pueda cortar

La señalización de seguridad, precaución e información debe estar bien colocada en puntos muy visibles, sin presentar signos de desgaste. Además, debe haber un programa de mantenimiento para los go-karts, un mínimo de dos asistentes en la pista durante su operación; y no deben permitirse los choques ni la conducción temeraria.

La pista debe tener:

- un sistema de contención continua alrededor de toda la pista, excepto en la entrada y salida del pit
- un extinguidor de incendios de un mínimo de 10 libras, clase B y C, debidamente instalado, etiquetado, cargado y de fácil acceso para los asistentes del pit
- a 70 pies de cualquier punto de la pista, un extinguidor de incendios de un mínimo de 10 libras, clase B y C, debidamente instalado, etiquetado, cargado y de fácil acceso
- restringido el acceso sin autorización a todo el perímetro del área de la pista
- control de frenos y gasolina con regreso automático y debidamente etiquetados o con código de colores

Equipo de seguridad

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas F2416 y F1492 de American Society for Testing and Materials (ASTM) y que porte el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- tenis o zapatos resistentes
- las prendas de vestir sueltas deben estar bien amarradas
- el cabello largo debe llevarse recogido

En el día de los go-karts:

Vestir con ropa adecuada. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo.

Seguir los procedimientos de seguridad para go-karts. Las niñas no deben chocar contra otros go-karts.

Paseos en carros de heno

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son los paseos en carros de heno

Los paseos es una actividad tradicional de Estados Unidos y Canadá que consiste en subirse a un vagón o carreta, al que se le han puesto pacas de paja o de heno para sentarse cómodamente, y ser remolcado por un tractor, caballo o camión. Los originaron los trabajadores de granjas, incluidos niños, que eran transportados junto con el heno para descargarlo en las granjas. Era una de las pocas veces durante los ajetreados días de la cosecha de heno en las que los trabajadores podían descansar un rato.

Los paseos en heno son una actividad divertida para niñas de todas las edades que visitan una granja. A menudo son parte de las festividades de otoño, como la recolección de manzanas o calabazas. En Halloween, a veces se les llama «paseos embrujados» e incorporan efectos especiales y actores que hacen el papel de fantasmas, monstruos y otras criaturas de espanto aprovechando el entusiasmo de la temporada.

Si bien los paseos en carros de heno se consideran normalmente una actividad segura y ligera, ha habido incidentes de carros que se voltean o se salen del camino provocando terribles consecuencias. Por lo tanto, es muy importante tomar precauciones y aprender de antemano todo lo que se pueda sobre la seguridad en los paseos.

Para conocer más:

- Sobre seguridad en granjas y paseos en carros de heno: Safe Agritourism
- Medidas de seguridad para paseos en carros de heno: Safe Agritourism

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Vea qué acomodaciones se pueden hacer para incluir a todas las niñas.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Evalúe la seguridad del paseo, el vehículo y el carro. Ver los links sobre seguridad arriba señalados.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Considerar el lugar. El paseo en carro de heno debe realizarse en una propiedad delimitada (como un campo) destinado para tal fin y a una velocidad máxima de 10 millas por hora (15 km/hr). No se debe realizar en carreteras ni en otras vías públicas.

Las niñas no pueden subirse a los tractores. El peso del tractor o del vehículo que remolque los carros debe ser mayor que el peso bruto del carro más pesado, de modo que tenga la tracción adecuada y la capacidad de frenar bien.

Evaluar el carro. Asegúrese de que tenga escalones y agarraderas resistentes para que las pasajeras puedan subirse y bajarse con facilidad. El carro debe tener redilas (rejas de madera) y asientos. La altura de las redilas debe ser de 3 a 4 pies (90-120 cm).

Evaluar al conductor. Debe ser una persona cualificada con licencia para conducir un vehículo en la jurisdicción y ser mayor de 21 años de edad. Legalmente, la mayoría de edad se alcanza a los 18 años, pero por la experiencia y el nivel de madurez que se necesitan para esta actividad, la persona que conduzca debe ser mayor de 21 años, de modo que tenga suficientes años de experiencia para controlar el vehículo y el remolque que transporta a las niñas pasajeras.

El carro remolcado debe estar en buen estado y en funcionamiento. Debe cumplir con todas las normas de seguridad estatales y locales y mostrar comprobantes de su cumplimiento. El carro remolcado debe tener redilas de protección a los lados y en la parte trasera, así como luces traseras en funcionamiento y en buen estado. El acoplamiento del remolque al tractor debe tener la capacidad de aguantar el peso de la carga y contar con una cadena de seguridad.

Evaluar la seguridad en el sitio del paseo. Antes de realizar un paseo de carro de heno, revise que el equipo (tractor/camión, pacas de heno) sea seguro, que no se excedan los límites

de peso y de cupo, y que no haya obstáculos en el camino. Además, asegúrese de que las pasajeras sean responsables, que permanezcan sentadas durante todo el paseo.

Enseñar a las niñas las medidas de seguridad para los paseos en carro de heno. Las niñas no pueden subirse al vehículo que esté remolcando el carro. El vehículo que remolca el carro debe cumplir con todas las normas de seguridad estatales y locales y mostrar comprobantes de su cumplimiento. El heno o la paja deben estar colocados correctamente, de modo que no se resbalen. Debe haber suficiente espacio para que se siente cada persona. Las niñas y personas adultas deberán permanecer sentadas durante todo el paseo, sin inclinarse por los bordes ni asomar las piernas y brazos. Las niñas deben permanecer sentadas de forma segura.

La proporción de niñas por cada persona adulta debe ser la que corresponda al grado de las niñas.

Asegúrese de que la granja tenga un seguro comercial de responsabilidad civil para autos con cobertura mínima de un millón de dólares.

Senderismo

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es el senderismo

A diferencia de una corta caminata, el senderismo implica largas caminatas por el campo, en las que a menudo se requieren botas firmes con buena tracción para andar por rocas y terreno irregular. Nuestra filosofía de no dejar huella (Leave No Trace) significa dejar los senderos tal y como los encontramos o incluso mejor. Aunque los actos de una sola niña tal vez no afecten mucho el medio ambiente, un grupo grande de senderistas pueden causar efectos que degradan los senderos.

El senderismo es la oportunidad ideal para que las niñas aprenden a usar mapas y brújulas. Antes de salir en una caminata larga, aprendan a hacerlo. Observen un mapa para entender el punto de salida y adónde quieren llegar. No está de más consultar con su parque local, estatal o nacional para ver que senderos interesantes sugieren.

Nota: Si piensa pasar la noche durante un recorrido de senderismo, siga las medidas de seguridad para “Excursionismo con mochila” o “Viajes y campamentos”.

Para conocer más:

- Qué poner en un botiquín de supervivencia: REI
- Localizador de áreas para senderismo en zonas metropolitanas de Estados Unidos: All Trails
- American Hiking Society
- Leave No Trace

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Si va a visitar un parque nacional, comuníquese con el parque con anticipación para saber sobre las acomodaciones para personas con discapacidad.

Conozca más sobre el senderismo para personas con todo tipo de capacidades en Disabled Sports USA.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Las niñas deben planificar la actividad. Anime a las niñas a planificar rutas, actividades y pautas para tratar los problemas que puedan surgir con otros grupos de senderistas.

Animar a las niñas a compartir recursos. Aliente a las niñas a que distribuyan una lista de equipos y provisiones para senderismo con el fin de determinar qué recursos se pueden compartir. Asegúrese de que las niñas y las personas adultas comprendan bien cómo practicar los principios de no dejar huella (Leave No Trace) durante el recorrido.

Elegir una ruta de senderismo adecuada. Las senderistas deben conocer de antemano el terreno, las millas y el tiempo del recorrido. Los recorridos están restringidos a una longitud razonable según la edad, el nivel de experiencia, la naturaleza del terreno, la condición física de las senderistas, las discapacidades, las condiciones climáticas y la hora del día. El ritmo de caminata debe ajustarse siempre a la senderista más lenta.

Evaluar la seguridad en la ruta de senderismo. Por lo menos una persona adulta debe ya conocer la ruta o debe obtenerse de antemano un reporte para evaluar los riesgos, tales como plantas ponzoñosas, animales peligrosos, agua no potable, barrancos y desniveles. No olvide contactar a una agencia de administración de tierras o similar durante la etapa de planificación

del viaje para que le informen sobre las rutas disponibles, el tamaño recomendado del grupo, la información sobre la cantidad y calidad del agua, y qué permisos se necesitan.

Asegurarse de que las senderistas tengan claro de qué se trata el viaje. A las miembras del grupo se les debe capacitar para estar al pendiente de la ruta, los alrededores y de la fatiga de las personas. Se les debe enseñar las reglas de seguridad en senderismo como, por ejemplo, permanecer juntas en un grupo; reconocer plantas venenosas, insectos que pican y garrapatas; respetar a los animales silvestres, no dejar huella y saber comportarse ante emergencias. Asegúrese de que las niñas sepan, a su nivel, cómo leer mapas, usar la brújula, navegar por una ruta y calcular distancias.

Respetar el medio ambiente y mantener limpios los senderos. Aplique los principios de no dejar huella (Leave No Trace). No dejar comida ni basura. Camine por senderos establecidos. No quite objetos naturales, tales como hojas o ramas. Además, no consuma alimentos silvestres, no camine sobre plantas ni las arranque, no moleste a animales silvestres ni les dé de comer y no tire basura.

Practicar el senderismo de manera segura. Se deben enseñar las reglas de seguridad para el senderismo, entre las cuales están no salirse de los senderos ni salir a caminar después de que anochezca. Las niñas deben quedarse en la vereda para no provocar erosión al pisar las plantas. Además, asegúrese de que haya los descansos adecuados, con tiempo para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Las niñas deben tomar las debidas precauciones en áreas donde sean prevalentes las plantas ponzoñosas, las serpientes o las garrapatas.

Equipo de seguridad

El equipo que se necesita depende de la duración del viaje, la ubicación y el clima.

- botella de agua o paquete de hidratación con agua suficiente para todo el recorrido
- calzado resistente según el tipo de senderos y la duración de la caminata
- mapa y brújula o dispositivo GPS
- linterna, silbato y navaja de bolsillo
- teléfono celular en funcionamiento para emergencias (lo debe llevar una persona adulta)
- un botiquín de supervivencia para emergencias

Equitación

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

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

Qué es la equitación

Al montar a caballo las niñas aprenden sobre responsabilidad, paciencia, disciplina, comprensión, empatía, compasión, resolución de problemas y autocontrol. Les permite ver el mundo desde una perspectiva diferente (¡desde el lomo de un caballo!) y les ayuda a fortalecer la seguridad en sí misma y su autoestima. Uno de los aspectos más importantes de la equitación es mostrarles respeto a los caballos.

Las medidas de seguridad que se detallan más adelante tienen el propósito de servir como consejos al cabalgar en veredas, ruedos y corrales. Algunas actividades ecuestres, tales como el salto, las cabalgatas, la conducción de carretas y los juegos a caballo, requieren equipos especiales, así como caballos con adiestramiento especial e instructores con capacitación especial (para saltos, consulte las medidas de seguridad que corresponden a dicha actividad).

Para conocer más:

- American Camp Association
- Certified Horsemanship Association
- United States Pony Clubs
- Horse Channel
- Think Like a Horse

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. En Disabled Sports USA puede conocer más sobre equipos, adaptaciones y programas ecuestres de su localidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Instructores de equitación adultos (mayores de 18) con certificación actual de una organización acreditada como Certified Horsemanship Association American o Association of Horsemanship Safety, o experiencia mínima comprobable de tres años como instructor en un programa general de equitación. Los asistentes de instructor deben ser mayores de 16 años y tener certificación actual de una organización acreditada o experiencia mínima comprobable de un año, con buenos resultados, como instructor en un programa general de equitación.

Las niñas deben estar bajo la supervisión de las instructoras o instructoras asistentes al estar cerca de caballos, ya sea que estén montadas o no. Para cabalgar en un ruedo, corral o un sendero, se debe contar con la supervisión de al menos una instructora y un instructora asistente por cada grupo de diez jinetes o menos. Para cabalgar en un ruedo o corral, se requiere un instructor adicional por cada cinco jinetes adicionales. En el caso de principiantes o niñas pequeñas, o en senderos difíciles, se pueden necesitar más instructoras.

Pídale a su consejo local de Girl Scouts que le sugieran sitios aprobados. La persona encargada del establo debe comprobar una cobertura de un millón de dólares en su seguro de responsabilidad civil general y las certificaciones de los instructores cuando se les solicite. Se recomienda solicitar el certificado de seguro para documentar que sí se cuenta con la cobertura; la mayoría de los centros ecuestres mostrarán dicho certificado bajo solicitud si tienen la capacidad administrativa para hacerlo.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las niñas deberán tener la coordinación motriz y el equilibrio necesaria para montar a caballo. Deben tener la edad suficiente para entender y poner en práctica los procedimientos de seguridad, para saber cómo reaccionar ante distintas situaciones y para asumir la responsabilidad de sí mismas y de sus caballos. Hay

establos que establecen límites de peso para poder cabalgar, así que pregunte al hacer la reservación.

Seleccionar un sitio seguro. Consulte con su consejo local para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el consejo no tiene una lista de proveedores aprobados, llame al centro ecuestre que pedir informes sobre los temas de seguridad que se detallan a continuación.

Revisar el estado de las instalaciones. Tanto en instalaciones que sean propiedad del consejo local de Girl Scouts como en instalaciones ajenas, el área para cabalgar debe estar libre de distracciones y de escombros; el establo y las áreas de cabalgar no deben tener rejas con alambres de púas expuestos; los ruedos de instrucción, los corrales, potreros y área de cabalgar deben tener letreros a la vista que contengan el reglamento; y los caballos deben recibir el cuidado adecuado y sus establos y corrales deben mantenerse limpios y ordenados. Los arreos (monturas, brida, etc.) deben estar limpios y en buen estado.

Hablar con el personal. Comuníquese con la organización ecuestre para preguntar los límites de peso para poder montar; en algunos casos, un peso excesivo puede causarle dolor al caballo y provocar un comportamiento peligroso.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares. No se permite cabalgar descalza ni en sandalias. Se deben usar botas o zapatos cerrados de suela lisa y con un tacón de mínimo media pulgada (1.30 cm) para evitar que los pies se resbalen de los estribos. No se permite montar con mochilas ni cangureras.

Asegurarse de que las niñas sepan cómo montar de manera segura. Antes de que se suban al caballo, se les debe dar una demostración a las primerizas de cómo montarse y desmontarse, de cómo hacer andar y frenar al caballo, de cómo dar vuelta y de cómo ponerse para mantener el equilibrio. No se deben poner ni quitar prendas, por ejemplo un impermeable, estando montadas porque el caballo puede asustarse, sino que se deben desmontar si necesitan cambiarse o ajustarse la ropa.

Evaluar a la niñas y clasificarlas según su nivel de equitación. El caballo y el área de equitación se asignan de acuerdo con la habilidad del jinete. Las niñas principiantes deben asistir a una clase de introducción sobre seguridad donde se traten los temas de la psicología y comportamiento de los caballos, y cómo acercarse a ellos, manejarlos y dirigirlos. Antes de salir a andar en un sendero, todas las jinetes deben calar su caballo en un ruedo o corral para ver si podrán mantener el control durante todo el recorrido. Asegúrese de que las jinetes se sientan seguras y demuestren lo básico para controlar el caballo (frenarlo, hacerlo andar, dirigirlo) y guardar la distancia adecuada.

Seguir las normas básicas de seguridad al cabalgar. Para garantizar que el equipo esté bien ajustado, la instructora debe hacer una inspección de seguridad a la ropa, calzado, casco y silla de montar de cada jinete. Tiene que revisar que los estribos estén ajustados de modo que la jinete pueda levantar el trasero más o menos la distancia de la palma de la mano. Se deben revisar que las cinchas delanteras y traseras estén bien ajustadas, sin dobleces. El instructor también deberá realizar una inspección de seguridad al área de cabalgar antes de cada sesión. Solo puede montarse al caballo una persona a la vez y no se permite beber ni comer andando a caballo. Las jinetes deben bajarse del caballo para pasar por puertas angostas.

Respetar las normas de cabalgar en ruedos o corrales. Cada caballo y jinete debe estar bajo la observación de una instructora en todo momento, y el ruedo tener suelo uniforme sin obstrucciones peligrosas. La cerca debe tener una altura mínima de 42 pulgadas, ser visible y mantenerse en buen estado. Las rejas del ruedo deben permanecer cerradas.

Inspeccionar a los caballos y no asustarlos. Si un caballo muestra un comportamiento extraño, hay que desmontarse y revisar que no esté lastimado y que no tenga los arreos mal puestos; tal vez tenga que ser llevado a pie a los establos. Si un caballo se suelta, no hay que perseguirlo, sino pedirle a una persona adulta que intente recuperarlo con calma.

Respetar las normas para cabalgar en senderos. La distancia del paseo y el paso de los caballos debe ajustarse a la habilidad de la jinete que tenga menos experiencia. Los senderos deben tener terreno firme y estar libres de obstáculos, tales como ramas bajas. Los senderos deben estar marcados, trazados en un mapa, inspeccionados regularmente y mantenidos. Se debe cabalgar en una sola fila, guardando la distancia de un caballo entre uno y otro, y con una instructora al frente del grupo y otra instructora a la retaguardia. Las jinetes deben tener el control de los caballos, guardar distancia entre los caballos; y guardar mayor distancia al cabalgar más rápido. A los caballos se les debe llevar a pie al subir y bajar colinas, y durante los últimos diez minutos de los periodos de cabalgar para que se enfríen.

No cabalgar en carreteras y otras vías públicas, de ser posible. Si un grupo va a tener que cruzar una vía pública, la instructora deberá primero detener la fila de caballos mucho antes de llegar al camino, fijarse que no venga tráfico y luego dar la señal al grupo cuando esté libre el paso. Al darse la señal, todos los caballos deben voltearse hacia el camino y cruzar al mismo tiempo.

Equipo de seguridad

- casco protector con arnés de seguridad bien ajustado y que cumpla con las normas F1163-88 y F1492 de American Society for Testing and Materials (ASTM) y que porte el sello de Safety Equipment Institute (SEI)
- pantalones largos y ropa protectora adecuada, ajustada para que no se atore con la silla de montar
- botas o zapatos cerrados de suela lisa y con un tacón de mínimo media pulgada (1.30 cm) para evitar que los pies se resbalen de los estribos (no usar zapatos con punta de acero porque pueden doblar los estribos)
- silla de montar (del tamaño apropiado para cada jinete) que proporcionará el centro ecuestre
- cuerdas extra (freno o para dirigir al caballo) que llevará el instructor, que proporcionará el centro ecuestre
- teléfono o walkie-talkies para llamar a los servicios de emergencias en caso de necesitarse
- tapaderos (pedazos de piel gruesa al frente de los estribos para proteger los pies y evitar que se resbalen). Si la silla no tiene tapaderos, la jinete debe ponerse botas para montar, con un talón de al menos una pulgada para que no se le resbalen los pies.
- guantes bien ajustados para proteger las manos contra ampollas, raspones y cortadas
- alforja (bolsa) en paseos largos, para cargar artículos como botellas de agua, ropa y alimentos

Patinaje sobre hielo y sobre ruedas

Aprobación del consejo local:
No se requiere para patinar en interiores o pistas.
Sí se requerirse para patinar en lagos congelados

Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Sobre el patinaje

Ya sea sobre ruedas o sobre hielo, el patinaje es una actividad que gusta muchísimo en Girl Scouts. También es una actividad en la que son muy comunes las lesiones y reclamos de seguros, así que hay que planificar bien haciendo énfasis en la seguridad. En pistas techadas, lo más probable es que no se requiera usar casco. Si en la pista ofrecen equipo de seguridad, como cascos o muñequeras, siempre opte por que las niñas los usen. En el caso del patinaje al aire libre, sobre ruedas o sobre hielo, siempre solicite previamente la aprobación de su consejo local, sobre todo si planea patinar en lagos congelados.

Saber dónde patinar. Contacte a su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios. Otra opción es utilizar el localizador de pistas por región de rinktime.com. Las niñas pueden patinar de noche únicamente en lugares con buena iluminación. Para patinar en lagos congelados, siempre seleccione sitios designados y revise que la temperatura y las condiciones de hielo permitan hacerlo de manera segura. Se requiere aprobación previa de su consejo local para patinar en lagos congelados.

Inclusión de niñas con discapacidad. Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información sobre los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía

COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Equipo de seguridad (para patinar al aire libre y con patines en línea)

- casco para ciclismo, o de otro tipo, con el sello de American National Standards Institute o de SNELL Memorial Foundation (debe ponerse lo más ajustado posible cubriendo la frente, como a una pulgada de las cejas)

Equipo recomendado

- muñequeras estilo guantes
- ropa que permita el libre movimiento
- camisa de manga larga para prevenir raspones
- coderas y rodilleras bien ajustadas

Medidas de seguridad para la actividad

- **Plan de Acción ante Emergencias.** Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.
- **Seleccionar un sitio seguro.** Solicite a su consejo local que lo oriente para seleccionar un sitio para patinar. Las pistas se consideran lo más seguro, pero asegúrese de que tenga una superficie lisa sin basura. Avísele con anticipación al gerente de la pista para reservarla para grupos grandes o para sesiones de práctica. La pista debe tener el personal adecuado para supervisar a todo el grupo. Se deben consultar las ordenanzas locales o preguntar en las oficinas de los parques si se permite patinar en circuitos ciclistas o en los parques de la ciudad.
- **Seleccionar patines de la talla correcta.** Se les debe enseñar a las niñas cómo escoger la talla correcta de patines. Los patines deben quedar bien ajustados, con las agujetas bien amarradas. Hay que inspeccionar que las ruedas, el botín y la plantilla de los patines estén limpios y en buen estado. Nunca se debe patinar con agujetas rotas o sin agujetas. Las agujetas no deben tener adornos colgantes.
- **Preparación para emergencias.** Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparado para tratar lesiones por caídas, sobre todo raspones. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.
- **Practicar el patinaje de manera segura.** Al aire libre, las niñas deben patinar en áreas donde no interfieran con el paso de vehículo y de personas. Consulta las ordenanzas locales para ver si existen restricciones. Las niñas pueden patinar en la calle o un estacionamiento solo si están cerradas a la circulación. Al patinar en un caminos peatonales, hay que cederle el paso a los peatones. Se debe patinar por la derecha y rebasar por la izquierda.

Seguir las normas básicas de seguridad para patines en línea y de ruedas*. Respeta las reglas de seguridad, tales como:

- Siempre patinar en la misma dirección que todos.
- No detenerse en los carriles de una pista.
- Ceder el paso a quienes ya están en la pista.
- No cruzarse por el paso de otros patinadores.
- No empujar, dar empujones ni echar carreras.
- No agarrarse de otros patinadores al caerse.
- Levantarse rápido al caerse, excepto en caso de lesionarse.
- No patinar más rápido de lo que se pueda frenar.
- No usar audífonos al patinar.
- No entrar a la pista con artículos sueltos o puntiagudos, tales como bolsas, peines, llaves, etc.
- Roller Skating Association International: Roller Skating Association
- Mantener los patines en perfecto estado. No patinar por agua, arena o basura, pues se pueden dañar los rodamientos.
- Aprender a frenar. Antes de ir a patinar, lea sobre las maneras más seguras de frenar según el nivel de patinaje en estas técnicas de patinaje, tales como el frenado de pared, con el freno de goma y el frenado en cuña.
- Para patinar en lagos congelados, haga la siguiente prueba sobre la seguridad en el hielo (usada también para pesca en hielo):

Prueba sobre la seguridad en el hielo

Lea la información del web de los departamentos de Recursos Naturales de Minnesota y Wisconsin sobre la seguridad en el hielo. Luego responda el siguiente cuestionario y envíelo a su consejo.

Ice Safety - MN Department of Natural Resources

Ice Safety - WS Department of Natural Resources

Cierto o falso:

1. _____ El hielo que hace ruido o está agrietado es muy peligroso.
2. _____ El hielo se congela uniformemente. Si el grosor del hielo de una parte de un lago es de 12 pulgadas, quiere decir que todo el hielo del lago tiene un grosor de 12 pulgadas.
3. _____ El hielo nuevo y transparente es el más seguro y resistente.
4. _____ Si se cae al agua a través del hielo, debe quitarse la ropa de invierno inmediatamente para que pueda flotar mejor.
5. _____ Una capa de hielo de seis pulgadas es capaz de soportar el peso de una camioneta pick-up.
6. _____ Una escalera puede servir para ayudar a alguien que ha caído al agua a través del hielo.

7. _____ Las garras de hielo son una herramienta fácil de hacer en casa y sirven muy bien para ayudarse a salir del agua.
8. _____ Si se cae al agua, debe nadar en sentido opuesto a donde se cayó, pues el hielo ha de estar delgado.
9. _____ Es recomendable usar un chaleco salvavidas debajo del abrigo de invierno al estar sobre hielo.
10. _____ La sangre fría puede tardarse en circular por brazos y piernas, y de pronto precipitarse hacia el corazón y producir problemas cardiacos.

Responder con pocas palabras:

1. ¿Dónde se puede encontrar información sobre las condiciones de los lagos?
2. ¿Cuáles son algunas maneras de medir el grosor del hielo?
3. ¿Cuáles son algunos artículos que siempre debe llevar con usted al hielo?
4. ¿Cuáles son las cinco maneras de ayudar a alguien a salir de un lago al romperse el hielo?
5. ¿Cómo trataría la hipotermia de alguien que logró salir del agua helada?

Túnel de viento

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Actividad no se permitida para: D B

Qué es el túnel de viento

Es un túnel vertical que arroja aire hacia arriba en el que una persona se mete para simular la experiencia del paracaidismo, sin aviones ni paracaídas. La fuerza del viento que se genera en el túnel se basa en la altura y peso, nivel de habilidad y las necesidades del «paracaidista». Cada participante «vuela» dentro de una columna de viento a una altura de 3 a 6 pies sobre una red tipo trampolín, por lo que si el ventilador falla, el participante cae en la red. En los Estados Unidos existen varios túneles de viento verticales para fines de recreación y entrenamiento. Girl Scouts solo permite los túneles instalados en interiores, no al aire libre.

Con esta actividad, las niñas pueden vivir la experiencia de lo que sería aventarse en paracaídas, con todo y traje, gafas, casco, protección para los ojos y tapones para los oídos (por el ruido).

El túnel de viento no está aprobado para Daisies ni Brownies.

Para conocer más:

- Explicación sobre el túnel de viento: iFLY
- Diferencia entre el paracaidismo y el túnel de viento: Indoor Skydiving Source

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con las instalaciones con anticipación para asegurarse de que pueden participar personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña, o que alguien se enferme de pronto.

Aprender antes de hacerlo. Asegúrese de que a las primerizas se les enseñe cómo ponerse y ajustarse bien el equipo y cómo flotar y moverse en el túnel de viento vertical. Todos los centros legítimos ofrecen instrucción.

Practicar antes de volar. Bajo la orientación de su instructora, practique previamente las posiciones corporales.

Déjese caer con estilo. Hay varias maniobras que los paracaidistas pueden hacer mientras están en el túnel de viento, como volteretas, giros y vueltas. Lo más probables es que las primerizas no lleguen a hacer ni aprender estas maniobras, pues dependen del nivel de habilidad, la instructora y las pautas del consejo local.

El equipo a la medida. Asegúrese de que haya cascos, trajes y gafas de la talla correcta disponibles para las niñas y que les queden cómodos y bien ajustados. Cerciórese de que las niñas que usen anteojos o lentes de contacto se pongan gafas que les queden bien.

Proteger objetos de valor No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Las mayoría de las instalaciones de túneles de viento cuentan con casilleros para guardar objetos personales. Pregunte de antemano si hay y cuánto cuestan.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de la International Bodyflight Association o equivalente aprobada por el consejo, o experiencia y habilidad comprobables en la enseñanza o supervisión de la simulación de paracaidismo en interiores. Si tiene dudas sobre la certificación o los conocimientos de los instructores que piensa utilizar, comuníquese ya sea con International Bodyflight Association o con Skyventure (una compañía de túneles de viento verticales reconocida).

Asegurarse de que las niñas se queden con una persona adulta. Confirme que la instructora llevará a las niñas a la cámara de vuelo, estará con ellas durante la experiencia de vuelo y las supervisará todo el tiempo. La instructora también se encargará de ayudar a las niñas a salir de la cámara de vuelo.

Restricciones físicas

- Esta actividad no se recomienda para personas con antecedentes de problemas del corazón.
- Como el cuerpo debe arquearse con las caderas hacia adelante, no deben volar las personas con problemas de espalda que les impida adoptar esta postura.
- No es recomendable que vuelen personas que hayan tenido luxaciones de hombros, por el viento significativo que se ejerce sobre los hombros.
- Las embarazadas no deben volar.
- Las participantes deben pesar menos de 300 libras (136 kilos).
- Se debe verificar las restricciones de altura y peso de cada túnel.
- Las personas con problemas graves de salud deben obtener el visto bueno de un médico para volar. Consulte las restricciones específicas del túnel antes de reservar un vuelo.

Equipo de seguridad.

Estos artículos serán proporcionados por la empresa del túnel de viento:

- casco (con o sin careta)
- gafas
- traje de paracaidista

Trampolín de interiores

Aprobación del consejo local: Sí se requerirse

Actividad permitida para: D* B J C S A

Actividad no permitida para: *Daisies menores de 6 años

Qué son los trampolines de interiores

Brincar en trampolines en interiores es una actividad divertida y emocionante. Normalmente, los trampolines se ubican en espacios cerrados tipo gimnasio y los hay de diferentes formas y tamaños. Algunos centros tienen los trampolines interconectados de modo que todo el salón es un inmenso trampolín. Las secciones de trampolines están cerradas, son de bajo impacto y se pueden ajustar según el tamaño y el nivel de habilidad de los participantes.

Los salones de trampolines tienen albercas o zonas de aterrizaje con paredes acolchonadas y llenas de hule espuma, así como enormes trampolines divididos en secciones para que solo brinque una persona en cada una. La mayoría tienen zonas para otras actividades, tales como saltar a albercas llenas de cubos de hule espuma y canchas de trampolines para básquetbol.

Siempre debe haber alguien capacitado del personal supervisando que el tamaño y las edades del grupo sea el apropiado conforme al nivel de las niñas. También el personal capacitado vigilará la buena conducta y el bienestar de las participantes. De ser posible, revise de antemano que se mantengan la limpieza y las condiciones sanitarias de las instalaciones, sobre todo del equipo usado regular y frecuentemente por niños y niñas de corta edad.

De acuerdo con la American Academy of Orthopedic Surgeons, el salto en trampolín es inseguro para el esqueleto de niñas y niños menores de seis años. Por este motivo, las Daisies no tienen permitido participar en actividades en trampolines de interiores. Asimismo, hay una gran cantidad de incidentes y lesiones significativas asociadas con trampolines al aire libre o improvisados que se instalan sobre pilotes temporales o un marco de metal. Por eso, no se permite brincar en trampolines al aire libre ni en trampolines de propiedad personal.

Para conocer más:

- International Association of Trampoline Parks

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Comuníquese de antemano con el lugar para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña, o que alguien se enferme de pronto.

Proteger objetos de valor No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Las mayoría de las instalaciones de túneles de viento cuentan con casilleros para guardar objetos personales. Pregunte de antemano si hay y cuánto cuestan.

Asegurarse de que las niñas sepan cómo usar los trampolines de manera segura. A todas las participantes se les debe enseñar las reglas de seguridad y de cómo brincar. Todos los centros legítimos ofrecen este tipo de clases; le corresponde a la persona adulta encargada de organizar la actividad asegurarse de que se realice. El operador debe asegurarse de que cada participante reciba una clase (en persona o en video) sobre los riesgos y las pautas de seguridad. Las participantes o sus tutores deberán firmar un descargo de responsabilidad en el que indiquen que recibieron la clase.

Obedecer las reglas. El reglamento debe estar colocado a la vista e incluir reglas que prohíban jugar rudo; el doble rebote (saltar al mismo tiempo cerca de otros); ropa y artículos peligrosos, como hebillas y broches; y objetos sueltos, como llaveros.

Revisar el equipo. Debe haber almohadillas de protección que cubran todos los resortes de los trampolines. Debe haber un sistema de redes debajo de los trampolines. Si el salón tiene una alberca de hule espuma, debe haber una lona de trampolín en el fondo.

Conocer y seguir las reglas comunes de seguridad para salones de trampolines:

- No tener nada en la boca (incluyendo chicles o dulces) en la zona de trampolines.
- Entrar con los bolsillos vacíos.
- No sentarse ni acostarse en la zona de trampolines. Para descansar, las niñas deberán salirse de esta zona.
- No empujar, correr, echar carrera ni jugar brusco.
- No tocar ni colgarse de las almohadillas superiores de los trampolines.
- Mantener el control del cuerpo en todo momento.
- Separar a las niñas por tamaños en la medida de lo posible.
- Fijarse en las personas de alrededor y brincar con personas de tamaño similar.

Inflables

Incluye:

- inflables acuáticos
- casas inflables e inflables terrestres
- fútbol burbuja
- troncos sintéticos para rodar
- parques temáticos o de diversiones con inflables

Aprobación del consejo local: Consulte Actividades de un vistazo actividad específica.
Actividad permitida para: *D *B J C S A

Sobre los inflables

La mayoría de los inflables se encuentran en instalaciones públicas, parques, eventos, etc., pero también hay algunos comerciales que se pueden alquilar. Consulte con su consejo local la información de lo que se necesita para rentar inflables comerciales. Pregunte si se necesitan aprobaciones adicionales, además de consultar con las agencias gubernamentales locales, para garantizar que se sigan las pautas de seguridad.

Los inflables acuáticos, tales como muros de escalada, resbaladillas, plataformas de rebote, pistas de obstáculos, están hechos de una variedad de materiales y se colocan en el extremo profundo de la piscina o lago. *Las Daisies no pueden meterse a casas inflables acuáticas. *Los muros de escalada acuática no están permitidos para las Daisies y las Brownies.

Los inflables terrestres (trampolines inflables cerrados, castillos, «moon walks», etc.) son estructuras temporales que se llenan de aire para fines recreativos, especialmente para niños. *Las Daisies solo pueden participar en casas inflables aptas para su edad, altura y peso.

El fútbol burbuja es una divertida variante del tradicional balompié. Las niñas se meten en una suave bola inflable gigante que tienen arneses para los hombros y agarraderas en el interior. *El fútbol burbuja no está permitido para Daisies ni Brownies.

El rodamiento de troncos sintéticos lo pueden practicar en una piscina o lago las niñas de todas las edades.

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese de antemano con el lugar para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad.

La información sobre las acomodaciones para parques de inflables es similar a la de los parques de atracciones.

Para conocer más:

- International Association of Amusement Parks and Attractions

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña, o que alguien se enferme de pronto.

Preguntar al consejo local de Girl Scouts cuáles son los sitios aprobados o sugeridos que ya han sido investigados. Dé tiempo para que investiguen el sitio.

Seleccionar un sitio seguro. Asegúrese de que en los sitios o los inflables rentados se sigan las precauciones:

- Los inflables acuáticos, tales como muros de escalada, resbaladillas, plataformas de rebote, pistas de obstáculos deben estar colocados en el extremo profundo de la piscina o lago. Las participantes deben saber nadar bien en zonas de más de cinco pies de hondo. Las que no sepan nadar bien deben ponerse chaleco salvavidas, bien ajustado y apropiado a su peso.

- Las casas inflables y otros tipos de inflables terrestres deben estar bien anclados al suelo, sobre todo cuando haga viento. Asegúrese de que el cupo máximo de una casa de rebote no exceda las recomendaciones de seguridad del fabricante. Las resbaladillas, pistas de obstáculos e inflables similares se deben usar por turnos esperando a que salga la niña anterior del inflable.

- El fútbol burbuja se debe jugar en un área plana libre de obstáculos, pilares, árboles, tocones, rocas y raíces. Solo puede haber una persona en la pelota a la vez. No se permite rodarse por colinas en la pelota. La burbuja debe cubrir por completo la cabeza, con al menos 8 pulgadas de protección, para permitir rodamientos con la cabeza protegida. Las jugadoras no deben correr a toda velocidad y solo deben chocar con otras a velocidad de leve a moderada. Las jugadoras no deben inclinarse para chocar con otras, es decir no chocar con la parte superior de la burbuja sino con los lados. Las jugadoras no deben levantar la burbuja por las agarraderas, excepto para ponerse de pie.

- El rodamiento de troncos sintéticos debe realizarse en aguas con un mínimo de 2 pies (60 cm) de profundidad. El tronco ha de estar a un mínimo de 10 pies (3 metros) de cualquier obstrucción, tales como paredes, rocas, árboles, la playa, etc. El tronco debe estar perpendicular (como una T) al muelle, el borde de la piscina, objetos duros, etc. En el caso de principiantes, alguien debe sostener el tronco para que suban. Las niñas que no sepan nadar bien deben llevar puesto chaleco salvavidas, bien ajustado y apropiado a su peso si el agua les llega más arriba de las rodillas. Con principiantes, se deben usar los aditamentos para que el tronco ruede más lento.

Investigar si tienen la cobertura de seguro adecuada. Puede ser que el parque no pueda o no esté dispuesto a mostrar el comprobante de cobertura de un millón de dólares del seguro de responsabilidad civil ni las certificaciones de los instructores cuando se les solicite debido al tamaño del grupo. Pero nunca está de más preguntarles y conversar con la administración del parque para verificar su credibilidad.

Garantizar la seguridad de los juegos en parques temáticos. Obtenga toda la información sobre los juegos y actividades y evalúe su seguridad, sobre todo en lo que se refiera a la edad, altura y peso de las niñas.

En parques acuáticos, siga las medidas de seguridad para natación. Preste especial atención a las reglas de seguridad del parque acuático. Asegúrese de que haya socorristas certificados en cada actividad. Las niñas deberán realizar una prueba de natación antes del viaje para asegurarse de que sepan nadar. Se recomienda que las niñas que no sepan nadar se pongan un chaleco salvavidas.

Saber dónde están las niñas en todo momento. Manténgase al tanto del paradero de las niñas. Cuéntelas antes y después de las actividades. Asegúrese de que las niñas sepan adónde ir y cómo actuar si se les acerca un desconocido.

Repasar los planes al llegar al lugar. Los adultos deben obtener una copia de la guía del parque para facilitar la visita y obtener información importante sobre las políticas del parque, así como la ubicación de los baños y de la estación de primeros auxilios.

Determinar de antemano un punto de reunión. Los adultos deben repasar los planes de la visita con las niñas y establecer un punto en donde reunirse si se separan del grupo.

Ubicar la estación de primeros auxilios. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas.

Actividades varias

Se incluye:

- STEM, artes y manualidades (STEM, por sus siglas en inglés, significa ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)
- deportes terrestres
- patineta
- laser tag
- Segway

Aprobación del consejo local: puede requerirse

Actividades permitidas para: Ver el Diagrama de actividades para conocer los permisos que se necesitan para cada nivel

Qué son las actividades varias

STEM, artes y manualidades. Desde manualidades, artesanías y obras de artes, hasta proyectos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas, las niñas pueden crear, desarrollar y participar en una variedad de proyectos. Esta variedad es muy amplia: pintura, alfarería, joyería de cuentas, costura, exploración astronómica, diseño e investigación de ingeniería, por nombrar algunos ejemplos.

Deportes terrestres. Dependiendo del lugar, estos deportes se pueden practicar durante todo el año o solo durante una época específica del año, en salones o al aire libre. Esta categoría incluye a todo tipo de deportes terrestres: fútbol, básquetbol, tochito (flag football), softbol, hockey, tenis y más.

Laser Tag. Esta actividad popular generalmente se realiza en salones cerrados, pero también se puede practicar al aire libre. Se juega con pistolas con rayos infrarrojos. Se pueden utilizar chalecos con sensores y otros tipos de prendas específicas si se ofrecen en el centro. ¡Se trata de una manera emocionante y divertida de aprender a trabajar en equipo, fomentar el espíritu deportivo y la sana camaradería!

Segway. El Segway es un medio de transporte personal que se ha hecho muy popular en áreas turísticas. Es una especie de patín automático para ir de pie y que cuenta con dos ruedas y un manubrio. No es lo mismo que conducir, pero casi. Para subirse a un Segway hay que ponerse casco y la actividad solo es recomendable para Seniors y Ambassadors.

Patinetas. Se trata de una tabla para patinar, en la que se puede ir de pie o agachada; se usan varios tipos de tablas y rueda, y para impulsarse, se empuja una contra el piso con un pie. Se requiere el uso de casco y muñequeras.

Embarcaciones

Embarcaciones grandes de pasajeros

Incluyen:

- ferries y cruceros
- botes de pesca fletados
- aerodeslizadores
- pontones
- botes de turismo y observación de ballenas

Aprobación del consejo local: Sí se requiere
No se requiere la aprobación previa del Consejo para el transporte comercial, como los transbordadores.
Actividad permitida para: D B J C S A

Acerca de las embarcaciones

Entre las embarcaciones grandes están los ferries; cruceros; botes de turismo, de pesca deportiva, y de observación de ballenas; aerodeslizadores, pontones y yates de más de 30 pies (10 m) de largo. Pueden ser embarcaciones comerciales o recreacionales.

Los botes anfibios (conocidos como duck boats) no se recomiendan porque, como son híbridos (para tierra y agua), no existen regulaciones sobre los protocolos de seguridad y evacuación, y por la gravedad de algunos accidentes recientes.

Sepa adónde salir a navegar. Busque puertos con acceso a océanos, lagos, ríos y vías fluviales costeras.

Nota: Las embarcaciones pequeñas, como canoas, kayaks, botes de remos y veleros pequeños no se consideran grandes embarcaciones de pasajeros. Si planea utilizar este tipo de embarcaciones pequeñas, consulte los capítulos correspondiente en las *Medidas de seguridad para las actividades 2020*.

Para conocer más:

- Dónde conseguir chalecos salvavidas prestados en todos los 50 estados: Boat U.S. Foundation
- Recursos, regulaciones y estadísticas: Guardia Costera de EE. UU*
- Requisitos federales para embarcaciones recreativas: U.S. Coast Guard Boater's Guide
- Cursos básicos gratuitos sobre seguridad en la navegación para cada estado: Boat U.S. Foundation

*La app de The United States Coast Guard (IOS y Android) proporciona información estatal sobre navegación, una lista del equipo de seguridad requerido, y cómo reportar peligros, contaminación y situaciones sospechosas.

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con el operador de la embarcación para determinar los pasos de acceso o seguridad que deben organizarse por adelantado. Por otra parte, el United States Access Board tiene recursos e información relevantes sobre personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Equipo de seguridad

El equipo que se necesita depende del tipo de embarcación, de la duración del viaje, la ubicación y el clima.

Escoja chalecos salvavidas o dispositivos de flotación personal (PFD, en inglés) aprobados por la Guardia Costera. Tienen que ser aprobados por la Guardia Costera. Busque la etiqueta de aprobación en la parte de atrás del chaleco.

Asegurarse de que los chalecos salvavidas estén bien ajustados. Revise el "peso del usuario" que indica la etiqueta para asegurarse de que la chaqueta sea del tamaño adecuado para la niña. Si no es legible la etiqueta, no use el chaleco; y tampoco use chalecos inflables para jóvenes o adultos. Una vez que se tenga el chaleco de la talla adecuada, se deben cerrar todos los broches, cierres y correas, y ajustar las correas de los hombros. El chaleco debe quedar ajustado de modo que no pueda resbalarse ni por la barbilla ni por las orejas. Apriete las correas según sea necesario.

Estar atenta. Revise que todos los chalecos salvavidas estén en buen estado, que no tengan broches, correas o cierres rotos. Cerciórese que los chalecos salvavidas no estén empapados ni rasgados.

Asegúrese de que todas las niñas y personas adultas lleven puesto su chaleco salvavidas todo el tiempo que estén en una embarcación recreacional, a menos de que se encuentren en una cabina cerrada. También deberán usarlo cada vez que el operador de una embarcación comercial les indique.

Obedecer las leyes de su estado sobre el uso de chalecos salvavidas. Las leyes varían dependiendo de la edad de la niña, el tipo de embarcación y el tipo de operación.

Usar el equipo de seguridad que requiera la Guardia Costera de los Estados Unidos o las regulaciones de navegación de su estado. Todo respetable operador de embarcaciones cumplirá con estas leyes. El equipo específico que se necesita varía según el tamaño y el uso de la embarcación. De ser necesario, solicite orientación sobre cómo usar el equipo de seguridad. Tenga cuidado al contratar operadores de barcos fuera de los Estados Unidos.

Equipo y artículos adicionales:

- ropa para protegerse del viento, del agua del mar y demás
- zapatos cerrados antideslizantes
- remedios contra el mareo (ver más adelante), de ser necesarios
- agua embotellada y snacks saludables
- binoculares
- sombrero, gorra o visera

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Enséñeles a las niñas estas reglas generales de seguridad:

- Nunca correr al estar en una embarcación, un muelle o cerca del agua.
- Poner atención a la orientación y seguir las reglas indicadas.
- Utilizar el sistema de amigas.
- Seguir las instrucciones en caso de emergencia.
- Investigar qué hacer si alguien se cae por la borda o si ocurren otros accidentes.

Seleccionar un operador calificado. Los operadores de embarcaciones comerciales deben tener una licencia emitida por la Guardia Costera de los Estados Unidos. En aguas extranjeras, la "bandera de la embarcación" (el país en el que está registrada) dicta la capacitación y la licencia que se requieren. Las normas varían mucho entre un país y otro. En Estados Unidos, las embarcaciones de pasajeros (ferries, cruceros, naves de observación de ballenas y aerodeslizadores) con más de seis pasajeros deben tener licencia de la Guardia Costera de los Estados Unidos. La Guardia Costera inspecciona la capacitación y certificación del operador, el

estado de la embarcación y el equipo de seguridad. Las leyes y regulaciones federales se complementan con las leyes estatales y los estándares internacionales de navegación.

Embarcación de pasajeros con licencia comercial

En los Estados Unidos, se puede esperar lo siguiente de una embarcación de pasajeros con licencia comercial:

- Que proporcione una orientación básica de seguridad, tal vez a través de un altavoz. La orientación debe cubrir la ubicación de los chalecos salvavidas y demás información crítica. En los cruceros, se realizará un simulacro de evacuación.
- Que tenga una tripulación profesional y con licencia, con la capacitación y experiencia para manejar emergencias.
- Que cuente con seguro de responsabilidad civil vigente.
- Que esté bien mantenida y se utilice para lo que fue diseñada.
- Que conozca las regulaciones estatales y federales sobre chalecos salvavidas. Si se le indica que use un chaleco salvavidas, debe hacerlo.

Embarcaciones recreativas de propiedad privada (yates)

En los Estados Unidos, las embarcaciones recreativas de propiedad privada (yates) se rigen por los requisitos de la Guía de la Costa y por los requisitos estatales de capacitación y licencia, que varían según el estado. En caso de duda, siga las pautas más estrictas. Revise que el propietario cuente con lo siguiente:

- Que el operador tenga suficiente capacitación y licencia para operar ese tipo de embarcación. Solicite orientación a su consejo local o al U.S. Coast Guard Auxiliary. La capacitación incluye operación segura, condiciones climáticas, respuesta a emergencias, navegación y reglas de la vía fluvial.
- Que la embarcación haya sido inspeccionada por la Guardia Costera en el último año.
- Que el yate tenga registro vigente del estado o esté "documentado" (un tipo de registro federal) por la Guardia Costera de los Estados Unidos.
- Que haya suficientes chalecos salvavidas o dispositivos de flotación personal (PFD, en inglés) aprobados por la Guardia Costera para la cantidad y las tallas de los pasajeros a bordo.
- Que tenga seguro vigente de responsabilidad civil marítima o de embarcaciones con la cobertura adecuada (de un millón de dólares o más).
- Que el yate esté mantenido en buen estado y tenga todo el equipo de seguridad requerido para su tipo y propósito.
- Que todos los pasajeros lleven puesto su chaleco salvavidas mientras el yate esté en movimiento, excepto si se encuentran en una cabina cerrada.
- Que haya un dispositivo de flotación arrojable (por ejemplo, un cojín Tipo IV, boya de herradura o anillo salvavidas) colocado en un sitio de acceso fácil y rápido. Pregunte cuáles son los procedimientos a seguir si alguien cae por la borda.
- Comparta su itinerario para que se sepa cuál va a ser su ruta.

Embarcaciones fletadas o rentadas

Una embarcación fletada es aquella que se le renta a un grupo por un determinado plazo de tiempo. La renta puede incluir o no el capitán y la tripulación.

Si se renta con todo y tripulación, siga las pautas señaladas arriba sobre embarcaciones recreativas de propiedad privada.

Si se renta sin tripulación, usted deberá conseguir su propio capitán y tripulación. Todos deben tener la capacitación y las licencias que establezca la Guardia Costera de los Estados Unidos, las cuales dependerán del tamaño y tipo de embarcación. Revise este artículo y comuníquese con su consejo local para solicitar orientación y aprobación.

Cruceros

Antes de hacer una reservación, revise las calificaciones de Saneamiento de Embarcaciones de los Centros para el Control de Enfermedades, los cuales inspeccionan rutinariamente la limpieza, las reparaciones, la preparación de alimentos y el almacenamiento de los barcos.

Reserve camarotes que estén juntos o enfrente en el mismo pasillo para que su grupo permanezca junto. Enséñeles a las niñas y aplique el sistema de amigas, y tenga un plan de cómo avisar si alguien se separa del grupo. Tenga en cuenta que tal vez los teléfonos celulares no funcionen a bordo.

Guarde sus objetos de valor en la caja fuerte del barco.

Siga las normas y pautas de Girl Scouts contenidas en *Medidas de seguridad para las actividades 2020* sobre el uso de piscinas, muros de escalada, esnórquel y otras actividades de alto riesgo. Escoja las excursiones a tierra con cuidado, tomando en cuenta que los cruceros y proveedores distribuidores desconocen las normas de Girl Scouts. Trate de cubrir hasta el último detalle al hacer preguntas sobre seguridad.

Sepa que no todos los países tienen leyes de navegación tan estrictas como las de Estados Unidos. Investigue las normas del país que planea visitar; si las normas parecen deficientes, averigüe cómo garantizar mejor la seguridad o evite situaciones inseguras por completo. Solicite la orientación de su consejo local.

Por otra parte, sugiérales a las niñas y personas adultas propensas a marearse que consideren llevar un remedio. Algunas opciones son Dramamine, Bonine o algún remedio homeopático. Deje que las familias de la tropa decidan si usarlos, y si lo hacen, avíseles que los remedios son más eficaces cuando se toman por adelantado. Otros tips:

- Lleve mentas, caramelos o galletas de jengibre, galletas saladas para calmar las náuseas.
- Haga que las personas mareadas permanezcan en la cubierta al aire libre, de ser posible. Haga que mantengan la vista hacia el horizonte. Los síntomas pueden empeorar en los interiores del barco. La popa (parte trasera) suele ser la parte más tranquila de los barcos, pero evítela si los gases del escape son molestos.
- Respete el medio ambiente. Consiga operadores responsables que obedezcan las leyes medioambientales. Los botes de observación de ballenas deben respetar la vida silvestre y no perseguir ni acosar las ballenas.
- Revise el estado del tiempo con el operador de la embarcación. Si se esperan relámpagos o vientos fuertes, considere posponer la navegación.

Orientación

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies y Brownies

Qué es la orientación

La orientación es una actividad en la que se utiliza un mapa, una brújula para encontrar cómo llegar a un lugar o atravesar un área desconocida. Esta actividad también se puede incorporar al campismo, a excursiones con mochila, a la navegación, al senderismo, al esquí de fondo y a la equitación.

La orientación a menudo se lleva a cabo en senderos de la naturaleza, aunque se puede realizar en casi cualquier terreno, como una playa, área urbana o parque. En las competiciones de orientación se utilizan marcadores para indicar varios puntos geográficos que se encuentran en el mapa y que sirven como puntos de control a lo largo del recorrido.

Recuerde la filosofía de no dejar rastro durante la orientación. Las niñas nunca se deben salir de los senderos.

La orientación no se recomienda para Daisies ni para Brownies, pero pueden estar listas para aprender actividades como la lectura de mapas, la navegación y el dibujo de mapas. Las Brownies también pueden disfrutar del geoescondite (ver medidas de seguridad en el Geoescondite).

Para conocer más:

- Orienteering USA
- Orienteering Course Safety
- Ética y reglas de orientación generalmente aceptadas: Orienteering Association of British Columbia

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese de antemano con el lugar para asegurarse de que sea apto para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender

cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas para la seguridad en la orientación en senderos

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las participantes deben recibir la explicación de una persona con experiencia en orientación antes de empezar la carrera. Las primerizas deben participar en una carrera de nivel principiante. Las niñas con experiencia previa en lectura de mapas topográficos pueden ser elegibles para intentar una carrera avanzada para principiantes.

Seleccionar un lugar seguro para orientación. Se puede seleccionar un parque, un campamento u otra área con una buena red de senderos; se necesita conseguir el permiso del propietario para usar el sitio.

Nunca practique la actividad de orientación durante la temporada de cacería.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA); si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Seguir las normas básicas de seguridad para orientación. Las niñas deben participar en grupos o con amigas. A cada participante se le da un plazo de tiempo específico para realizar el recorrido y debe reportarse en la meta aunque no lo haya completado. Se debe anotar las horas en que iniciaron y terminaron la carrera para cerciorarse de que todas las participantes hayan regresado.

Las niñas deben tomar las debidas precauciones en áreas donde sean prevalentes las plantas ponzoñosas, las serpientes o las garrapatas.

Trazar el recorrido en un mapa. Apréndase los símbolos de mapas y cómo se indican cosas como la elevación y los relieves.

Aprenda técnicas de orientación. Antes de practicar orientación, aprenda a contar pasos, usar el pulgar en el mapa y el uso de referentes lineares como cercas, arroyos, etc.

Planificar la actividad según las edades de las niñas. Las Juniors deben practicar orientación en grupos pequeños en compañía de una persona adulta con conocimientos básicos en este deporte. Las Cadettes, Seniors y Ambassadors que hayan recibido capacitación en orientación pueden practicarlo en grupos de al menos dos.

Las carreras de orientación a veces requieren que las participantes compitan de manera independiente; no se recomienda que las Juniors ni niñas inexpertas compitan solas. Sin embargo, las Cadettes, Seniors y Ambassadors sí pueden competir cada una por su cuenta si cuentan con las habilidades requeridas.

Planificar con anticipación. Al participar en una carrera, debe haber un área despejada de seguridad (un carril de seguridad), especificarse la hora y lugar de finalización, y un procedimiento de búsqueda y rescate diseñado por el organizador de la competencia y por el voluntario adulto de Girl Scouts.

Recuerde poner en práctica la filosofía de no dejar rastro durante la carrera de orientación. Recoja la basura que encuentre en el camino, no pisotee la vegetación y esté al pendiente de la naturaleza.

Equipo de seguridad

- mapa de orientación
- brújula y reloj
- silbato para avisar emergencias
- pantalones largos, botas de montaña, tenis
- una mochila para llevar artículos personales

Cocina al aire libre

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Se requiere: Al menos una persona adulta capacitada por el consejo local para cocinar al aire libre

Qué es la cocina al aire libre

A lo largo de la historia, las fogatas eran la fuente principal de calor para cocinar en campamentos, pero ya no se recomienda quemar grandes cantidades de leña por sus efectos perjudiciales para el medio ambiente y la vegetación de alrededor. En su lugar, use una fosa o una contenedor de fuego existente para hacer una fogata pequeña o use métodos de cocción alternativos, como una estufa portátil de combustible o un horno solar o de caja.

No se recomienda que las Daisies cocinen cosas muy elaboradas al aire libre, pero sí pueden participar en actividades afines más sencillas, como asar malvaviscos o preparar una olla de algo. Busque campamentos y parques con áreas designadas para fogatas.

A medida que las niñas progresen, pueden aprender varios métodos de cocción, como leña, propano, estufas de gas, carbón, quemadores de lata (¡ideales para sándwiches de queso a la parrilla!) e incluso energía solar.

Al irse convirtiendo en chefs consumadas al aire libre, pueden desarrollar nuevas habilidades con nuevos tipos y técnicas de cocina: aprender a encender un fuego sin cerillos, a cocinar con energía solar o a degustar platillos de campamentos. Piense en recetas que se puedan preparar al aire libre. Voten por sus platillos favoritos y planifique cómo cocinarlas al aire libre.

Para conocer más:

- Leave No Trace
- Ideas de qué cocinar al aire libre: Discover the Outdoors, Outdoor Cook

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades, dietas especiales y adaptaciones.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora o líder. Asegúrese de que al menos una persona adulta esté capacitada o posea conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- actividades de cocina al aire libre y liderazgo, que incluyen lavado de platos, almacenamiento de alimentos, saneamiento, planificación de menús y métodos de cocina aptos para el nivel de las niñas
- habilidades al aire libre necesarias para liderar el grupo
- gestión de la seguridad
- madurez y buen juicio
- dinámicas de grupo y gestión
- supervisión de niñas y personas adultas

Se debe acceder a gsLearn para conocer los requisitos de entrenamiento al aire libre específicos del consejo.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Pregunte a su consejo local de Girl Scouts sobre los permisos que se deben conseguir con el distrito de bomberos, la agencia de gestión de tierras y la oficina de conservación locales. El voluntario adulto también se encarga de averiguar el índice de incendios con las autoridades locales y de que se cumplan las regulaciones locales sobre la contaminación del aire.

Animar a las niñas a compartir recursos. Ayude a las niñas a crear una lista de los equipos que se necesitan a nivel grupal y personal, y distribúyalas entre las miembras del grupo. Reempaque todos los alimentos para minimizar el desperdicio y la cantidad de basura que debe eliminarse del campamento.

¡Nunca cocinar dentro de una tienda de campaña!

Prepararse para campamentos primitivos. Si va a cocinar en áreas primitivas con pocas o nada de comodidades modernas, cumpla las siguiente normas:

- Use círculos para fogatas existentes, de ser necesario.
- Asegúrese de que el terreno del campamento esté ubicado al menos a 200 pies (60 m) de distancia de todas las fuentes de agua.
- Evite prados frágiles de montaña y áreas con suelo húmedo.
- Evite acampar debajo de ramas de árboles muertos.
- Lave los platos y báñese al menos a 200 pies de distancia de las fuentes de agua.
- Tenga a mano una cubeta o alguna otra cosa para apagar incendios

Guarde los alimentos lejos de las tiendas de campaña o cabañas y no los deje al alcance de los animales. Consulte las regulaciones locales para averiguar si se requiere un recipiente a prueba de osos. Si el lugar está en tierra de osos, consulte con las autoridades locales las precauciones que deben tomarse. Asegúrese de que nadie deje basura, artículos sanitarios y papel higiénico en el lugar.

Tomar precauciones. Las reglas para prevenir incendios, los procedimientos de emergencia y los primeros auxilios para quemaduras deben repasarse con el grupo hasta que se entiendan bien. Se deben establecer y conocer de antemano los procedimientos de cómo avisar a los bomberos o a la agencia de gestión de tierras en caso de un incendio. Se deben realizar simulacros de incendio en cada sitio.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA), y que tenga la preparación para tratar quemaduras y manejar incidentes relacionados con el lugar, tales como temperaturas extremas, agotamiento por calor, golpe de calor, congelación, exposición al frío, hipotermia, así como esguinces, fracturas y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes. De ser posible, debe haber un vehículo disponible para transportar personas enfermas o lesionadas.

En el día de cocinar al aire libre:

Ponga la basura en contenedores a prueba de insectos y otros animales y con bolsas de plástico dentro y tápelos bien, eso si hay servicio de recolección de basura en el campamento. En caso de que no haya servicio de recolección, retire la basura del campamento en bolsas de plástico para luego desecharla como debe ser. Recicle siempre que se pueda. No entierre comida; saque la comida, basura, grasa y latas de combustible del lugar. No retire objetos naturales, tales como hojas o ramas.

Prepararse para usar estufas portátiles de manera segura. Las hay de muchos tamaños y de diferente combustibles. Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante y supervise atentamente a las niñas cuando usen estufas. Tome la cantidad adecuada de combustible y guarde el resto del combustible apartado de la llama. No sobrecaliente el tanque de combustible.

Mantener limpias todas las partes de la estufa. Revise que las pipas y los quemadores no están obstruidos. No rellene el tanque ni cambie de latas de combustible cerca de ninguna llama. Tenga cuidado de no derramar combustible; si derrama combustible, cambie la estufa de lugar antes de encenderla.

Tener cuidado con la estabilidad. Coloque las estufas portátiles en un lugar seguro de modo que estén niveladas y estables, protegidas del viento y donde no pase gente caminando. No estabilice las estufas por medio de rocas u otros objetos. Use ollas del tamaño apropiado, de modo que no sean demasiado altas y se pueda voltear la estufa.

No arrojar latas presurizadas al fuego, ni dejarlas bajo los rayos del sol ni en lugares cerrados con alta temperatura. Siga las indicaciones del fabricante en la etiqueta. Guarde y deseche los botes de combustible de la manera recomendada.

Considerar la seguridad contra incendios. Consulte con las autoridades locales si se permite el uso de estufas durante temporadas de peligro extremo de incendios.

Cocinar de forma segura con estufas solares. Si usa utensilios de cocina solares, recuerde que las ollas y los alimentos dentro de un horno solar están calientes incluso si la estufa no se sienta caliente. Use guantes aislantes al sacar las ollas y destaparlas. Asegúrese de que el tiempo de cocción sea el adecuado para su área.

Tome precauciones al cocinar con fuego abierto. Si va a cocinar a llama abierta:

- Utilice las áreas designadas para hacer fogatas, para no establecer nuevos sitios. Las fogatas no se deben hacer debajo de ramas, ni en pendientes marcadas; ni donde haya tocones o troncos podridos, pasto seco, hojas ni nada que pueda quemarse, como basura u hojas de pino secas.
- Use círculos para fogatas existentes, de ser necesario.
- Tenga a mano una cubeta o alguna otra cosa para apagar incendios.
- Las niñas y personas adultas con cabello largo deben recogérselo o cubrírselo con pañoletas.
- No se pueden usar prendas de plástico como ponchos, por ejemplo, cerca de una llama abierta.
- Donde se permita la recolección de leña, solo recoja leña muerta del suelo y solo prenda fogatas pequeñas para cocinar. Guarde la leña lejos del área del fuego. Esté al pendiente de las chispas que salten y apáguelas de inmediato.
- Antes de irse del sitio, revise que la fogata se extinga completamente, que no queden brasas: rocíela con agua o sofóquela con tierra o arena, revuelva y vuelva a rociarla o sofocarla. No apague el fuego con chorros de agua, ya que el vapor que se produce puede causar quemaduras graves.
- Ponga la mano sobre el carbón o la leña semiquemada durante un minuto para confirmar que se hayan enfriado.
- Haga un plan para deshacerse de las cenizas frías y la madera parcialmente quemada. Una opción es esparcir las cenizas y la leña quemada en un lugar del bosque alejado del campamento. No ponga cenizas ni madera quemada en una cubeta de plástico; tampoco deje cubetas con cenizas o madera quemada al costado de edificios ni en terrazas de madera.
- Consiga leña de fuentes locales para no acarrear plagas y enfermedades de un lugar a otro.

- Tome precauciones al cocinar con carbón. Si va a usar carbón, este debe encenderse con un combustible que sea específico, según lo indique la etiqueta, para encender carbón. Nunca utilice gasolina para prender un fuego. Nunca eche más líquido encendedor una vez que esté prendido el fuego.

Consejos para preparar y almacenar alimentos de manera segura

Empacar la cantidad adecuada de comida. Para no tener que desechar los alimentos que no se consuman, asegúrese de llevar la cantidad adecuada de alimentos para el grupo. Para calcular bien las provisiones, piense en las actividades que realizarán, teniendo en cuenta que las niñas quemarán más calorías y, por lo tanto, necesitarán comer más si realizan actividades intensas. También, necesitarán más calorías durante el clima frío.

Preparar comidas nutritivas. Las comidas deben prepararse tomando en cuenta las alergias alimentarias, las creencias religiosas y las restricciones dietéticas (como el vegetarianismo y el veganismo). Siempre que sea posible, compre alimentos y provisiones sin un exceso de envases, y compre a granel. Revise los temas de salud, tales como la importancia de mantener desinfectados los utensilios y las superficies de preparación de alimentos, limpiarse las manos, cocinar bien las carnes (revisar la temperatura de cocción con un termómetro para carnes), refrigerar los productos perecederos y usar agua limpia al preparar alimentos. No use tazas ni platos cuarteados o astillados.

Cocinar con precaución. Las niñas deben aprender sobre la manera segura de usar utensilios y equipos de cocina, sobre todo cuchillos. Mantenga la disciplina en el área de cocinar para evitar accidentes con alimentos calientes y utensilios afilados. No llene las ollas de más y no use latas presurizadas, estufas de latas de refresco, ni tampoco recipientes botellas o utensilios de cocina de plástico cerca de una llama abierta.

Prevenir el contagio de gérmenes. Cada persona debe tener su propia taza para beber individual. Lávese las manos antes de preparar alimentos y de comer. No permita que ninguna persona que tenga una infección en la piel, un resfriado o una enfermedad contagiosa participe en la preparación de alimentos.

Asegúrese de que todas las personas que cocinen y cuiden el fuego se suban las mangas y se recojan el cabello si lo tienen largo.

Mantener frescos los alimentos perecederos. Guarde los productos perecederos, como platillos con crema, productos lácteos, carnes y ensaladas, a 40 grados Fahrenheit (4.4°C) o menos en un refrigerador o hielera con hielo. Si esto no fuera posible, use alimentos en polvo, deshidratados, liofilizados o enlatados. En viajes largos, no use alimentos que requieran refrigeración.

Usar agua potable (ver «Consejos para purificar agua») para reconstituir alimentos en polvo, deshidratados o liofilizados. Una vez reconstituidos, consuma los productos perecederos en el transcurso de una hora o refrigérelos.

Deseche los restos de comida para prevenir la intoxicación alimentaria.

Consejos para purificar agua

Utilizar agua potable para cocinar, beber y para uso personal. Agua potable se define como el agua del grifo (agua de la llave) que ha sido probada y aprobada por el departamento de

salud local. Todas las demás fuentes se consideran potencialmente contaminadas y deben purificarse antes de usarse. Se debe sospechar la presencia de Giardia lamblia (un parásito) en todos los suministros de agua superficial.

Use alguno de los siguientes tres métodos para purificar agua:

- Colar el agua a través de un paño limpio en un recipiente limpio para eliminar los sedimentos, luego ...
- hervir el agua bien durante todo un minuto y dejar que se enfríe (si se encuentra a más de 6,500 pies [2,000 m] de altura sobre el nivel del mar, hiérvala por tres minutos);
- desinfectar el agua con tabletas purificadoras, según las indicaciones del fabricante (revise que el producto no haya expirado)*; o
- procesar el agua a través de un purificador de agua o un dispositivo de filtración de agua especialmente diseñado para eliminar Giardia lamblia (el método también eliminará muchos otros contaminantes; siga cuidadosamente las indicaciones del fabricante).

*Puede ser que las tabletas purificadoras no eliminen la Giardia lamblia del agua, por lo que lo mejor es hervirla o utilizar un sistema de filtración.

Lave los platos en un área prescrita de acuerdo con el siguiente procedimiento:

- Quitar las partículas de comida de los utensilios y platos y desecharlos en bolsas de basura.
- Lavar los platos con agua jabonosa tibia.
- Enjuagar los platos en agua caliente clara.
- Desinfectar los platos sumergiéndolos en agua hirviendo o sumergiéndolos durante al menos dos minutos en una solución desinfectante aprobada por el departamento de salud local. Usar utensilios de mango o pinzas largos para quitar los platos desinfectados.
- Secar los platos al aire y guardarlos en un área limpia y cubierta.
- Desechar el agua para lavar y enjuagar conforme a las regulaciones del campamento. Si está en el campo, esparza las aguas residuales libres de partículas en el suelo a una distancia mínima de 200 pies (60 m) de la fuente de agua o sendero más cercano.

Equipo de seguridad

- agua potable para beber, cocinar y limpiar
- algo para mantener fríos los alimentos perecederos, como una hielera térmica con hielo
- combustible (según cómo vaya a cocinar)
- guantes aislantes resistentes al fuego
- equipo para extinguir incendios: extintores, baldes de agua, tierra o arena suelta, y una pala y un rastrillo
- desinfectante de manos o jabón y toallas de papel
- cuchillos y tablas de cortar
- ligas, pasadores o pañuelos para recogerse el cabello
- tres palanganas para lavar platos y jabón lavaplatos biodegradable
- estropajo
- juego de platos, tazones, tazas y cubiertos no rompibles en una bolsa de malla

- cuerda para colgar bolsas de malla
- Estufa portátil y combustible (según el tipo de cocina que vaya a realizar)
- utensilios de cocina de mango largo, como cucharones (según lo que vaya a cocinar)
- método de purificación de agua (tabletas o filtro), si es necesario

Desfiles y otras congregaciones grandes

Aprobación del consejo local: No se requiere
Actividad permitida para: D, B, J, C, S, A

Sobre los desfiles
Ya sea que esté participando en un desfile o planeando un evento, serie u otra reunión de grupos grandes de Girl Scouts, es importante representar a las Girl Scouts de la mejor manera posible y alentar a las niñas a planificar las festividades.

Inclusión de niñas con discapacidad. Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Equipo para desfiles y otras congregaciones grandes

- uniforme, pin u otro tipo de distintivo de Girl Scouts
- zapatos cómodos para caminar

Equipo recomendado

- protector solar con un SPF (factor de protección) de al menos 15 y protector labial
- lentes de sol
- botella reutilizable de agua y agua para llenarlas

Medidas de seguridad para la actividad

- **Plan de Acción ante Emergencias**. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

- **Tome en cuenta lo siguiente:**
    - la necesidad, el interés y el entusiasmo de las niñas
    - el patrocinador del evento o actividad
    - las necesidades de la comunidad por la que se va a hacer
    - conflictos de calendario
    - las pautas del consejo local y de GSUSA sobre recaudación de fondos, muestras de apoyo y la colaboración con otras organizaciones; y la conservación del estado como organización sin fines de lucro.
- **Respetar las normas de los desfiles y grandes conglomeraciones**. Se deben cumplir las regulaciones locales y los trámites de permisos para reuniones públicas, uso de instalaciones, manejo de alimentos, certificados de seguro y ventas o impuestos especiales. Se deben seguir pautas de protección personal. Se les debe solicitar a las autoridades locales sugerencias en el tema de seguridad y asistencia para realizar el desfile o evento. Por motivos de seguridad, no se deben usar etiquetas con el nombre de las niñas ni ninguna otra identificación a la vista en lugares públicos. Se deben cumplir las pautas del consejo local y de GSUSA sobre publicidad, fotos y entrevistas.
- **Seleccionar un sitio seguro.** Se debe inspeccionar de antemano el lugar donde se llevará a cabo el evento comunitario, reunión de grupo grande o desfile, teniendo en cuenta lo siguiente, según corresponda:
    - si el lugar es accesible para el grupo y el público
    - si es apto para el tamaño, la edad de las participantes y el tipo de actividades
    - si hay lugar para estacionarse
    - si hay sanitarios
    - si se cuenta con seguridad, incluyendo la protección de la policía
    - si hay buena iluminación para eventos por la noche o en interiores
    - si es susceptible a las inclemencias del tiempo
    - si hay instalaciones médicas cerca
    - si se cumplen las normas de seguridad contra incendios: el cupo máximo en actividades o eventos en lugares cerrados; el número de salidas de emergencia, que deben estar señalizadas y en operación: y tener un plan de evacuación en caso de emergencia
    - si existe un área para preparar alimentos a grupos grandes que cumpla con las normas estatales y locales, y que cuente con suficiente agua potable y sanitarios para los participantes
    - que exista todo lo necesario para recoger basura y limpiar el sitio

- **Planificar bien lo relacionado con carrozas de desfile.** Las carrozas arrastradas por camiones y automóviles deben estar cubiertas por un seguro de automóvil a nombre de los propietarios de los vehículos. Las carrozas se deben construir de manera segura, con materiales no tóxicos y resistentes al fuego, y que el cuerpo de la carroza esté bien fijado al vehículo. Deben estar equipadas con extinguidores portátiles de incendios tipo ABC.
- Las personas adultas y las niñas deben escoger un punto de reunión en caso de que se separen del grupo o de la persona que las está supervisando.
- No se permite inclinarse por los bordes ni asomar las piernas y brazos. Si van sentadas en una carroza en movimiento, las niñas deben permanecer bien sentadas, sin que las piernas les cuelguen por los lados.
- Debe haber asientos seguros para las pasajeras o, si van paradas, debe haber algo firme de dónde agarrarse o usarse un arnés de seguridad. No debe haber un exceso de gente en cada carroza. Las participantes no deben caminar cerca de las carrozas en movimiento. En las carrozas en movimiento, las niñas deben estar acompañadas de una persona adulta.
- El acoplamiento del remolque al tractor debe tener la capacidad de aguantar el peso de la carga y contar con una cadena de seguridad.
- No se puede repartir nada a la gente desde vehículos o carrozas en movimiento.
- **Preparación para emergencias.** Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios y una socorrista con certificado actualizado en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de raspones, esguinces y fracturas. Debe haber transporte de emergencia disponible; y si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercano, que las acompañe una socorrista y haya un plan de las rutas a tomar a una sala de emergencias considerando el tráfico que pueda haber por la hora y el día.

Tomar precauciones. Si corresponde, se darán indicaciones sobre la circulación segura de peatones. Las personas adultas deben saber dónde se encuentran las niñas en todo momento. Se debe tener previsto dónde van a pasar a recoger a las niñas después del evento; y les debe quedar claro a los padres y niñas.

Deportes de remo: Tabla de progresión

Tipo de embarcación y de agua	**Nivel / Edad mínima**	**Proporción participantes-instructor**	**Certificación de la instructora/experto** ***(si se indican varias, solo se requiere una)***
botes de remo			
bote de remo tranquila, sin corriente	D, B, J, C, S, A Daisies solo con una persona adulta en el bote	12:1 más 1 observadora/ayudante	Cert. vigente de Cruz Roja Americana en seguridad para botes pequeños/remo o en socorrismo con módulo de rescate junto al agua, o equivalente
bote de remo olímpico tranquila, sin corriente	C, S, A que sepan nadar bien	varía; consultar a la instructora o coach	U.S. Rowing Coach, nivel 1 o superior; o equivalent
botes corcl			
tranquila, sin corriente	B, J, C, S, A	12:1 más 1 observadora/ayudante	Cert. de Cruz Roja Americana en socorrismo con módulo de rescate junto al agua, o equivalente
Canotaje			
tranquila, cerca de la orilla, sin corriente	D, B, J, C, S, A *Daisies solo con un adulto en la canoa, excepto en camps acreditados por ACA y que cumplas sus normas*	6:1 or 12:1 con asistente calificada *(los camps acreditados por ACA cumplen con las normas ACA para canotaje con Daisies)*	Instructora de canotaje nivel 1 o superior de la American Canoe Association (ACA), o facilitadores de seguridad en deportes de remo; cert. en seguridad para botes pequeños-canotaje; Cruz Roja Americana, socorrismo con módulo de rescate acuático; o instructor con experiencia equivalente comprobable.
Clase I	J, C, S, A	6:1 or 12:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 2 o superior en canotaje en ríos; o equivalente
Clase II	C, S, A	6:1 or 12:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 3 o superior en canotaje en ríos; o equivalente
Clase III	C, S, A	6:1 or 12:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 4 o superior en canotaje en rápidos; o equivalente
Recorridos en Clase II–III	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	Guía o instructora profesional con licencia, proporcionado por un proveedor deportivo
Kayak			
tranquila, cerca de la orilla, lagos, sin corriente	B, J, C, S, A Daisies no permitidas	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Instructora de kayak nivel 1 o superior de la American Canoe Association (ACA), o facilitador de seguridad en deportes de remo (kayak); curso del estado en deportes de remo; Cruz Roja Americana, socorrismo con módulo de rescate acuático; o equivalente.
Ríos, Clase I	J, C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 2 o superior en kayak en ríos; o equivalente. Usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.

Ríos, Clase II	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 3 o superior en kayak en ríos; o equivalente. Usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.

Tipo de embarcación y de agua	**Nivel / Edad mínima**	**Proporción participantes-instructor**	**Certificación de la instructora/experto** ***(si se indican varias, solo se requiere una)***
Ríos, Clase III	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 4 o superior en kayak en ríos; o equivalente. Usar cascos cuando son recomendados o proporcionados.
Mar/olas	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 2 o superior en kayak o surf costeros; o equivalente
Tabla de remar parado			
Tranquila, cerca de la orilla, sin corriente	J, C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Instructora de tabla de remar parado nivel 1 o superior de la American Canoe Association (ACA), o facilitadora de seguridad en deportes de remo (tabla de remar parado); curso del estado en deportes de remo; Cruz Roja Americana, socorrismo con módulo de rescate acuático; o equivalente. Recomendación de ACA para yoga en tabla de remar parado o equivalente para yoga en agua tranquila.
Costa	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 3 en tabla de remar parado en la costa o equivalente
Olas del mar	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 3 en tabla de remar parado en olas o equivalente
Clases I–II	C, S, A	5:1, or 10:1 con asistente calificada	Cert. de ACA como instructora nivel 3 en tabla de remar parado en ríos o equivalente
Viajes	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	Guía o instructora profesional con licencia, proporcionado por un proveedor deportivo
Clases III–V	No se permite	N/A	N/A
Descenso en ríos rápidos			
Excursiones de un día a rápidos Clases I–II	B, J, C, S, A	6:1 or 12:1 con asistente calificada	Cert. de American Canoe Association (ACA) como instructora de rafting nivel 4 o superior; o cert. de International Rafting Federation (IRF) como guía; o equivalente
Excursiones de un día a rápidos Clases I–III	J, C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	Guía de ríos profesional con licencia, proporcionado por un proveedor deportivo
Excursiones de un día a rápidos Clases I–IV	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	Guía de ríos profesional con licencia, proporcionado por un proveedor deportivo NOTA: Las niñas siempre deben usar cascos para ríos clase IV

Excursiones a rápidos Clases I–IV	C, S, A	Varía; preguntar al proveedor deportivo	Guía de ríos profesional con licencia, proporcionado por un proveedor deportivo NOTA: Las niñas siempre deben usar cascos para ríos clase IV.

Canotaje

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

No se recomienda para: *Daisies, excepto si las acompaña una persona adulta experimentada en cada canoa en aguas tranquilas.

*Se espera que los campamentos con acreditación ACA vigente cumplan con las normas ACA vigentes para canotaje con todas las Girl Scouts, incluidas las Daisies.

Qué es el canotaje

El canotaje es un excelente ejercicio de trabajo en equipo y una forma divertida de disfrutar del aire libre. Ya sea que se trate de juegos en un estanque o un descenso en un rápido, hay una opción de canotaje para todas las personas. Las personas se sientan en un tablón o van de rodillas impulsando la canoa por medio de remos. La mayoría de las canoas son para dos personas, pero algunas tienen un cupo de hasta 12. El cupo máximo para canoas de 15 pies (5 metros) o menos es de dos remeros sin pasajeros.

Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para su tropa se basa en estas condiciones y el tipo de canoa. Ver los detalles en la Tabla de Progresión para Deportes de Remo. Asegúrese de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente. Los rápidos de clase III requieren la aprobación previa del consejo local. Las que pueden participar son niñas de nivel Cadette en adelante que hayan demostrado y documentado su experiencia de progresión.

El canotaje en rápidos solo puede realizarse en ríos que ya hayan sido navegados y clasificados, y en ríos de hasta dificultad clase III, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).

Para conocer más:

- American Canoe Association
- *Revista Canoe and Kayak*
- Mapas interactivos de adónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- Videos educativos sobre brazadas de canotaje: Paddling.com

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con la instructora de canotaje de antemano y pregunte sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

- Ver Disabled Sports USA para conocer más sobre la inclusión en canotaje.
- Conozca historias inspiradoras en Paralympic.org sobre remadores con discapacidad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que alguien se lastime, que se voltee una canoa o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Realice previamente una prueba de natación. Vea ejemplos en las medidas para la seguridad en la natación o solicítele a la instructora pautas para realizar la prueba. Si no es posible realizar una prueba de natación, suponga que ninguna de las participantes sabe nadar. Solo a las que saben nadar bien podrán realizar canotaje en rápidos.

Todas las participantes deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practicar los procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje. Las niñas deberán aprender y practicar estas habilidades que son muy importantes para evitar que se desorienten o se asusten si caen al agua.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de canotaje que se va a practicar.

Al menos uno de los instructores o guías deberá ser una persona adulta con certificación de American Canoe Association (ACA) como instructora de canotaje nivel 1 o superior, o como facilitador de seguridad en deportes de remo (canotaje) o en seguridad para botes pequeños-canotaje; o con certificación de la Cruz Roja Americana en socorrismo con módulo de rescate acuático; o tener *experiencia equivalente* comprobable.

El instructor o guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones.

Asegurarse de que el instructor o guía revise las técnicas de emergencia específicas al sitio. Por ejemplo, a los que practican canotaje en rápidos se les enseña cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando. El instructor o guía principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.

Verificar las calificaciones de las socorristas. Si el canotaje va a ser supervisado por socorristas, verifique que tengan la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua y la embarcación en cuestión.

Estar al pendiente de la posición de la socorrista. Solo se puede usar una socorrista en un lugar fijo si el canotaje se va a realizar en aguas tranquilas cerca de la orilla. En cuerpos de agua grandes o ríos, la socorrista debe ir en canoa a la par del grupo.

Conseguir observadores o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertos. Ver la tabla más adelante. Estas personas deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones. También se encargan de estar al pendiente de posibles emergencias y ayudarle a la instructora con los rescates. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las calificaciones específicas que necesitan tener las observadoras y ayudantes.

Seleccionar un sitio seguro. No se debe remar en áreas desconocidas. Conozca la ubicación de todos los canales de navegación. No se aleje en canoa más de una milla de la orilla más cercana. Tome las siguientes precauciones:

No navegar en canales con mucho tráfico. Si tiene que cruzarlos, hágalo en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal. También evite zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias, a menos que sean parte del plan de la actividad.

En pasajes largos, las canoas deben permanecer a poca distancia de las demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.

Estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.

Evitar peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investigar las condiciones del agua y seleccionar los botes adecuados para el nivel de habilidad de los participantes. Considere las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo. Asegúrese de lo siguiente:

- Que no se excedan el peso y el cupo del bote. Muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.
- Que no se suban más de dos personas en canoas de 15 pies (5 m) o menos.
- Que usted sepa qué tipo de canoa es apta para las aguas en las que van a estar.
- Que no haya un exceso de equipo en las canoas y que éste esté distribuido uniformemente entre las personas que remen.

Conocer las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndase estas señas en Paddle Education.

Compartir el itinerario de navegación. Si va a realizar un recorrido largo, entréguele su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese a la hora programada.

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Consulte Weather.com u otras fuentes meteorológicas fiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Tenga previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.

Repasar qué hacer en una tormenta. Si se oyen truenos o se ven rayos, saque a todas las personas del agua de inmediato. No regrese hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no puede llegar a la orilla, asegure todo el equipo suelto, vigile con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjase al viento en un ángulo de 45 grados y manténgase agachada. De ser posible, no toque metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.

Utilizar el sistema de amigas. Indíqueles a las niñas que deben mantener su bote a la vista de al menos otro bote. Use el sistema de amigas estando en el agua en botes igual que como lo haría en tierra.

Transportar los botes de forma segura. Utilice portacanoas de techo o remolques diseñados especialmente para canoas. Amarre bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reportar accidentes. Notifique a la policía marina o a su consejo local, según corresponda.

Equipo de seguridad

- canoas aptas para el tipo de agua, revisando que floten bien y tengan bolsa de aire (si corresponde)
- remos del tamaño y estilo apropiado para la persona y el tipo de canoa

- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos para cada remadora. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura.
- equipo de rescate apropiado para el tipo de barco y las condiciones (consulte a su instructora), como:
  - bolsa de rescate con cuerda
  - sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada
  - tubo de rescate para subir al bote a las que se hayan caído
  - un bote designado para rescates, como una tabla de remo o una balsa
  - demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará
- equipo de rescate apropiado para el tipo de canotaje y las condiciones (consulte a su instructora), como:
  - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates
  - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios a prueba de agua, kit de reparación y equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados. Las botellas de comida y agua deben estar aseguradas en el bote
- un casco de seguridad con estructura resistente y flexible de plástico, con una correa para la barbilla y aberturas para drenar, para remar en aguas de clase II o III
- balde para sacar agua del bote
- linterna a prueba de agua
- amarra (cuerda en la proa para sujetar la canoa al puerto, de mínimo la mitad de la longitud de la canoa)
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- brújula, mapa náutico impermeable, radio marina VHF y otros artículos esenciales para viajes largos
- navaja de bloqueo (para que la instructora, guía o persona adulta calificada lo porte en su salvavidas o en otro lugar de fácil acceso) y una cuerda para remolcar o rescatar

Nota: para canotaje de noche tal vez se requiera equipo adicional; consulte a la instructora.

Botes Corcl

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No apropiada para: Daisies

Qué son los bote Corcl

Son botes diseñados específicamente para que las niñas de 8 a 15 años se diviertan en aguas tranquilas girando, echando carreras o flotando en la costa. Los Corcl son una experiencia ideal para preparar a las niñas que más adelante practicarán otros deportes de remo. Les permite a las remadoras moverse fácil y rápidamente por el agua. Tienen capacidad para 225 libras (102 kilos), un doble casco diseñado para remar de varias maneras y agarraderas ergonómicas para cargarlos y transportarlos fácilmente.

Los Corcl se voltean con facilidad, por lo que las remadoras tienen que sentirse a gusto en el agua. No están hechos para ser remolcados por lanchas de motor, sino solo para disfrutarse en aguas tranquilas.

Para conocer más:

- Instrucciones, tips y juegos para las niñas: Corcl.com

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía

COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

En Abilities.com y Dream Adaptive se encuentra más información sobre inclusión y equipo adaptativo para remadoras.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña, que haya mal clima o que de pronto surja una emergencia acuática.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar y se sientan a gusto en el agua. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Realice previamente una prueba de natación. Vea la prueba de natación en el capítulo de Natación o pregúntele a su instructora cómo realizarla.

Asegúrese de que todas se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Empezar a poca profundidad donde las niñas puedan aprender a usar los remos, a subirse al bote, equilibrarse con los brazos y los remos y a permanecer centradas.

Verificar las calificaciones y la experiencia de las socorristas. Las socorristas deben tener certificación vigente de la Cruz Roja Americana en socorrismo con módulo de rescate acuático, o equivalente.

La instructora o guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones, y repasarlas con las niñas antes de comenzar la actividad.

Asegurarse de que la instructora o guía repase las técnicas de emergencia específicas al sitio.

Solo se puede usar una socorrista en un lugar fijo si el canotaje se va a realizar en aguas tranquilas cerca de la orilla. En cuerpos de agua grandes o ríos, la socorrista debe ir en bote a la par del grupo.

Conseguir observadoras o ayudantes. Debe haber una persona adulta o ayudante experta por cada 12 niñas, más una persona adulta adicional. Ver Tabla de Progresión para Deportes de Remo en *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*. Las observadoras deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones, estando al pendiente de posibles emergencias y ayudando con el rescate si es necesario. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar.

Recordarles a las niñas a tener cuidado con los remos. Como los Corcl son botes pequeños que pueden flotar muy cerca de otros, las niñas pueden golpear sin querer a otras remadoras y a otros botes.

Practicar procedimientos de rescate. Si una niña se para en el borde del bote, éste se voltea. La instructora debe demostrar las técnicas de autorrescate y esquimotaje, y hacer que las niñas las practiquen. Son habilidades muy importantes que evitarán que se desorienten o se asusten en caso de que el Corcl se voltee y ellas caigan al agua.

Seleccionar un sitio seguro. Los botes Corcl solo están aprobados para aguas tranquilas. No se debe remar en áreas desconocidas. Solo se permite remar cerca de la orilla.

Aprender las señales de las socorristas. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Antes de iniciar la actividad, enséñeles a las niñas las señales.

Preparación para emergencias. Empaque un botiquín impermeable de primeros auxilios. Siga las demás pautas señaladas en la Introducción de las *Medidas de seguridad para las actividades 2020*."

Equipo de seguridad

- un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos para cada remadora
- un remo de kayak por cada bote (dos niñas pequeñas pueden subirse al mismo Corcl, pero solo se usa un remo por bote)
- equipo de rescate como, por ejemplo, bolsa de rescate con cuerda
- una amarra o cuerda fijada a cada bote
- teléfono o walkie-talkies para llamar a los servicios de emergencias en caso de necesitarse

Kayak

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: B J C S A

No se recomienda para: Daisies

Qué es el kayak

Prácticamente se puede practicar kayak en cualquier cuerpo de agua. Se debe empezar en aguas tranquilas, con poca o nada de corriente, e ir progresando a aguas de mayor dificultad. Existen kayaks de varias formas y tamaños para distintos tipos de aguas y de niveles de habilidad. Hay kayaks en los que una se sienta encima, los cuales son excelentes para principiantes por su sencillez y estabilidad. Hay otros de cubierta cerrada, con una faldilla para que no entre el agua, en la que una se sienta adentro con las piernas extendidas. Todos ellos usan un remo de doble pala y son una manera divertida de hacer ejercicio y desplazarse por el agua.

Su tropa puede navegar en kayak en bahías, ríos, lagos y océanos. Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para su tropa se basa en estas condiciones y el tipo de bote. Asegúrese de que todos los participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente.

Para conocer más:

- Mapas interactivos de adónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- Escala internacional de dificultad fluvial
- Cómo interpretar la dificultad de ríos y rápidos: ThoughtCo.com
- Información sobre canotaje, kayak y tabla de remar de pie: American Canoe Association
- Tutoriales y equipo de seguridad: Paddling.com

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Pregúntele de antemano a la instructora de kayak sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a

gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

Ver Disabled Sports USA para conocer más sobre la inclusión en kayak.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Realice previamente una prueba de natación. Vea ejemplos en las medidas para la seguridad en la natación o solicítele a la instructora pautas para realizar la prueba. Si no es posible realizar una prueba de natación, suponga que ninguna de las participantes sabe nadar.

Asegúrese de que todas se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practicar los procedimientos de rescate. La instructora debe demostrar las técnicas de autorrescate y esquimotaje, y hacer que las niñas las practiquen. Son habilidades muy importantes que evitarán que se desorienten o se asusten si caen al agua.

Se les debe enseñar a las niñas cómo salirse de un kayak cubierto estando en el agua y cada una debe demostrar que lo puede hacer mínimo una vez. Si se usan faldillas en el kayak, se deben realizar las salidas antes de navegar.

Practicar técnicas apropiadas de autorrescate y reentrada. Si van a practicar el kayak en agua fría, las niñas deben aprender técnicas de supervivencia en agua fría y cómo tratar la hipotermia.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de kayak que se va a practicar.

Asegúrese de que la instructora o guía repase las técnicas de emergencia específicas al sitio para el tipo de bote que se va a usar. Por ejemplo, a las que practican kayak en rápidos se les enseña cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando.

La instructora o guía principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.

Cerciórese de que al menos una instructora o guía adulta cuente con certificación vigente de la American Canoe Association u otra organización patrocinadora aprobada por su consejo local. Las certificaciones deben corresponder con la actividad.

Verificar las cualificaciones y la experiencia de las socorristas. Las socorristas deben tener certificación vigente de la Cruz Roja Americana en socorrismo con módulo de rescate acuático, o equivalente.

Conseguir observadoras o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertos. Ver la tabla más adelante. Estas personas deben poseer habilidades básicas de canotaje. Apoyan al grupo reiterando las instrucciones. También se encargan de estar al pendiente de posibles emergencias y ayudarle a la instructora con los rescates. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las cualificaciones específicas que necesitan tener las observadoras y ayudantes.

Distribuir bien el peso. Es más seguro y fácil remar si se distribuye uniformemente el equipo y las remadoras en el bote.

Seleccionar un sitio seguro. No se debe remar en áreas desconocidas. Conozca la ubicación de todos los canales de navegación. No se aleje en kayak más de una milla de la orilla más cercana.

No navegar en canales con mucho tráfico. Si tiene que cruzarlos, hágalo en un ángulo de 90 grados con respecto al tráfico del canal.

También evite zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias, a menos que sean parte del plan de la actividad.

Permanecer juntas. En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.

Solo realicen esta actividad en aguas que ya hayan sido navegadas y clasificadas, y hasta de dificultad clase III, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).

Estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.

Evitar peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investigar las condiciones del agua y seleccionar los botes adecuados para el nivel de habilidad de los participantes. Considere las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo. Asegúrese de:

Que no se excedan el peso y el cupo del kayak. Muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.

Utilizar el tipo de kayak para las condiciones del agua presentes y asegúrese de que los kayaks sean del tamaño adecuado para las personas que lo vayan a usar.

Que no haya un exceso de equipo en los kayaks. El equipo debe distribuirse uniformemente entre las remadoras.

Conocer las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndase estas señas en Paddle Education.

Compartir el itinerario de navegación. Si va a realizar un recorrido largo, entréguele su itinerario a una persona confiable para que avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese a la hora programada.

En el día en que van a salir a remar:

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Consulte Weather.com u otras fuentes meteorológicas fiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Tenga previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.

Repasar qué hacer en una tormenta. Si se oyen truenos o se ven rayos, saque a todas las personas del agua de inmediato. No regrese hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no puede llegar a la orilla, asegure todo el equipo suelto, vigile con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjase al viento en un ángulo de 45 grados y manténgase agachada. De ser posible, no toque metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.

Repasar las técnicas de autorrescate. Ver las arriba señaladas.

Utilizar el sistema de amigas. Indíqueles a las niñas que deben mantener su bote a la vista de al menos otro bote en todo momento.

Transportar los botes de forma segura. Utilice portakayaks de techo o remolques diseñados especialmente para kayaks. Amarre bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reportar accidentes. Notifique a la policía marina o a su consejo local, según corresponda.

Equipo de seguridad

Algunos equipos dependen del tipo de kayak o de las condiciones del agua. Consulte con su instructora.

- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- kayaks del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua
- revisando que floten bien y tengan bolsa de aire (si corresponde)
- remo de doble pala que sea apropiado para el tamaño de las personas que lo usarán y del estilo de actividad que realizarán (consultar a la instructora)
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF
- equipo de rescate apropiado para el tipo de kayak y las condiciones (consulte a su instructora), como:
  - mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar, bolsa de rescate o cuerda de rescate
  - sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada; tiene que haber un sistema por cada 3 o 4 kayaks
- equipo de rescate apropiado para el tipo de kayak y la distancia a la orilla, como:
  - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, tapones de repuesto
  - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, kit de reparación y equipo de seguridad estándar (p.ej., equipo de señalización)
  - paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote).
- un casco de seguridad con estructura resistente y flexible de plástico, con una correa para la barbilla y aberturas para drenar, que debe usarse cuando se va a:
  - remar en aguas de clase II o III
  - remar dentro o cerca de cuevas marinas
- balde para sacar agua del bote, bien sujeto al kayak

Bote de remos

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: *D B J C S A

No se recomienda para: Daisies, excepto si las acompaña una persona adulta experimentada en cada bote.

Qué es el bote de remos

Se trata de uno de los medios más antiguos de transporte y en que se usan remos para desplazar el bote en el agua. Es una excelente manera de desarrollar el trabajo en equipo y habilidades. Las principiantes pueden comenzar a remar en un bote estable en aguas tranquilas. La mayoría de las Daisies no tienen la altura suficiente para remar un bote estándar. Las Daisies pueden usar botes de remos básicos siempre y cuando las acompañe una persona adulta. Las interesadas pueden avanzar de nivel para competir en carreras de equipos o en remo especializado, como con góndolas venecianas. Las corrientes, las olas, los rápidos y el viento afectan las condiciones. Lo que es apropiado para su tropa se basa en estas condiciones y el tipo de bote. Ver Tabla de Progresión para Deportes de Remo en *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*.

Casi siempre se rema en aguas tranquilas, con poco o nada de corriente, como en lagos, ríos tranquilos y estanques. El remo en océanos y en ríos con corriente más fuerte es apto para las niñas de mayor nivel de instrucción y habilidad. Solicite sugerencias a los expertos locales o a su consejo local.

Se puede aprender mucho sobre el remo por internet. Las habilidades básicas deben aprenderse de un experto, pero es divertido descubrir tips, opciones de equipo y lugares adonde ir. Conozca lo básico en U.S. Rowing.

Infórmese también sobre el remo colegial y el olímpico. Algunos colegios de educación superior y universidades tienen equipos femeniles que compiten en carreras llamadas regatas sobre botes aerodinámicos.

Para conocer más:

- Vocabulario de remo
- U.S. Rowing Association
- Seguridad en general en botes: Boat Safe, Boat-Ed , U.S. Coast Guard

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Pregúntele de antemano a la instructora de remo sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Recursos adicionales:

Conozca inspiradoras historias sobre remadores con discapacidad en Paralympic.org.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña, que se voltee un bote o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que las participantes se pongan flotadores personales. (chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos.) Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Excepción para remo de competición: debido a que, al remar rápido, los chalecos se pueden atorar en los remos, estos pueden ser transportados en un bote de recuperación. Las que participen en remo competitivo deben saber nadar muy bien.

Comprobar que saben nadar. Solo las que sepan nadar bien pueden subirse a botes de remo competitivo.

Practicar los procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje para el tipo de bote del que se trate. Las niñas deberán aprender y

practicar las técnicas que correspondan con la excursión. Son habilidades muy importantes que evitarán que se desorienten o se asusten si caen al agua.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de actividad que se va a practicar.

Asegúrese de que la instructora repase las técnicas de emergencia específicas al sitio para el tipo de bote que se va a usar.

La instructora principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.

Las certificaciones de las personas adultas deben corresponder con la actividad.

Verificar las calificaciones de las socorristas. Verifique que tengan la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua y la embarcación en cuestión.

Conseguir observadoras o ayudantes. Se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertas para asistir a la instructora. Estas personas deben tener habilidades básicas en remo y apoyar al grupo reiterando las instrucciones y estando al pendiente de posibles emergencias. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las calificaciones específicas que necesitan tener las observadoras y ayudantes.

Seleccionar un sitio seguro. No remen en áreas desconocidas; conozca la ubicación de todos los canales de navegación. No se permite remar a más de una milla de la orilla más cercana. Tome las siguientes precauciones:

- No navegar en canales con mucho tráfico, de ser posible, y si hay que cruzar, hacerlo a un ángulo de 90 grados del sentido del tráfico.
- Evitar zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias
- En pasajes largos, los botes deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.
- Estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.

Evadir peligros. No se acerquen a filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Deben evitarse los rápidos.

No exceder el peso y el cupo del bote. Muchos botes tienen una placa cerca de la popa (parte posterior) donde se muestran los límites máximos.

Asegúrese de que los botes no estén sobrecargados de equipo. El equipo debe distribuirse uniformemente entre las remadoras.

Conocer las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndase estas señas en Paddle Education.

Preparación para emergencias. Empaque un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua si va a salir a remar y siga las demás pautas señaladas en la "Introducción de las *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*."

Compartir el itinerario de navegación. Si va a realizar un recorrido largo, entréguele su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese a la hora programada.

En el día en que van a salir a remar:

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Consulte Weather.com u otras fuentes meteorológicas fiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Tenga previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.

Repasar qué hacer en una tormenta. Si se oyen truenos o se ven rayos, saque a todas las personas del agua de inmediato. No regrese hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no puede llegar a la orilla, asegure todo el equipo suelto, vigile con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjase al viento en un ángulo de 45 grados y manténgase agachada. De ser posible, no toque metales ni el agua si cabe la posibilidad de rayos.

Reportar accidentes. Notifique a la policía marina o a su consejo local, según corresponda.

Equipo de seguridad requerido

- chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- botes de remo del tamaño apropiado para las participantes y aptos para el tipo de agua
- remos del tamaño y estilo adecuados para las personas y el estilo del bote
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (para botes de 16 pies o más de longitud)
- equipo de rescate apropiado para el tipo de barco y las condiciones
- equipo de emergencias apropiado para el tipo de la actividad y la distancia a la orilla, como:
    - balde para sacar agua del bote o bomba de pedal
    - kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, tapones de repuesto
    - remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, kit de reparación y equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
    - paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote)
- demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará

Tabla de remar parado

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es la tabla de remar parado

Estando paradas sobre una tabla, las niñas se desplazan por el agua impulsándose con unos remos largos. El remo es un deporte en el que se usa todo el cuerpo, sobre todo los músculos del torso, y es excelente para desarrollar el equilibrio y la coordinación. Con un poco de instrucción, las principiantes pueden aprender rápido a remar en las aguas tranquilas de lagos y bahías. Las más experimentadas pueden intentarlo sobre las olas del mar o en ríos con la orientación de una instructora certificada.

Con una buena instrucción y con el equipo y la preparación adecuados, casi cualquier cuerpo de agua se presta para las tablas de remo. Se debe empezar en aguas tranquilas, con poca o nada de corriente, e ir progresando a aguas de mayor dificultad, como ríos u océanos.

La Guardia Costera de los Estados Unidos considera a las tablas de remo como embarcaciones cuando se usan fuera de las áreas designadas para nadar o de las zonas de oleaje del mar. Por lo tanto, se aplican las regulaciones federales sobre chalecos salvavidas, dispositivos de sonido y luces.

Para conocer más:

- Mapas interactivos de adónde ir: Paddling.com y American Whitewater
- Sobre remo en ríos: International Scale of River Difficulty
- Sobre canotaje, kayak y tablas de remo: American Canoe Association
- *Revista Stand Up Paddle World*

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Pregúntele de antemano a la instructora de tabla de remo sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:

- En Abilities.com y Dream Adaptive se encuentra más información sobre inclusión y equipo adaptativo para remadoras.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Realice previamente una prueba de natación. Vea ejemplos en los Medidas de seguridad para natación o solicítele a la instructora pautas para realizar la prueba. Las que remen deben saber nadar muy bien.

Asegúrese de que todas se pongan chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Practicar los procedimientos de rescate. La instructora demostrará las técnicas de autorrescate y esquimotaje. Las niñas deberán aprender y practicar estas habilidades. Son habilidades muy importantes que evitarán que se desorienten o se asusten si caen al agua (lo cual es muy probable en tablas de remo).

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora.

- El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de actividad que se va a practicar.
- La instructora o guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones.

- La instructora o guía tiene que repasar las técnicas de emergencia específicas al sitio. Por ejemplo, al remar en aguas poco profundas, la instructora debe recordarles a las niñas cómo caerse de sus tablas.
- La instructora o guía principal debe conocer de primera mano los peligros y las condiciones del lugar que se está utilizando.
- Al menos una instructora o guía adulta debe contar con certificación vigente de la American Canoe Association, la Cruz Roja Americana u otra organización patrocinadora aprobada por su consejo local. Las certificaciones deben corresponder con la actividad.

Verificar las calificaciones de las socorristas. Las socorristas que supervisan el remo en tablas deben tener la capacitación, experiencia y equipo de rescate adecuados para el cuerpo de agua en cuestión.

Conseguir observadoras o ayudantes. Para grupos de ciertos tamaños, se requieren personas adultas como observadoras o ayudantes expertas. Ver Tabla de Progresión para Deportes de Remo. Las observadoras deben tener habilidades básicas en la actividad y apoyar al grupo reiterando las instrucciones, estando al pendiente de posibles emergencias y ayudando con el rescate si es necesario. De preferencia, deben saber de rescate acuático básico, seguridad en embarcaciones pequeñas o tener capacitación similar. Pregúntele a la instructora cuáles son las calificaciones específicas que necesitan tener las observadoras y ayudantes.

Seleccionar un sitio seguro. No remen en áreas desconocidas; conozca la ubicación de todos los canales de navegación. No se permite remar a más de una milla de la orilla más cercana. Tome las siguientes precauciones:

- El área de salida no debe tener vidrios ni desechos; debe estar en una leve pendiente y tener un buen lugar donde apoyar los pies. No utilizar rocas como plataforma de salida.
- No navegar en canales con mucho tráfico, de ser posible, y si hay que cruzar, hacerlo con mucho cuidado a un ángulo de 90 grados del sentido del tráfico.
- Evitar zonas de oleaje o las áreas con olas estacionarias, a menos que sean parte del plan de la actividad.
- En pasajes largos, las tablas deben permanecer a poca distancia de los demás de modo que se pueda tomar una decisión en grupo si cambian las condiciones del viento o del agua.
- Estar al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- Evitar peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos. Se deben evitar los rápidos a menos que formen parte de una ruta planificada de aguas bravas.

Investigar las condiciones del agua. Seleccionar las tablas adecuadas para el nivel de habilidad de las participantes y las condiciones.

Conocer las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndase estas señas en Paddle Education.

Preparación para emergencias. Empaque un botiquín impermeable de primeros auxilios si va a alejarse de la orilla. Siga las demás pautas señaladas en la Introducción de las *Medidas de seguridad para las actividades 2020*."

Compartir el itinerario de navegación. Si va a realizar un recorrido largo, entréguele su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese a la hora programada.

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Consulte Weather.com u otras fuentes meteorológicas fiables, incluido el pronóstico de «boat and beach», que indica la velocidad del viento, la temperatura del agua y la altura de las olas. Tenga previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.

Repasar qué hacer en una tormenta. Si se oyen truenos o se ven rayos, saque a todas las personas del agua de inmediato. No regrese hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta. Si no pueden llegar a la orilla, vigile con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjase al viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas.

Repasar las técnicas de autorrescate. Asegúrese de que cada persona sea capaz de volver a su tabla. Si van a remar en agua fría, las niñas deben aprender técnicas de supervivencia en agua fría y cómo tratar la hipotermia.

Utilizar el sistema de amigas. Indíqueles a las niñas que deben mantener su tabla a la vista de al menos otra tabla.

Transportar los botes de forma segura. Utilice portatablas de techo o remolques diseñados especialmente para transportar tablas de remo. Amarre bien las tablas por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reportar accidentes. Notifique a la policía marina o a su consejo local, según corresponda.

Equipo de seguridad

Algunos equipos dependen del tipo de tabla de remo o de las condiciones del agua. Consulte con su instructora.

- chaleco salvavidas, que se debe llevar puesto todo el tiempo, aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- tablas de remo del tamaño apropiado para las participantes y aptas para el tipo de agua
- remos del tamaño y estilo que corresponda con la actividad y las personas que los vayan a usar (por regla general, el remo deber 10 pulgadas -25 cm- más largo que la altura de la remadora; tenga a la mano remos extras)
- un silbato u otro medio para sonar alarmas de emergencia
- equipo de rescate como, por ejemplo, bolsa de rescate con cuerda o sistema de cinturón con una cuerda liviana para jalar desde el bote a la persona rescatada
- correa para que no se le vaya la tabla en caso de caerse al agua (no se usan las correas en ríos para evitar que se enrueden)

- casco y protectores de pecho, brazos y piernas al remar en aguas bravas (se recomienda una tabla inflable)
- demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación en la que se remará

Descenso en ríos rápidos

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para:
B (en rápidos de clase I a II)
J (en rápidos de clase I a III)
C S A (en rápidos de clase I a IV)

Que es el descenso de rápidos

Bajar por un río de fuertes corrientes sobre una balsa es una experiencia para Girl Scouts a las que les gustan las emociones fuertes y también para las amantes de la naturaleza. Hay balsas de varios estilos y longitudes, normalmente de entre 11 y 20 pies de largo, con cupo para cuatro a doce pasajeros. Consígase un proveedor deportivo de buena reputación para organizar el viaje. Pregúntele a su consejo local sobre los lugares y proveedores de su área. Un guía de ríos vendrá con usted y le dará instrucciones, dirección y entrenamiento. Conocerán bien el río y podrán realizar rescates, si es necesario.

El descenso en rápidos solo puede realizarse en ríos que ya hayan sido navegados y clasificados; tienen que ser máximo de dificultad clase IV. Es importante comprender la Escala Internacional de Dificultad Fluvial o el Sistema de Clasificación de Rápidos. Asegúrese de que todas las participantes tengan la capacitación y la experiencia para participar en el nivel correspondiente. Asegúrese de que su guía haya recorrido alguna vez el tramo del río. Ver Deportes de remo: Tabla de progresión, que contiene la proporción de guías por niñas que se necesitan según el tipo de aguas y el nivel de las niñas.

Sistema de clasificación de rápidos:

Clase I (nivel fácil): corriente de agua muy lenta, con poca superficie agitada y unas cuantas olitas; es poco o nada peligroso nadar

Clase II (nivel principiantes): la corriente de agua es algo más rápida, con rocas, hoyos y olas fáciles de esquivar; es levemente peligroso nadar, pero hay que tener precaución.

Clase III (nivel intermedio): la corriente es rápida y el cauce contiene varias rocas, hoyos, corrientes y olas que hay que saber esquivar; puede ser riesgoso nadar y las nadadoras tal vez requieran ayuda.

Clase IV (nivel avanzado): son rápidos fuertes, con olas y hoyos grandes, corrientes impredecibles y obstrucciones peligrosas que requieren múltiples maniobras para atravesarlas o rodearlas; es muy riesgoso nadar y se necesita rescatar a quienes caigan

Clase V (nivel experto): las mismas características que los de clase IV, pero más peligrosos por su longitud y porque tienen más obstáculos que tal vez no puedan esquivarse; es gravemente peligroso nadar y, en algunos casos, es imposible ayudar a quienes se caigan

Clase VI (no navegable): solo un equipo de expertos bajo una cuidadosa planificación podría tener la esperanza de sobrevivir a estos ríos y rápidos.

Para conocer más:

- Mapas interactivos de adónde ir y una lista de ríos: American Whitewater
- Tips para el descenso de ríos rápidos: The Clymb
- Terminología de descenso de ríos: Pinnacle Travel

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Pregúntele de antemano al proveedor deportivo sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Disabled Sports USA tiene un listado de programas a nivel nacional, además de información general sobre balsas adaptativas. Y el blog de National Center on Health, Physical Activity and Disability Endless CapABILITIES ofrece motivación para remadoras con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se pierda o se lastime una niña, que se caiga al agua una niña o una persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que los participantes sepan nadar. Para pasarla bien en el agua, hay que sentirse a gusto y poseer ciertas habilidades. Realice previamente una prueba de natación. Vea ejemplos en los Medidas para la seguridad en la natación o solicítele al proveedor deportivo las pautas para realizar la prueba.

Todas las que se suban a una balsa deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Todas las que naveguen en rápidos deben usar casco.

El nivel de habilidad de las personas adultas debe ser superior al nivel de dificultad del tipo de actividad que se va a practicar.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. La instructora o guía debe estar certificada por algún programa formal de descenso de ríos de la American Canoe Association o la International Rafting Federation. La guía debe ser capaz de comunicar de manera efectiva los comandos e instrucciones. También es importante:

- que la instructora demuestre conocer las técnicas de autorrescate y esquimotaje para el tipo de bote del que se trate (las niñas deberán aprender y practicar estas habilidades, de ser posible)
- que la guía repase las técnicas de emergencia específicas al sitio y les enseñe a las niñas cómo flotar en la corriente del río, cómo respirar al nadar en los rápidos y cómo llegar a la orilla nadando
- que la instructora o guía principal conozca de primera mano los peligros y las condiciones del lugar y del bote que se vaya a utilizar
- que al menos una guía cuente con la capacitación y la experiencia en dirigir descensos y que haya ya recorrido el río
- que la guía cumpla el código de seguridad de American Whitewater.

Conseguir balsas resistentes. Asegúrese de que el proveedor deportivo les dé balsas que:

- estén hechas de material resistente
- tengan al menos cuatro compartimentos de aire
- tengan el número adecuado de agarraderas resistentes grandes en forma de D a los lados
- tengan cuerdas ajustadas para las manos a lo largo de la orilla
- no excedan el cupo de personas y de equipo

Seleccionar un sitio seguro:

- No se debe remar en áreas desconocidas.
- Solo realicen esta actividad en aguas que ya hayan sido navegadas y clasificadas, y hasta de dificultad clase IV, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty).

- Esté al pendiente de los cambios en el nivel del agua debidos a las mareas o la liberación de represas, y cómo afectan éstas en las condiciones del agua.
- Evitar peligros tales como filtros, tamices, sistemas hidráulicos, cascadas, puentes, presas, cercas y cables eléctricos bajos.

Conocer las señales universales. Para comunicar mensajes y pedir ayuda se utilizan silbatos y señales visuales. Apréndase estas señas en Paddle Education.

Compartir el itinerario de navegación. Si va a realizar un recorrido largo, entréguele su itinerario a una persona confiable para que les avise a las autoridades en caso de que su grupo no regrese a la hora programada.

En el día de la actividad:

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Pregúntele al proveedor deportivo sobre el pronóstico del tiempo y de la corriente del río. Tenga previsto un plan alternativo o la posibilidad de posponer la actividad en caso de que las condiciones de tiempo impidan realizarla.

Repasar qué hacer en una tormenta. Si se oyen truenos o se ven rayos, saque a todas las personas del agua de inmediato. No regrese hasta que hayan pasado mínimo 30 minutos desde la última señal de tormenta.

Transportar los botes de forma segura. Utilice portabotes de techo o remolques diseñados especialmente para el tipo de bote. Amarre bien los botes por arriba con dos cordones a lo largo (uno en cada extremo) y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Reportar accidentes. Notifique a la policía marina o a su consejo local, según corresponda.

Equipo de seguridad

El equipo que necesitará depende del tipo de recorrido, las condiciones del agua y el pronóstico de tiempo. Consulte a su proveedor deportivo.

- chaleco salvavidas para cada persona, aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan chalecos salvavidas tipo III, y ajustados de acuerdo con las especificaciones de peso y altura)
- balsa del tamaño apropiado para las participantes y adecuada para el tipo de rápidos
- remos del estilo y tamaño adecuado para la actividad y para las personas que los van a usar
- medios para sonar alarmas de emergencia, como un silbato, corneta de aire comprimido o radio VHF en aguas navegables
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (para botes de 16 pies o más de longitud)

Equipo de rescate y emergencias apropiado para el tipo de bote y las condiciones:

- bolsa de rescate con cuerda

- kit de reparación de balsas
- remo de repuesto, botiquín de primeros auxilios, equipo de seguridad estándar, incluido el equipo de señalización
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de 10 pies por 10 pies, cuerda, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al bote)
- un casco de seguridad para cada persona con una cubierta de plástico resistente y flexible y una correa para la barbilla, así como aberturas al navegar en aguas de Clase II o superior
- ropa protectora (traje de buzo o traje térmico impermeable) al navegar en aguas de menos de 70 grados Fahrenheit (21° C) de temperatura (en aguas de mayor temperatura: capas de ropa que no sea de algodón; guardar la ropa extra en una bolsa impermeable)
- balde para sacar agua del bote o bomba de pedal si el bote no se drena solo
- sandalias deportivas cerradas, zapatos de agua u otro tipo de calzado antiderrapante (se vale usar tenis; pero no chanclas ni zapatos de talón abierto)
- anteojos con cadena o goggles para las que los necesitan
- bolsas secas o recipientes impermeables para que no se moje el equipo en viajes largos; anime a las niñas a no llevar cosas de más
- brújula, mapa náutico impermeable y otros artículos esenciales para viajes largos
- navaja de bloqueo que la guía deberá portar en su chaleco salvavidas o en otro lugar de fácil acceso
- demás artículos requeridos por la jurisdicción de navegación correspondiente

Seguridad en el uso de navajas

Aprobación del consejo local: Sí se requiere
Actividad permitida para: B J C S A

No se permite para: *Daisies

**Las Daisies pueden aprender sobre la seguridad en el uso de navajas con navajas de cartón o madera.*

Sobre las navajas

Las navajas son herramientas muy versátiles, importantes para el campismo y seguras si se usan con cuidado. Algunos solo tienen una cuchilla y otras, varias herramientas. Pueden contener un punzón para hacer agujeros, abrelatas, destornillador y destapador de botellas. Siempre avíseles a los padres antes de enseñarles a las niñas cómo usarlas. Todas las niñas Girl Scouts deben recibir un entrenamiento adecuado y firmar La Promesa de Seguridad al Usar Navajas.

Para conocer más:
- https://knife-depot.com/pages/teaching-kids-about-knife-safety
- https://gearjunkie.com/teaching-kids-knife-safety-outdoors

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades, intereses y adaptaciones especiales. Consulte de antemano con el lugar donde se llevará la actividad qué adaptaciones se pueden hacer.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas de cabello largo deben recogérselo. Siempre se deben usar zapatos cerrados.

Medidas de seguridad para la actividad. Hay que hacer énfasis en lo siguiente:

- cómo abrir y cerrarlas de manera segura
- cómo y cuándo usarlas
- la manera correcta de guardarlas cuando no se están usando
- cómo afilarlas
- cómo limpiar la cuchilla
- cómo pasar una navaja a otra niña y a dar las gracias al recibirla
- aprender sobre el círculo de seguridad
- siempre apuntar la navaja hacia una dirección segura

- procedimientos adicionales de emergencia y de seguridad

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta capacitada en seguridad de navajas (dependiendo de lo que se vaya a hacer). Estas medidas de seguridad deben ser repasadas con la facilitadora y se debe firmar la Promesa de Seguridad al Usar Navajas.

Promesa de Seguridad al Usar Navajas

Promesa de Seguridad al Usar Navajas

Portar un cuchillo o una navaja de bolsillo es un honor y una responsabilidad. He participado en una clase o taller de capacitación sobre el manejo y la seguridad de cuchillos y navajas de bolsillo, y me comprometo a cumplir siempre las siguientes normas para garantizar mi seguridad y la de quienes me rodean:

1. Respetaré mi navaja de bolsillo o cuchillo en todo momento y la utilizaré como herramienta designada.
2. Siempre cerraré y guardaré mi navaja cuando no la esté usando.
3. No utilizaré mi navaja si existe la posibilidad de que alguien se lastime.
4. Prometo nunca aventar o lanzar mi navaja.
5. Siempre usaré mi navaja de manera segura, tal y como se me indique.

_____ _____

Firma de niña Girl Scout - Fecha Firma de la persona adulta

Cohetería/Cohetes Modelo

Aprobación del consejo local: sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se permite para: *Daisies y Brownies

Sobre la cohetería

El lanzamiento de cohetes modelo es una forma relativamente segura y económica de aprender los principios de ingeniería, diseño, física y, en algunos casos, química. Los cohetes modelo están construidos con papel, madera, plástico y otros materiales ligeros y utilizan un sistema de lanzamiento eléctrico. Existen clubes deportivos de cohetería por todo Estados Unidos.

*Las Daisies y las Brownies no están del todo listas para participar en las actividades de cohetería arriba mencionadas, pero sí pueden participar en experimentos científicos simples utilizando cohetes de aire como —por ejemplo, de popotes [straws], de globo, de pisotón— o cohetes de agua accionados por una bomba para bicicletas.

*Las Daisies y las Brownies pueden observar el lanzamiento de cohetes modelo a una distancia segura.

Los voluntarios deben utilizar los principios básicos de seguridad, tales como proteger los ojos y guardar distancias seguras, al realizar experimentos sencillos con cohetes. Para recibir mayor orientación, consulte la sección de *Actividades misceláneas* de las *Medidas de seguridad para las actividades* y siempre consulte las *Normas y pautas de seguridad* que se señalan al principio de las *Medidas de seguridad para las actividades*.

Nota: Los cohetes de más de 1,500 gramos se consideran "cohetes de alta potencia" y requieren la certificación de la National Association of Rocketry. Comuníquese con su consejo local para obtener información y aprobación para cohetes de alta potencia. Los cohetes planeadores controlados por radio no están aprobados.

Para conocer más:

National Association of Rocketry (en inglés)

Guía de la NASA sobre modelos de cohetes para principiantes (en inglés)

Educación sobre cohetes modelo de ESTES (en inglés)

National Fire Protection Association (Asociación Nacional de Protección contra Incendios) (en inglés)

Inclusión de niñas con discapacidad. Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con los facilitadores para conocer el acceso al lugar y los pasos de seguridad que deben organizarse con anticipación.

Equidad. Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias sientan que tienen o que pueden conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las *Normas y pautas de seguridad* (págs. 4-22) que se indican al principio de las *Medidas de seguridad para las actividades*. Estas pautas de seguridad estándar se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección *Protección contra el coronavirus en Girl Scouts* en la sección *Normas y pautas de seguridad* (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrese de que el facilitador tenga experiencia con modelos de cohetes y que comprenda los protocolos de seguridad comunes. Considere asociarse con su club de cohetes local o con un maestro de ciencias que tenga experiencia con modelos de cohetes.

Evaluar el nivel de madurez. Las participantes deben tener la edad suficiente para comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Sitio del lanzamiento. Los cohetes se deben lanzar al aire libre en un área despejada. Elija un área o campo abierto grande donde no haya mucha gente, lejos de líneas eléctricas, edificios, árboles altos y aviones que vuelan bajo. Mientras más grande sea el área de lanzamiento, mayor serán las posibilidades de recuperar el cohete. Los campos de fútbol, los parques y las áreas de juego suelen ser buenos lugares. Según la National Association of Rocketry, el tamaño del sitio de lanzamiento depende del tamaño del cohete y debe tener las dimensiones mínimas que se indican en la tabla que aparece más adelante. Establezca zonas de seguridad

para el lanzamiento y para la observación (al menos 15 pies de distancia con motores D o menores y 30 pies con cohetes más grandes).

Dimensiones del sitio de lanzamiento		
impulso total instalado (N-sec)	tipo de motor equivalente	dimensiones mínimas (en pies)
0.00 - 1.25	1/4A, 1/2 A	50
1.26 - 2.50	A	100
251 - 5.00	B	200
5.01 - 10.00	C	400
10.01 - 20.00	D	500
20.01 - 40.00	E	1000
40.01 - 80.00	F	1000

Normas y pautas de seguridad. Consulte las *Normas y pautas de seguridad* (págs. 4-22) que se indican al principio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades*. Estas pautas de seguridad estándar se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección *Protección contra el coronavirus en Girl Scouts* en la sección *Normas y pautas de seguridad* (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Preparación para emergencias. Siga su Plan de Acción ante Emergencias y tenga siempre un botiquín de primeros auxilios a la mano y sepa de antemano dónde se encuentra la sala de emergencias más cercana. Para esta actividad, tenga un plan específico en caso de que se incendie el pasto.

Obtenga permiso / consulte las ordenanzas locales. Siempre debe consultar con el gobierno local de su ciudad para conocer las regulaciones especiales que puedan aplicarse a su área. Por lo general, puede volar la mayoría de los cohetes en un área despejada del tamaño de un campo de fútbol. Siga las directrices de la FAA. Por ejemplo, si vive cerca de una frontera de Estados Unidos, tenga cuidado de no cruzar al territorio de un país extranjero o, si se encuentra dentro de Estados Unidos, tenga cuidado de no cruzar a una nación o territorio soberano; y nunca lance cohetes cerca de aeropuertos, aviones de vuelo bajo o bases militares. Obtenga el permiso del sitio y considere si se necesita el permiso de alguna propiedad vecina en caso de que sea necesario recuperar los cohetes.

Condiciones climáticas. Verifique que las condiciones climáticas sean seguras. Esté preparada para posponer el lanzamiento, si es necesario. La velocidad del viento no debe superar las 20 millas por hora. No debe haber tormentas eléctricas en el pronóstico del área.

Asegúrese de que no haya pasto seco cerca de la plataforma de lanzamiento y de que el lugar de lanzamiento no presente riesgo de incendios de pasto.

Materiales. Asegúrese de que el equipo y los materiales estén en buenas condiciones de funcionamiento. Use materiales que sean livianos y partes no metálicas para la punta, el cuerpo y las aletas del cohete. Los cohetes no deben pesar más de 1,500 gramos, pues dichos cohetes requieren una certificación de cohetes de alta potencia.

Motores. Utilice únicamente motores de modelos de cohete fabricados para uso comercial certificados. No manipule los motores ni los utilice para fines distintos a los recomendados por el fabricante.

Sistema de arranque. Los cohetes que lance deben tener un sistema de lanzamiento eléctrico y encendedores de motores eléctricos. El sistema de lanzamiento debe tener un enclavamiento de seguridad en serie con el interruptor de lanzamiento. Utilice un interruptor de lanzamiento que regrese a la posición de "apagado" al despegar el cohete. Está prohibido el encendido con fusibles.

Seguridad en el lanzamiento: Utilice una cuenta regresiva antes del lanzamiento y asegúrese de que las observadoras presten atención y se encuentren a una distancia segura. Tal vez sea necesario ajustar las zonas de seguridad en función de las condiciones del viento. Utilice una barra de lanzamiento, una torre o un riel que apunte a 30 grados de la vertical para asegurarse de que el cohete vuele casi hacia arriba. Asegúrese de que la barra quede por arriba de la altura de los ojos o esté tapada cuando no esté en uso. Utilice un deflector de explosión para evitar que el escape del motor golpee el suelo. Consulte a la National Association of Rocketry para obtener orientación sobre lanzamientos simultáneos.

Seguridad de vuelo: No lance cohetes hacia objetivos, nubes ni cerca de aviones. No coloque cargas inflamables o explosivas sobre el cohete o dentro de él.

Encendidos fallidos. Si el cohete no se dispara, tenga un plan para desconectar la batería de manera segura y no deje que nadie se acerque al cohete durante al menos 60 segundos.

Recuperación. Utilice un sistema a prueba de fuego para recuperar el cohete de forma segura y sin que sufra daños como, por ejemplo, un paracaídas o un cordel. Los cohetes se pueden volver a usar si no están dañados. No intente recuperar cohetes que queden atrapados en líneas eléctricas, árboles altos u otros lugares peligrosos.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Póngase ropa adecuada al clima. Es común que no haya lugares sombreados en los sitios de lanzamiento. En climas calurosos, haga los arreglos necesarios para que haya sombra, que los participantes se pongan protector solar y haya agua disponible.

Fuente: https://estesrockets.com/get-started/

*Basado en el Código de Seguridad para Cohetes Modelo de la National Association of Rocketry

Vela

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se permite para: Daisies
No se recomienda para: Brownies

Qué es la vela

La tecnología de los veleros ha avanzado mucho desde sus primitivos orígenes y se ha convertido en un deporte muy competitivo, pero la fuerza del viento sigue siendo lo que mueve a los botes. La variedad de veleros que existen es muy amplia: los hay grandes y pequeños, de quilla y multicascos. Las Daisies no tienen permitido practicar vela. No se recomienda para la Brownies que, por la falta de madurez y capacidad para tomar decisiones que se requiere en vela, y de acuerdo con la progresión en embarcaciones pequeñas para niñas.

Nota: Las niñas no pueden operar lanchas de motor sin el permiso del consejo local y nunca se les permite practicar el paravelismo. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas.

Infórmese de dónde practicar vela. Los océanos y lagos son ideales para vela, pero también hay muchos clubes de vela o de yates que brindan información para navegar en embalses, ríos y estanques. Contacte a su consejo local de Girl Scouts para que le sugieran sitios.

Para conocer más:

- American Sail Training Association
- International Sailing Federation
- U.S. Sailing
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares.

Conozca los recursos y la información que International Sailing Federation y Disabled Sports USA brindan para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a

gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Se debe clasificar e identificar a las participantes según su nivel de natación (por ejemplo, con diademas de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Si no es posible realizarla, haga de cuenta que ninguna de las participantes sabe nadar. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Todas las personas que se suban a un velero deben ponerse un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomiendan los tipo III, y que cumpla con las especificaciones de su peso y altura). Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. La persona adulta encargada debe estar certificada como instructora o consejera de vela por US Sailing, y tener certificación en seguridad de pequeñas embarcaciones de la Cruz Roja Americana o certificación equivalente, o la experiencia comprobable que establezca el consejo.

Tener una lista de contactos clave. Ver "Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*".

Seleccionar los veleros adecuados según el agua y las pasajeras. Asegúrese de que no se excedan el peso y el cupo de la embarcación (algunas embarcaciones tienen marcada claramente su capacidad máxima). Considere las condiciones del clima y del agua, el peso de las pasajeras y el equipo.

Compartir el itinerario de navegación. Si el viaje en velero va a ser de una distancia larga, se recomienda dejar por escrito a una persona responsable la información de adónde van a ir y a qué horas van a regresar. El itinerario no puede dejarse con la Guardia Costera.

Transportar los veleros de forma segura. Utilice portaveleros de techo o remolques diseñados especialmente para veleros. Amarre bien los veleros por arriba con dos cordones a lo largo y cordones en la proa y en la popa. Las personas que conduzcan deben tener experiencia previa en el transporte de remolques.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

El día de la navegación en velero:

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Nunca navegue en días donde se esperan tormentas o viento excesivo. El día de la excursión o de las clases de vela, visite Weather.com (donde se muestran pronósticos marinos, tales como la temperatura del agua y la altura de las olas) para determinar si las condiciones son las adecuadas. Intellicast también ofrece pronósticos sobre las condiciones para la vela. Si las condiciones climáticas o de temperatura extremas no son aptas para practicar vela, tenga listo un plan o una actividad alternativa.

Repasar las técnicas de rescate. U.S. Sailing brinda instrucciones de cómo recuperarse en caso de que se voltee un bote pequeño.

Utilizar el sistema de amigas. Ver “Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*”.

Prepararse por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, aseguren todo el equipo suelto, vigilen con atención otras embarcaciones y obstáculos, diríjanse en la dirección del viento en un ángulo de 45 grados y manténganse agachadas.

Garantizar la seguridad en los muelles. Asegúrese de que las cuerdas de atraque estén en buen estado. Siga las pautas generales de seguridad que se proporcionan en las instalaciones de navegación para atracar la embarcación y asegúrese de que el bote esté bien amarrado al muelle antes de que las participantes desembarquen.

Equipo de seguridad

- chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura)
- zapatos náuticos, sandalias deportivas cerradas con suela antideslizante y correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no)
- dispositivo de sonido de emergencia, como un silbato, sirena de niebla o bengalas

- varias capas de ropa que se puede poner y quitar fácilmente según la temperatura (se recomienda un impermeable)
- guantes de vela (previenen ampollas y mejoran el agarre)
- navaja para cortar cuerdas
- kit de reparación de emergencia: cinta adhesiva (duct tape) o cinta aislante, destornillador, pinzas alicates, grilletes, cuerda extra, kit para coser, tapones de drenaje de repuesto, chavetas/pasadores y un tramo de cuerda delgada)
- paquete de supervivencia para emergencias: impermeable, fósforos impermeables, manta ligera o isotérmica, gorro, navaja de bolsillo, lona de mínimo 10 pies por 10 pies, cuerda, vaso para beber, comida y líquidos apropiados (la comida y las botellas de agua deben estar bien sujetadas al velero)
- remo (como segundo medio de propulsión)
- balde para sacar agua del bote
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua

Buceo

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: C S A

Qué es el buceo

El buceo al que aquí se refiere es el que se practica con un tanque para respirar debajo del agua, llamado SCUBA, por sus siglas en inglés. Se puede bucear en una variedad de lugares, tales como océanos, lagos y ríos.

La progresión en el buceo puede ser desde exploraciones en piscinas, a varios cursos de capacitación de certificación y, finalmente, a inmersiones recreativas.

Los sitios web de organizaciones como National Association of Underwater Instructors (NAUI), Scuba Schools International (SSI) y Professional Association of Diving Instructors (PADI) tienen buscadores de instructores de scuba certificados. Para aprender a bucear, lo cual es una actividad complicada, las niñas deben ser mayores de 12 años y cumplir con los requisitos de edad y salud establecidos por la agencia certificadora.

Para conocer más:

- Professional Association of Diving Instructors (PADI): PADI
- Scuba Schools International (SSI): Dive SSI
- National Association of Underwater Instructors (NAUI): NAUI
- World Recreational Scuba Training Council: WRSTC
- Project Aware: Project Aware
- Diver’s Alert Network (DAN): Diver's Alert Network
- Los mejores lugares para bucear para niñas y adolescentes: Sport Diver
- Sitios de buceo para familias: The Active Times

Programas de buceo en piscina

La mayoría de las agencias de buceo ofrecen clases de buceo para principiantes de diferentes edades en las que no se otorga certificación. Esta es una excelente manera de «empaparse» en el deporte antes de practicarlo en serio. Se deben respetar las normas referentes a la edad, salud, supervisión y profundidad máxima que establece la agencia de buceo. Se debe mantener la proporción personas adultas-niñas que establece Girl Scouts.

Antes de participar en una experiencia de buceo, las niñas deben someterse a una prueba de natación de Girl Scouts. Infórmese con su consejo local si la profesional de buceo que va a impartir las clases puede también administrar la prueba de natación antes de las actividades dentro del agua. Aquí se encuentra un ejemplo de la prueba de natación

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese previamente con el lugar para saber si cuentan con las adaptaciones necesarias para niñas con discapacidad y visite Handicapped SCUBA Association para conocer más sobre programas adaptativos de scuba.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Asegurarse de que las participantes sean capaces de participar en actividades de buceo. Antes de inscribirse, cada persona debe llenar el formulario médico del World Recreational Scuba Training Council (WRSTC), el cual debe contener la firma de un médico que indique que la estudiante es apta para bucear antes de inscribirse.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. El buceo requiere un alto grado de destreza y desenvoltura en el agua llamado «acuaticidad». Las pruebas de acuaticidad varían entre organizaciones de entrenamiento de buceo, pero generalmente consisten en demostrar que se puede nadar un mínimo de 200 yardas, estar en el agua por 15 minutos, nadar 500 yardas con visor, aletas y esnórquel o una combinación de lo anterior. Consulte a la instructora. Asegúrese de que las participantes también comprendan el cuerpo de agua en el que se sumergirán y conozcan el tipo de vida marina que puedan encontrar.

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Asegúrese de que la instructora de buceo tenga certificación de SSI, PADI, NAUI u otra organización afín reconocida para dar clases de scuba. Verifique que la agencia certificadora tenga pautas para trabajar con jóvenes.

Respete la proporción entre niñas y personas adultas que debe haber. Dichas proporciones son las siguientes:

Tipo de capacitación	Cantidad de estudiantes por instructora
Actividades de entrenamiento en piscina	una instructora por cada 8 personas
Actividades de entrenamiento en aguas confinadas	una instructora por cada 6 personas
Inmersión de entrenamiento en aguas abiertas	una instructora por cada 4 personas; se pueden sumar 2 estudiantes con una instructora adicional
Certificación de aguas abiertas	una instructora por cada 4 personas, con una asistente certificada
Arriba se menciona la cantidad máxima de personas por cada instructora, pero se debe reducir dicha cantidad si las condiciones ambientales u otros factores no son ideales.	

Para la supervisión general de las niñas, los voluntarios que no vayan a bucear pueden supervisar las actividades en aguas confinadas desde afuera de la piscina. En inmersiones de entrenamiento en aguas abiertas, quienes no vayan a bucear pueden supervisar desde tierra o desde un bote. Entre los estudiantes de buceo, instructores y observadores, siempre debe haber dos personas adultas no relacionadas, una de los cuales debe ser mujer, aprobadas por su consejo local.

Seleccionar un sitio seguro para bucear. Asegúrese de que la instructora esté familiarizada con el sitio donde van a bucear. No se permite bucear en áreas desconocidas o no designadas.

Conseguir el equipo de buceo del tamaño adecuado. Informe a las instructoras y proveedores de equipo la edad, altura y peso de cada niña para garantizar que proporcionen el equipo adecuado. *Asegurarse de que la instructora y las participantes revisen el equipo antes de usarlo.* Ver la lista de equipo más adelante.

Utilizar el sistema de amigas. El sistema de amigas se debe aplicar entre todas las buceadoras, tanto dentro como fuera del agua*. Está prohibido bucear sola en los programas Girl Scouts.*

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe un/a socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Nunca bucee en días donde se esperan tormentas o viento excesivo. Consulte el pronóstico de weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son las adecuadas. Sepa cómo responder si las condiciones climáticas cambian de pronto.

Prepárese por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si está en un bote, siga las instrucciones del capitán.

Buceo recreativo. Después de certificarse en buceo, las niñas Girl Scouts pueden realizar inmersiones recreativas (no de entrenamiento), según el nivel de certificación que tengan. Se requiere la supervisión de una profesional de buceo experta.

- Básese en las normas de las agencias de buceo para darse una idea sobre la progresión de experiencias posibles. La mayoría de las agencias tienen normas para buzas junior; se debe cumplir con los requisitos de bucear con una persona adulta, un padre, una madre o un profesional.
- Se deben cumplir los requisitos de profundidad máxima y de supervisión correspondientes al nivel antes de la entrada al curso (PADI Scuba Diver, por ejemplo) de certificación o de buceo supervisado. Verifique que todas las participantes estén certificadas por una agencia de buceo acreditada. Todas las personas que vayan a bucear (niñas y adultas) deben comprobar su experiencia de buceo dentro de los 6 meses posteriores a la inmersión, o tomar una clase remedial.
- En buceo recreativo, debe haber un profesional por cada 8 personas que vayan a bucear.
- En Girl Scouts se prohíbe bucear sola; todas las niñas deben bucear junto con una amiga.

- En las inmersiones recreativas de Girl Scouts, se prohíbe penetrar embarcaciones naufragadas y cualquier estructura cubierta.
- Se prohíben los tanques recicladores o con mezcla de gases; solo se permiten tanques con aire y con aire enriquecido hasta al 36%. Para utilizar aire enriquecido se necesita estar certificada en ello.

Equipo de buceo

Equipo requerido para todas las actividades de buceo

- aletas, máscara, esnórquel y botas (si las condiciones lo justifican)
- cilindro de gas comprimido y válvula
- compensador de flotabilidad con montaje en tanque o mochila separada e inflador de baja presión
- regulador primario y fuente de aire alternativa
- monitor de gas respirable o manómetro (medidor de presión) sumergible
- profundo (aparato para medir la profundidad)
- dispositivo para monitorear el tiempo
- pesos y sistema de liberación rápida de pesos (si se necesita para lograr flotación neutra)
- protección adecuada para las condiciones locales donde se realizará la inmersión
- kit de oxígeno de emergencia y kit de primeros auxilios a prueba de agua (uno por grupo)

Equipo adicional requerido para inmersiones en aguas abiertas

- Todas las personas que estén en el bote deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los tipo III) y que cumplan con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Debe haber mínimo un flotador personal que se pueda agarrar aprobado por la Guardia Costera (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo que esté en el agua.
- Brújula.
- Tablas de buceo o computadoras de buceo.
- Dispositivo para sonar alarmas de emergencia.
- Boya personal para la señalización de buceo.
- Banderín flotante de buceo (uno por grupo o lo que dicten las regulaciones locales).
- Navaja de buceo (para buzas certificadas) a menos que lo prohíba la normativa local.
- Luces, pizarra y lápiz, boya y demás equipo que se requieran por las condiciones.

Equipo recomendado

- solución para desempañar máscaras
- traje de baño de mangas largas o traje de buzo

- protector solar que no dañe corales (con SPF de mínimo 15) y protector labial
- toalla de playa
- ropa seca para después de la inmersión

Trineo

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Incluye: descensos en nieve sobre llantas

Qué es el trineo

La historia del trineo es bastante interesante: tradicionalmente, los trineos se usaban para transportar mercancías y personas en lugares donde servían las ruedas. Hay un tipo de trineo, llamado tobogán, hecho de postes atados con cuero, que eran utilizados por indígenas de Norteamérica para transportar alimentos, ropa y otros artículos en la nieve. Hoy en día deslizarse en un trineo o llanta es una actividad y deporte de invierno que disfruta gente de todas las edades. El trineo es incluso formalmente un deporte olímpico de invierno.

Hay trineos de diferentes diseños, formas y materiales, desde discos de plásticos hasta estructuras de madera con patines de metal. El trineo tobogán es normalmente alargado, de fondo plano hecho de tablas delgadas, con la punta curva. Las llantas para la nieve son tubos de plástico o goma en forma de dona, similares a las que se usan para el agua, pero con hoyuelos en el centro.

Para hacerlo de manera segura, las niñas solo podrán deslizarse en colinas designadas para trineos o llantas, lejos de carreteras y áreas con muchos árboles. También se les debe enseñar lo básico en seguridad y reglas de conducta, y cómo dar vuelta y frenar. No se permite nunca que las jale una motonieve ni ningún otro vehículo.

Siempre puede pedirle a su consejo local de Girl Scouts que le sugieran sitios dónde deslizarse. Además, algunos resorts de esquí ofrecen clases de trineo y descenso en llantas en áreas designadas, así que solicite informes en los resorts locales de esquí.

Para conocer más:

- Trineo olímpico y competencias: Team USA
- Información sobre trineo: Sled Riding

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Conozca más sobre recursos e información para personas con discapacidad en Disabled Sports USA.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Seleccionar un sitio seguro. Asegúrese de que por donde se vayan a deslizar sea un área sin vehículos y sin obstrucciones como rocas, postes, bancos, árboles y letreros. Todas las personas del grupo deben conocer el tipo de terreno, los posibles peligros (tales como una avalancha o un lago congelado), las millas a recorrer y el tiempo aproximado que durará la actividad. No se deslicen cerca de calles y carreteras.

Tomar buenas decisiones. Las niñas deben deslizarse con los pies por delante (como en las olimpiadas) para reducir el riesgo de lesiones en la cabeza por chocar. Es muy recomendable que se pongan casco.

No permitir remolques. Girl Scouts no permite que los trineos o llantas de las niñas sean remolcados por motonieves ni ningún otro vehículo. Nunca utilice un vehículo de motor para jalar un trineo o una llanta.

Obtenga un pronóstico meteorológico. En la mañana de la actividad, consulte el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son favorables. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas, tenga listo un plan o una actividad alternativa, o posponga la actividad. Escriba, repase y practique los planes de evacuación y emergencia por mal clima con las niñas.

Deslizarse en trineo y llantas de manera segura. Se debe estar al pendiente de las condiciones y tomar descansos para prevenir la hipotermia y la congelación. Las niñas y personas adultas se tienen que poner de acuerdo por dónde van a subir a pie la colina y por dónde se van a echar en trineo.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia y mal de altura. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de

30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Equipo de seguridad y recomendado

- gorro y guantes calientitos
- botas de invierno impermeables
- cascos de ciclismo o de esquí (pueden ser obligatorios en algunos centros)
- calcetas gruesas de lana aislantes (que no sean de algodón)
- capas de ropa
- ropa interior térmica o calzoncillos largos
- pantalones o traje para nieve o pantalones impermeables sobre prendas calentitas

Esnórquel

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué es el esnórquel

El esnórquel es una excelente manera de explorar la vida submarina sin el complicado equipo que se requiere para bucear con tanque. Es importante que las niñas aprendan a respirar correctamente con el esnórquel y que una buceadora experimentada o el centro de alquiler de equipos les enseñe cómo usarlo.

Los corales son un ecosistema de peces y mariscos, y una atracción popular para los buceadores y debe ser respetado. Los arrecifes de coral son un elemento esencial para el ecosistema marino. Desafortunadamente, el cambio climático, la acidificación de los océanos y la gente que los maltratan son una amenaza para los arrecifes de coral. Con solo tocar un coral, se daña la capa externa que puede tardar hasta cien años en recuperarse.

Es importante saber dónde bucear: casi cualquier cuerpo de agua es apropiado, pero es más recomendable bucear en aguas cálidas del océano con olas o corrientes mínimas.

Para conocer más:

- National Association of Underwater Instructors
- Professional Association of Diving Instructors
- Información sobre esnórquel

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Conozca más sobre los recursos que National Instructors Association for Divers with Disabilities les brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Se debe clasificar e identificar a las participantes según su nivel de natación (por ejemplo, con diademas de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de Scuba Schools International (SSI), de Professional Association of Diving Instructors (PADI) o certificación equivalente, o tener la experiencia comprobable que establezca su consejo local.

Verificar que haya socorristas certificadas. Si la instructora de buceo no es socorrista certificada, deberá estar presente además otra socorrista. Las socorristas deben tener certificación vigente en el módulo de rescate acuático de la Cruz Roja Americana o de la YMCA o certificación equivalente. Debe haber una socorrista certificada por cada 25 nadadoras. La socorrista principal debe ser mayor de 18 años. La edad mínima de las socorrista secundarias es de 16 años.

Conseguir el equipo de esnórquel del tamaño adecuado. Asegúrese de que haya visores, esnórquels y aletas de la talla correcta disponibles para las niñas y que les queden cómodos y bien ajustados. Tiene que quedar un espacio de aire delante de los ojos para ver correctamente bajo el agua. Tenga en cuenta que con un visor los objetos se ven un 25 por ciento más grandes y más cerca bajo el agua que fuera del agua.

Proteger objetos de valor. No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si está tratando con una escuela de esnórquel, pregúnteles dónde pueden guardar sus pertenencias.

Preparación para emergencias. Debe haber una persona adulta con experiencia o certificación en rescate. Si van a salir en bote para practicar el esnórquel, se requiere al menos una persona adulta con certificación en seguridad de pequeñas embarcaciones o experiencia equivalente. (Puede ser la misma persona con ambas cualificaciones).

Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtener un pronóstico del clima y del viento. Nunca practique esnórquel en días donde se esperan tormentas o viento excesivo; los vientos fuertes y olas grandes disminuyen la visibilidad y hacen que sea más difícil nadar. En el día de la excursión o clase de esnórquel, consulte el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para ver si las condiciones son favorables. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas para el esnórquel, tenga listo un plan o una actividad alternativa.

Utilizar el sistema de amigas. Ver “Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*”.

Prepararse por si hay una tormenta con relámpagos. Sálganse de inmediato del agua y diríjanse a la orilla. Resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

Equipo de seguridad requerido

- **Flotadores:** Consulte a su instructora para evaluar si las participantes necesitarán ponerse algún tipo de flotador, como un cinturón o un chaleco de esnórquel. Se deben considerar las corrientes de agua o mareas, la visibilidad y la capacidad de nadar de las participantes. Si la instructora recomienda chalecos salvavidas, utilice chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomienda el tipo III) que cumplan con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- **Esnórquel**
- **Visor (máscara)**
- **Flotador de emergencias:** mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato

Raquetas de nieve

Aprobación del consejo local: No se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son las raquetas de nieve

Se trata de unas adaptaciones para caminar en la nieve que llevan miles de años de existir y son una manera excelente para que las niñas de todas las edades disfruten el aire libre. Con las raquetas, incluso el invierno es temporada para practicar el senderismo. Es una manera diferente de experimentar caminos y parques. Y lo mejor es que es apto para todas las edades y niveles.

Y es que, si sabes caminar, sabes andar con raquetas de nieve. La curva de aprendizaje es mucho más corta que para esquiar o hacer snowboard. Las excursiones con raquetas de nieve pueden ser una buena aventura de invierno para las niñas más jóvenes antes de avanzar a esquiar o hacer snowboard.

Sin embargo, hay algunas técnicas que vale la pena practicar: abrir más las piernas para no pisar los bordes de las raquetas, subir y bajar colinas, atravesar pendientes y ayudarse con bastones.

No se necesita telesquí. En las áreas para esquiar, suelen rentarse raquetas de nieve y puede que su consejo local tenga unas disponibles para jóvenes.

Para conocer más:

- Para principiantes: *Snowshoe* Magazine

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Pregúntele de antemano a la instructora de esquí sobre las adaptaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña, o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las clases las debe ser una persona adulta con experiencia comprobable en la enseñanza o supervisión de raquetas de nieve, o que cumpla los requisitos que establezca su consejo local.

Conozca los límites de las niñas, especialmente los de las que vayan a usar las raquetas por primera vez. Se vale que no dure mucho la excursión; basta con media hora (15 minutos de ida y 15 de regreso). Comiencen lento, con rutas cortas y vayan subiendo de nivel a medida que las niñas mejoren en habilidad y seguridad en sí mismas.

Tener una lista de contactos clave. Ver "Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*".

Seleccionar una ruta segura para raquetas de nieve. A las niñas se les anima a planificar los detalles del viaje, incluyendo los descansos adecuados y los tiempos para rehidratarse y consumir alimentos de alto contenido energético (como frutas y frutos secos). Al principio no se salgan de las rutas establecidas. Muchas áreas de esquí tienen pistas de esquí de fondo que también se pueden usar para raquetas de nieve. En dichas áreas, nunca se llega a estar muy lejos de otra gente y lo más seguro es que no haya riesgo de avalancha.

Aprender a reconocer los peligros de las rutas. Puede ser difícil y hasta peligroso pasar por arroyos, los cambios de clima, las condiciones de avalancha, y las cavidades alrededor de árboles y rocas.

Avísele a alguien de su plan. No olvide decirle a alguien responsable adónde va a salir a caminar y a qué horas espera regresar.

Practicar cómo levantarse después de una caída. Volverse a poner de pie con las raquetas puestas puede ser bastante complicado. No sucede mucho, pero las niñas pueden caerse al caminar con raquetas de nieve, sobre todo bajando una pendiente. Haga que las niñas practiquen levantarse del suelo.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de congelación, exposición al frío, hipotermia y esguinces. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Vestirse para las condiciones. Asegúrese de que las niñas se pongan varias capas de ropa caliente y lleven una muda, sobre todo de blusas, en caso de que las que están usando se mojen de sudor o de nieve. Aprenda a reconocer los signos de hipotermia en las niñas.

Siga las normas de seguridad para raquetas de nieve:

- Si va a compartir una ruta con esquiadores de fondo, trate de hacer su propio caminito, sin pasar por las vías que tanto trabajo les ha costado marcar a los esquiadores.
- Los esquiadores tienen el derecho de paso, ya que es más fácil que alguien con raquetas de nieve se quite del camino de forma segura que un esquiador se frene o dé vuelta. Siempre sea cortés con la gente que encuentre en el camino.
- Para avisar que quieren rebasar, los esquiadores gritan “track, please.”
- Nunca se debe caminar con raquetas cerca del borde de un dique o un barranco.

Equipo de seguridad requerido

- raquetas de nieve del tamaño adecuado para la altura y peso de cada persona
- bastones del tamaño adecuado para la altura de la persona
- botas de invierno
- guantes o mitones gruesos a prueba de agua
- gorro de invierno
- calcetas térmicas gruesas
- ropa interior térmica o calzoncillos largos
- una botella de agua
- alimentos con alto contenido energético (como frutas o frutos secos)
- una mochila para llevar artículos personales
- un rompevientos impermeable

Espeleología / Exploración de cuevas

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: D B

Qué es la espeleología

La espeleología o exploración de cuevas es una manera práctica de estudiar cómo se formaron y también de aprender de paleontología, que es el estudio de la vida en eras geológicas pasadas analizando fósiles de plantas y animales. Como deporte, la espeleología se parece a la escalada en roca en que, con frecuencia, se usan cuerdas para pasar y trepar por los recovecos de las cavernas. Ni Daisies ni Brownies tienen permitido practicar este tipo de espeleología. Esta restricción, sin embargo, no se aplica a los grupos en recorridos por cuevas turísticas o comerciales que cuentan con instalaciones seguras: caminos y escaleras con barandales e iluminación eléctrica.

Nadie debe ingresar nunca a una cueva sola ni tampoco con grupos de menos de cuatro personas. Se tiene que nombrar a una espeleóloga confiable y experimentada como guía encargada de mantener al grupo unido. Al escalar por una cueva, siempre se deben usar tres puntos de apoyo: manos, pies, rodillas y tal vez también las asentaderas.

Para conocer más:

- Clubes de espeleología en Estados Unidos: National Speleological Society
- Síndrome de nariz blanca entre murciélagos: White Nose Syndrome
- National Caves Association
- Guía para la espeleología responsable: American Cave Conservation Association

Inclusión de niñas con discapacidad

Comuníquese con las niñas y las personas que las cuidan para evaluar las necesidades especiales y las adaptaciones. Consulte con las cuevas públicas, gubernamentales y turísticas sobre sus disposiciones de accesibilidad. Obtenga más información sobre los recursos y la información que Disabled Sports USA brinda a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias. Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime una niña o una persona adulta, que se pierda una niña, o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Una guía con experiencia comprobable en exploración de cuevas deberá acompañar al grupo a la cueva. La guía también puede ayudar a decidir qué cuevas son adecuadas. Una persona adulta con la experiencia comprobable que establezca su consejo local deberá impartir una pequeña clase antes de la excursión.

Seleccionar un sitio seguro. El capítulo local de National Speleological Society le puede orientar sobre la selección de cuevas a explorar. Nunca explore una cueva sin una guía y sin el permiso por escrito del propietario u operador del sitio. Pregunte a su consejo local de Girl Scouts si se necesita aprobación.

Tener una lista de contactos clave. Ver "Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*".

Instruir con anterioridad. Incluso antes de planificar una excursión, las niñas deben aprender lo básico sobre espeleología, comprender los procedimientos de seguridad y saber cómo manejar el equipo. Las cuevas son entornos frágiles y las niñas necesitan reconocer y usar superficies resistentes. Si no hay letrinas, saque del lugar los desechos humanos, tanto sólidos como líquidos. Hasta los restos más pequeños de comida pueden afectar el ambiente de una cueva, así que lleve snacks que dejen pocas moronas, como nueces y barras energéticas correosas.

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín de primeros auxilios a prueba de agua y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y

DEA) para adultos y niños, y que tenga la preparación para manejar casos de lesiones en huesos y tejido blando e hipotermia. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtenga un pronóstico meteorológico. Ver "Introducción de *Medidas de seguridad para las actividades 2020*". En temporada de lluvias, no se meta a cuevas con arroyos, pues algunas se pueden inundar.

Equipo de seguridad

- Casco de seguridad del tamaño adecuado con una correa de barbilla resistente. En cuevas horizontales, se puede usar un casco cualquiera; en cuevas verticales, se deben usar cascos de seguridad con el sello de Union of International Alpine Association (UIAA) que se encuentra en el interior del casco. Se recomienda ponerse un forro desechable, como una gorra de baño o una gorra quirúrgica, debajo del casco para protegerse de la propagación de piojos.
- botas resistentes con protección de tobillo (botas de montaña para zonas secas; botas de hule o wellies para cuevas húmedas)
- guantes calientes de hule (para mantener las manos calientes y protegerse contra cortaduras y raspones)
- pantalón largo y camisa de manga larga
- muda extra de ropa
- alimentos no perecederos y de alta energía como frutas y nueces
- agua
- rodilleras y coderas
- calcetines impermeables (en cuevas húmedas)
- cinturón y arnés
- brújula
- tres linternas eléctricas: la principal montada en el casco de seguridad; las otras dos pueden ser linternas de mano
- foquitos y pilas de repuesto
- una bolsa de basura (para usarla como poncho o para cubrir equipos sucios después de la actividad de espeleología; guardar una bolsa de basura vacía en sus cascos de seguridad)

Surf

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se permite para: Daisies, Brownies y niñas que no saben nadar

Qué es el surf

El surf es uno de los deportes acuáticos más desafiantes, pero si una principiante se prepara bien, puede practicarlo de manera segura teniendo una experiencia gratificante y desarrollando equilibrio, agilidad, fuerza y seguridad en sí misma. Con una buena instructora de surf experimentada, muchas principiantes logran pararse en sus tablas durante la sesión inicial de dos a cuatro horas. Las Brownies pueden aprender con tablas boogie, que son mucho más pequeñas que las normales, y luego avanzar al siguiente nivel. Sin embargo, antes de poder surfear, todas las niñas Girl Scouts tienen que demostrar que saben nadar bien. Vea la prueba de natación en el capítulo de Natación.

Si bien cada quien aprende a un ritmo diferente, se recomiendan tres o cuatro clases para principiantes. Es muy recomendable inscribir a las principiantes en un campamento de surf o una clase de todo el día. No olvide avisar a la escuela de surf las edades, alturas y tamaños de las niñas, para que tengan las tablas de surf y trajes adecuados.

Durante las clases, incluso antes de ir al agua, las niñas pueden aprender lo básico del surf, como:

- la mejor postura para pararse en la tabla; cómo salir de la orilla; mantener la punta de la tabla hacia las olas para cortarla y no ponerla de lado para evitar que las revuelque una ola
- cómo esquivar la línea donde rompen las olas al meterse al mar, en vez de atravesarla de frente, para darle suficiente espacio a las demás surfistas
- cómo compartir las olas (no cruzarse en el camino de los demás) y a no agarrar una ola estando frente a otra surfista
- a usar la correa de tobillo para que no se les vaya la tabla (es peligroso para otros surfistas y nadadores)

El mejor lugar para surfear es el mar, pero hay ríos y regiones de los Grandes Lagos que son aptos para el surf en temporada de calor.

Para conocer más:

- Glosario de Surfline
- Tips para principiantes y de nivel intermedio, temas sobre seguridad en el mar y equipo: Surfing Handbook
- International Surfing Association

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares y las adaptaciones que requieren para deportes acuáticos.

Si va a visitar la playa de un parque, comuníquese con la oficina de éste con anticipación. También comuníquese con la instructora, la escuela de surf o el centro que organiza el evento. Pregunte sobre las acomodaciones para personas con discapacidad y procure conseguirlas para incluir a las niñas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Comprobar que saben nadar. Se debe clasificar e identificar a las participantes según su nivel de natación (por ejemplo, con brazaletes de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Las instructoras deben contar con certificación de National Surf Schools and Instructors Association, International Surfing Association o certificación similar. Se requieren certificaciones en socorrismo marítimo. Debe haber una instructora por cada cuatro niñas.

Nota: la proporción de instructoras que debe haber por cada participante no es la misma que la proporción adultas-niñas indicada en la "Introducción de *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*." Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación de niñas en surf. Por ejemplo, si 15 Juniors participan en surf, debe haber cuatro instructoras más dos voluntarias adultas de Girl Scouts que no sean instructoras.

Elegir un sitio apropiado según las habilidades de las niñas. Asegúrese de que el lugar donde vayan a surfear sea apto para el nivel de las surfistas. Hay playas con áreas designadas para surfistas principiantes, de nivel intermedio y avanzados. Si el lugar no tiene áreas designadas por nivel, pregunte a la instructora de surf cuál es sitio apropiado para las niñas.

Seleccionar un sitio seguro. Lo mejor es un sitio con suelo suave, arenoso o lodoso. Explore el lugar para ver que no haya rocas o cosas puntiagudas que puedan ser peligrosas y causar cortaduras en los pies y extremidades. También pregunte sobre plantas y animales marinos, y contracorrientes que puedan ser peligrosos. Aleje a las niñas de estos peligros cuando se hagan evidentes.

Proteger objetos de valor No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si está tratando con una escuela o camp de surf, pregúnteles dónde pueden guardar sus pertenencias.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que los acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Obtener un pronóstico del clima y de las mareas. Nunca surfeen en un día en que se esperan tormentas. Después de un clima lluvioso, revise las condiciones del agua antes de surfear. En la mañana de cuando vayan a surfear, determine si las condiciones serán las apropiadas, consultando los pronósticos de SurfLine.com, FreeTideTables.com, 17ft.com y Weather.com. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas para surfear, tenga listo un plan o una actividad alternativa.

Examinar la altura de las olas. Llame a la instructora de surf el día de la excursión para confirmar que la altura de las olas sea apropiada para las niñas. La altura de las olas depende en gran medida de la fuerza del viento; para principiantes, se recomiendan olas de dos a tres pies (aprox. 60 a 90 cm). Con olas de más de cinco pies, puede ser difícil llegar a la orilla.

Prepararse por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de

electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas.

Equipo requerido

- tablas de surf (para principiantes normalmente se recomiendan tablas de superficie suave)
- traje de baño
- traje de baño de mangas y calzoncillo largo
- traje acuático (recomendado para conservar el calor corporal y proteger la piel, sobre todo si la temperatura del agua es inferior a 70 grados Fahrenheit [21° C]; la mayoría de las escuelas de surf alquilan trajes de cuerpo completo o parcial, pero pueden no ser "obligatorios" dependiendo de las temperaturas)
- zapatillas de surf de suela rugosa
- goggles para niñas que usan anteojos

Equipo de seguridad

- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua (revisar que lo tengan las socorristas)
- correa o cuerda que une la tabla con el tobillo de la surfista para no tener que nadar tanto para recuperarla (casi siempre viene incluida con la renta de la tabla)

Equipo recomendado

- toalla de playa
- ropa seca y gafas de sol para después de surfear

Natación

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué es la natación

La natación es una tradición de Girl Scouts que les sirve para el acondicionamiento físico y para desarrollar habilidades de liderazgo y compañerismo. Su tropa puede nadar en piscinas, parques acuáticos o cuerpos de agua naturales como océanos, ríos o lagos. La seguridad es una de las claves para divertirse en el agua. Infórmese sobre clases de natación en el departamento de parques y recreación, la YMCA o la Cruz Roja Americana de su localidad. Al final del presente capítulo se encuentra un formulario para documentar que una niña ha pasado la prueba de natación y clasificarla según su nivel.

Para conocer más:

- Conozca los diferentes estilos de nado. ¿Cuál es la diferencia entre el nado de mariposa y el de pecho? ¿Cómo se hace un giro debajo del agua? Descubra ideas en Enjoy Swimming.
- Organice juegos de natación. Hay juegos muy populares, como Marco Polo y buscar la moneda, pero también se vale inventar nuevos juegos. Aquí encontrará más ideas sobre juegos de piscina.

Ver también:

- Swimming World Magazine: juegos de piscina
- YMCA, seguridad en lugares con agua: The Y: Safety Around Water
- Capacitación en socorrismo acuático de la Cruz Roja Americana: Lifeguard and Water Safety Training
- USA Swimming: USA Swimming

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese previamente con la persona encargada de la piscina. Pregunte sobre las acomodaciones para personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Recursos adicionales:
Ver Disabled Sports USA para conocer más sobre la inclusión en natación.
En World Para Swimming puede conocer historias inspiradoras de nadadores de todo tipo de capacidades.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Identificar a las socorristas. En instalaciones de nado públicas, se proporcionan socorristas. En playas, asegúrese de que haya socorristas en servicio. Si van a nadar por su cuenta, tendrá que contratar un socorrista. Pida asesoría a su consejo local. En todo momento, debe haber por lo menos una socorrista certificada por la Cruz Roja Americana y una observadora. Si va a ocupar a más de una socorrista, éstas pueden ser menores de 18 años de edad, siempre y cuando haya al menos una socorrista adulta presente. Puede que se necesiten socorristas y observadoras adicionales (ver tabla más adelante).

Excepción para lagos, ríos y arroyos: debe haber al menos una socorrista, certificada en el curso de socorrismo de la Cruz Roja Americana o equivalente, por cada 25 nadadoras, más una observadora por cada 10 nadadoras.

Excepción para piscinas: para actividades de natación en piscinas públicas, piscinas de hoteles y cruceros, y piscinas particulares, las socorristas deben tener mínimo 16 años de edad cumplidos y contar con la certificación en socorrismo de la Cruz Roja Americana o equivalente. Cuando a las niñas les llega el agua más arriba de las rodillas, se debe contar con una persona adulta con certificación en rescate acuático básico de la Cruz Roja Americana o con la experiencia que establezca su consejo local de Girl Scouts.

Identificar a las observadoras. Se necesita una observadora adulta por cada diez nadadoras. Esta persona cuida al grupo estando al pendiente de posibles emergencias. Las socorristas y las observadoras deben colocarse en puestos separados. No se meten al agua, excepto si hay una emergencia. Es preferible que estén capacitadas por la Cruz Roja Americana en rescate acuático básico, por la YMCA como asistentes de seguridad acuática o tengan una preparación

similar. Una alternativa es que la socorrista les dé una orientación a las observadoras. Consulte previamente a su consejo local.

Las cantidades que se señalan a continuación son las mínimas. Tal vez se necesiten más socorristas y observadores dependiendo de la cantidad de niñas que haya en una área, su nivel de natación, si hay niñas con discapacidad, su edad y capacidad de seguir instrucciones, el tipo de actividad (clases, recreación), el tipo de sitio donde se nade, las condiciones del clima y del agua, y el equipo de rescate que haya disponible.

Cantidad de niñas por cada socorrista y observadora

Cantidad de nadadoras	Socorristas	Observadoras (una por cada 10)
1–10	1 adulta (ver más arriba la excepción para piscinas)	1*
11–25	1 adulta (ver más arriba la excepción para piscinas)	2-3*
26–35	2 personas (mínimo una adulta); las demás, mayores de 16.	3-4*
36–50	2 personas (mínimo una adulta); las demás, mayores de 16.	4-5*

En algunos estados se permite que las observadoras sean menores de 18 años, pero en todos los estados deben ser mayores de 16 años de edad.

Identificar claramente el nivel de natación. Los niveles pueden señalarse, por ejemplo, con pulseras de diferentes colores para indicar si son principiantes, de nivel intermedio o avanzadas. Las pruebas de natación pueden realizarse previamente o el mismo día que vayan a nadar. La persona encargada de la piscina o la socorrista puede determinar el tipo de prueba de natación, según las habilidades que se necesiten. Por ejemplo:

- En las piscinas, la socorrista puede pedirle a cada participante que entre al agua lentamente, que permanezca cerca del borde de la piscina, nade de un extremo al otro y luego flote durante 30 segundos.
- En lagos, la socorrista puede pedirle a cada participante que salte al agua, nade 50 yardas, luego flote o se quede en el agua por un minuto.
- Para surfear, la prueba de natación debe realizarse con anterioridad. La socorrista le puede pedir a cada participante que entre al agua de un clavado, nade 100 yardas en estilo libre o de dorso, y luego se quede en el agua flotando durante dos minutos.

Garantizar la seguridad en el sitio de natación. Verifique lo siguiente:

- Que haya un documento que indique que el departamento de salud ha verificado la calidad de agua y que cumplen con las normas de sanidad.
- Que en las zonas de baja profundidad se indique “No Diving” (no echarse clavados).

- Que las zonas de clavados estén separadas de las demás áreas para nadar.
- Que se inspeccionen y controlen los niveles de cloro. Que el agua esté clara.
- Que el área alrededor de la piscina esté libre de obstáculos.
- Que no haya aparatos eléctricos cerca de la piscina.
- Que en el área para nadar no haya plantas ni animales marinos peligrosos y que haya letreros indicando esto claramente.
- Que en las aguas de la playa donde vayan a nadar no haya objetos puntiagudos, rocas ni muchas conchas, de ser posible.
- Que en los parques acuáticos, nadie corra ni se eche clavados. La mayoría de los accidentes en parques acuáticos son resbalones y caídas.
- Que las participantes conozcan sus limitaciones físicas. Deben observar los juegos acuáticos antes de subirse en ellos y extremar precauciones en los toboganes.
- Que se controle el tiempo que pasen en el agua. ¿Cuánto tiempo deben nadar las participantes? Depende de su capacidad para nadar, las condiciones del clima y la temperatura del agua. Por lo general, son suficientes periodos de 30 minutos.
- Que se nade solo durante el día o en piscinas con buena iluminación.
- Que nadie se eche clavados en donde no se conozca la profundidad o las condiciones del agua. Para echarse clavados, la profundidad requerida debe extenderse 10 pies a cada lado del trampolín o punto de donde se salte. En caso de que haya mareas, una sequía u otras condiciones que afecten la profundidad del agua, se debe verificar esto antes de que se permitan los clavados. Las niñas tienen prohibido saltar desde los lados de un trampolín.
-

- **Equipo de Seguridad**
- Pregunte a la persona encargada de la piscina o a la socorrista qué hay disponible:
  - pértiga (palo) de salvamento
  - tubo de rescate
  - camilla
  - boya salvavidas
  - bolsa de lanzamiento con cuerda (normalmente de 30 pies o 10 metros)

Para aguas abiertas:
- tabla de nadar
- salvavidas tubular (lata de rescate)
- kayak
- otros equipos de rescate disponibles

Equipo adicional.
- goggles
- gorro de natación
- nariceras y tapones para los oídos para las niñas que los necesiten

Prueba de natación. La siguiente página contiene un ejemplo de la documentación que demuestra que una niña ha aprobado la prueba de natación requerida. Como se dará cuenta, se hace una distinción entre niveles de natación. Las niñas solo deben nadar de acuerdo con el nivel en el que estén, según los certifique una socorrista o instructora adulta.

Comprobante de prueba de natación

Todas las niñas tienen que realizar una prueba de natación cada año para participar en actividades acuáticas de Girl Scouts, tales como juegos de piscina, canotaje, tabla de remar, etc. Durante los campamentos, se realizan pruebas de natación al principio de cada semana para evaluar el nivel de las niñas, aun cuando ya hayan participado en actividades acuáticas en el año. Esta es la prueba que se utilizará cada vez que se solicite un comprobante del nivel de natación. Tenga en cuenta que las niñas que vayan a un campamento de verano deberán realizar, de todos modos, una prueba de natación a su llegada.

Las participantes deberán realizar su mejor esfuerzo en cada uno de estos puntos (Instructora: favor de marcar con un círculo el nivel que corresponda y llenar los espacios en blanco):

- Nadar en un punto fijo por 2 minutos con la cabeza fuera del agua.
- Nadar un mínimo de 20 yardas (unos 18 metros) en una sola dirección sin parar. Se debe hacer en estilo crol (freestyle), manteniendo la cabeza en el agua y sin pisar el fondo ni agarrarse de la orilla.

- Principiante/no sabe nadar: la niña no cumple con los requisitos arriba mencionados. A las nadadoras principiantes solo se les permite nadar en agua de poca profundidad o donde puedan pararse tocando bien el fondo. Las niñas que no sepan nadar deben llevar puesto un chaleco salvavidas o algún otro tipo de flotador aprobado por la Guardia Costera.

- Nivel intermedio: la nadadora cumple con los requisitos arriba mencionados en aguas de poca profundidad o aguas tranquilas, pero no sabe nadar muy bien o no se siente muy a gusto en el agua. Es opcional el uso de flotadores aprobados por la Guardia Costera (a menos que sea obligatorio para la actividad en cuestión), pero no es recomendable que nade o participe en actividades acuáticas de alto riesgo.

- Nivel avanzado: la nadadora cumple con los requisitos arriba mencionados tanto en aguas bajas como profundas; demuestra una buena capacidad para nadar y sí puede participar en la mayoría de las actividades acuáticas de alto riesgo. No se requieren flotadores aprobados por la Guardia Costera (a menos que sean obligatorios para la actividad).

- Tenga en cuenta que para algunas actividades se requiere una prueba más avanzada.

La participante _____ ha comprobado satisfactoriamente tener el nivel de natación arriba indicado en la fecha: _____. Esta prueba de natación tiene validez por un año a partir de la fecha señalada.

_____ _____ _____
Nombre (letra de molde) Firma Instructora Título

Deportes de tiro

Deportes de tiro: Tabla de progresión

Tipo de tiro	Nivel / Edad mínima	Proporción participantes-instructora	Certificación de la instructora/experta
Resortera	D B J C S A	D, B - 5:1 J C S A - 10:1	Instructora adulta capacitada en seguridad, forma y técnica de lanzamiento con resortera, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.
Tiro con pistola de paintball	B J C S A	B - 5:1 J C S A - 10:1	Una adulta entrenada en seguridad de paintball, reglamento del campo de tiro y procedimientos de emergencia.
Rifles de municiones o de aire	B J C S A	B - 5:1 J C S A - 10:1	Una adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la National Rifle Association, o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Arco	B J C S A	B - 5:1 J C S A - 10:1	Adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation.
Arco 3-D	B J C S A	10:1	Adulta certificada por la National Field Archery Association, USA Archery o Easton Foundation; o experiencia equivalente comprobable.
Lanzamiento de hacha o cuchillo	C S A	2:1	Instructora adulta capacitada en seguridad en el lanzamiento del objeto punzocortante en cuestión, las formas y técnicas adecuadas, el reglamento del campo de tiro y los procedimientos de emergencia.
Rifle	Mayores de 12 años	8:1	Una adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la NRA o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Escopeta: tiro al plato / trampa	Mayores de 12 años	8:1	Una adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la NRA o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Avancarga	Mayores de 12 años	2:1	Una adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la NRA o instructora certificada por USA Shooting Sports.
Pistola	Mayores de 14 años	4:1	Una adulta que sea oficial de seguridad en campos de tiro, certificada por la NRA o instructora certificada por USA Shooting Sports.

Deportes de tiro

Tiro deportivo / Armas

Aprobación del consejo local: sí se requiere
Actividad permitida para: ver Deportes de tiro: tabla de progresión

Se incluye:
- Pistolas de aire / Paintball
- Tiro al plato
- Rifle de municiones
- Rifle
- Avancarga
- Pistola
- Tiro con pistola de paintball

Acerca de las armas de tiro

¿Qué motivo tiene enseñarles a las niñas deportes de tiro? Para aprender a manejar un arma y tener buena puntería se deben desarrollar cualidades positivas como paciencia, disciplina, determinación, concentración, atención al detalle y persistencia. Y cómo éstas son elementos clave para el liderazgo y la autoconfianza, el fin es que las niñas apliquen lo que aprendan con cualquier deporte o actividad en sus vidas, comunidades y el mundo.

Es importantísimo aprender a manejar armas de manera correcta y segura, y a desarrollar un sano respeto por ellas, como lo harán las niñas con un buen entrenamiento en deportes de tiro. Hay armas de distintos estilos y tamaños, y lo apropiado de uno u otro depende del nivel de las niñas. El fin de las armas con las que aprenderán las niñas es que las utilicen para tirar de manera segura hacia un blanco. Las niñas no tienen permitido cazar.

Nota: Consultar las edades y niveles requeridos en la Tabla de progresión de deportes de tiro. Se debe obtener el permiso previo por escrito de su consejo local para realizar la actividad. Una vez aprobada, también se debe obtener permiso por escrito por parte del padre, madre o tutor de la niña para que ésta pueda participar.

Para conocer más:

- Seguridad, eventos de tiro y videos para jóvenes: USA Shooting
- Más información sobre seguridad: National Rifle Association
- Seguridad en la casa y en el campo de tiro: National Shooting Sports Foundation
- Tiro al plato para niñas de high school: USA High School Clay Target League
- Certificación en seguridad: USA Clay Target Safety
- Aprender a tirar: Revolutionary War Veterans

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para preguntarles sobre sus necesidades particulares.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta certificada por National Rifle Association como oficial de seguridad en campos de tiro (RSO) o por USA Shooting Sports como instructora; o que tenga certificación equivalente o la experiencia comprobable en enseñar o supervisar seguridad en armas de fuego o en tiro deportivo que estipule su consejo local de Girl Scouts.

Nota: la proporción de instructoras que debe haber por cada participante no es la misma que la de entre personas adultas y niñas indicada en la "Introducción de *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*." Se deben cumplir tanto la proporción instructoras-niñas como la de adultas-niñas durante la realización de deportes de tiro.

Pedir al consejo local de Girl Scouts que le sugieran sitios aprobados. Solo se podrán usar campos de tiro al aire libre o salones de tiro aprobados por el consejo local. El consejo debe aprobar los sitios con anticipación.

Los sitios seguros son aquellos en donde:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- las municiones y las armas de fuego se guardan por separado en contenedores o áreas bajo diferentes llaves o combinaciones,
- las armas de fuego de calibre tienen seguros para bloquear el gatillo al momento de guardarlas (excepciones: pistolas o rifles de diábolos o de aire),
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio y
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada niña.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que en las áreas de tiro no haya maleza ni arbustos, que la barrera detrás de los objetivos sea la ladera de un monte, de preferencia,
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,
- que haya una distancia segura de al menos 100 yardas detrás de los objetivos y de 30 yardas a los lados del área de tiro y
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

Las niñas deben aprender a disparar. Las niñas tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad.

Siempre apuntar el arma de fuego hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el arma de fuego de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones. La clave está en fijarse en todo momento hacia dónde está apuntando el arma.

El día del tiro:

Vestir con ropa adecuada. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. El cabello largo debe llevarse recogido.

Limitar la exposición de las tiradoras al plomo. Al usar armas de fuego, asegúrese de que la oficial de seguridad del campo o la instructora les den toallitas húmedas a las niñas para que se limpien las manos y la cara inmediatamente después de disparar.

Además de lo anterior, las niñas deberán ir a los sanitarios para lavarse las manos y cara con agua fría y jabón. El agua fría hace que los poros de la piel permanezcan cerrados, de modo que el torrente sanguíneo absorbe menos plomo. No se permite que las niñas se lleven de recuerdo los casquillos de bala.

Asegurarse de que la instructora revise las reglas y los procedimientos operativos con las niñas de antemano. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- no disparar sin municiones, pues se puede dañar el equipo
- mantener el clip de seguridad puesto hasta que sea momento de disparar
- siempre apuntar el arma hacia una dirección segura y no hacia una misma o hacia otras personas

Equipo de seguridad y demás equipo requerido

- Arma de fuego (por ningún motivo se se permiten armas de fuego automáticas)
- Municiones
- Objetivos
- Gafas de seguridad
- Protección para los oídos
- Dispositivo (manga) para bloquear el cañón para paintball
- Tanque de CO_2 o aire comprimido para paintball
- Cargador para paintball

Arco, resortera y arco 3-D

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Tiro con arco permitido para: B, J, C, S, A

Tiro con resortera permitido para: D, B, J, C, S, A

Tiro con arco 3-D permitido para: C, S, A

Qué es el tiro con arco

Aun cuando se trate de uno de los métodos más antiguos para cazar, hoy en día el arco no solo se sigue practicando para sus fines tradicionales en Estados Unidos, sino también como una actividad recreativa y competitiva. Existen arcos y flechas de todo tipo de estilos y tamaños, pero todos se utilizan para el mismo fin: dar en el blanco. Las niñas tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad. Las Daisies no tienen permitido tirar con arco pero, para prepararlas a que posteriormente lo hagan, pueden aprender las reglas y comandos del campo de tiro utilizando una resortera. Los arcos y flechas deben ser los adecuados según la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad de cada niña. Las niñas nunca tienen permitido apuntar a personas; ni siquiera a objetivos con la imagen de seres humanos.

Arco 3-D Las niñas de nivel Cadette y superior pueden participar en arco 3-D, el cual consiste en disparar, a lo largo de un trayecto, a objetivos que no son los típicos circulares, y así mejorar su habilidad y puntería. Las niñas no tienen permitido apuntar a objetivos con la imagen de seres humanos.

El tiro con resortera para Daisies debe ser sencillo y divertido, con equipo fácil de usar diseñado para el nivel y la talla de cada niña. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Para conocer más:

- Torneos y eventos de tiro con arco: National Field Archery Association
- Clubes y eventos de tiro con arco: Team USA Archery
- Videos sobre las nociones básicas del tiro con arco: YouTube

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. En Disabled Sports USA y Team USA se puede encontrar información sobre equipo, adaptaciones y programas en su localidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o persona adulta, o que alguien se enferme de pronto.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás. Asegúrese de que los arcos y flechas sean los apropiados para la edad, el tamaño, la fuerza y la capacidad de las niñas.

En cuanto a la longitud de las flechas, las principiantes deben usar flechas que sobresalen una o dos pulgadas por delante del arco cuando este está completamente estirado.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta certificada como instructora por USA Archery o que tenga una certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca su consejo local. Deberá haber una instructora por cada diez niñas. El trayecto de tiro con arco 3-D debe estar bien supervisado y ser apto para la edad, nivel de habilidad y el lugar donde se vaya a disparar.

Nota: la proporción de instructoras que debe haber por cada participante no es la misma que la proporción adultas-niñas indicada en la "Introducción de *Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*." Se deben cumplir ambas proporciones durante la participación de las niñas

en tiro deportivo. Por ejemplo, si hay 15 Cadettes en la línea de tiro, debe haber dos instructoras y dos voluntarias adultas de Girl Scouts (además de las instructoras).

Seleccionar un sitio seguro. Consulte con su consejo local para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el consejo local no tiene una lista de proveedores aprobada, busque salones y campos de tiro de arco bien establecidos. Llame al proveedor para cerciorarse de que se cumplan las siguientes medidas de seguridad:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que en las áreas de tiro no haya maleza ni arbustos, que la barrera detrás de los objetivos sea la ladera de un monte, de preferencia,
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,
- que haya una distancia segura de al menos 100 yardas detrás de los objetivos y de 30 yardas a los lados del área de tiro y
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada niña,
- que haya arcos tanto para derechas como para zurdas, y del tamaño y peso adecuados para las niñas y
- que solo se utilicen flechas con punta para tirar a dianas, nunca puntas anchas ni puntas para cacería.

Las niñas deben aprender a tirar con arco. Las niñas desarrollarán habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, la puntería y las prácticas de seguridad.

Siempre apuntar el arco hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el arco de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones. La clave está en fijarse en todo momento hacia dónde está apuntando el arco.

Cerciorarse de que el equipo que se va a utilizar se encuentre en buen estado. Revise que el equipo esté limpio, que funcione bien y que no tenga nada roto o flojo. Los objetivos y las barreras deben estar en buen estado.

El día del tiro:

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas de cabello largo deben recogérselo.

Asegurarse de que la instructora revise las reglas y los procedimientos operativos con las niñas de antemano. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- no disparar sin flechas, pues se puede dañar el equipo
- siempre apuntar el arco hacia una dirección segura.

Equipo de seguridad y demás equipo requerido

- protectores para muñecas, dedos y brazos (para derechas y zurdas)
- arcos y flechas
- objetivos (dianas)
- aljabas

Lanzamiento de hacha o cuchillo

Aprobación del consejo local: Sí se requiere
Actividad permitida para: C S A

Nota: Ver Tabla de progresión para deportes de tiro

Qué es el lanzamiento de hachas o cuchillos

Entre las herramientas y armas de caza más primitivas se encuentran el hacha y el cuchillo, las cuales todavía se utilizan hoy día para en algunos lugares para estos fines. En la actualidad, también se usan comúnmente en competencias y actividades recreativas para que las niñas aprendan a manejarlas de manera segura y mejoren su puntería. Se trata de una excelente manera de complementar las excursiones y actividades al aire libre.

Para aprender a lanzar bien se deben desarrollar cualidades positivas como paciencia, disciplina, determinación, concentración, atención al detalle y persistencia. Y cómo éstas son elementos clave para el liderazgo y la autoconfianza, el fin es que las niñas apliquen lo que aprendan con cualquier deporte o actividad en sus comunidades y el mundo.

Existen hachas y cuchillos de varios tipos y tamaños. El fin de las herramientas con las que aprenderán las niñas es que las utilicen para tirar de manera segura hacia un blanco.

Para conocer más:

- World Ax Throwing League (WATL)
    - National Axe Throwing Federation
    - American Knife Throwers Alliance

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Consulte de antemano con el lugar donde se llevará la actividad qué adaptaciones se pueden hacer.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta con capacitación y experiencia en los temas de seguridad, forma y técnicas, reglamentos de campos de tiro, especificaciones y procedimientos de emergencia para el lanzamiento de hachas o cuchillos (dependiendo de la actividad que se vaya a realizar).

Nota: la proporción de instructoras que debe haber por cada participante no es la misma que la proporción adultas-niñas indicada en las Normas y Pautas de Seguridad. Se debe contar con la cantidad adecuada de instructoras que se señala en la Tabla de Progresión. Además, se deben cumplir ambas proporciones cuando las niñas participen en los lanzamientos. Por ejemplo, si hay 15 Cadettes en la línea de tiro, debe haber ocho instructoras y dos voluntarias adultas de Girl Scouts (además de las instructoras) presentes durante la actividad.

Seleccionar un sitio seguro. Consulte con su consejo local para ver si tienen una lista de proveedores aprobados. Si el consejo local no tiene una lista de proveedores aprobados, busque salones y campos de lanzamiento bien establecidos. Llame al proveedor para cerciorarse de que se cumplan las siguientes medidas de seguridad:

- el equipo es guardado bajo llave en una caja, armario o gabinete cuando no está en uso,
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,

- hay letreros con el reglamento del campo de tiro y los comandos para controlar los lanzamientos claramente a la vista de todos, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro donde nadie puede estar y
- está bien definida la línea de tiro.

En salones de tiro, revisar:

Pautas específicas para salones de tiro: World Axe Throwing League

Nota: Para el lanzamiento de hacha, los techos deben tener una altura mínima de 12 pies (3.7 metros); debe haber una reja de metal de 15 pies de longitud que cubra del piso hasta el techo para separar cada conjunto de dos objetivos; y entre cada conjunto de dos objetivos, debe haber una separación de 6 pies de longitud que cubra del piso hasta el techo para separar cada objetivo.

- que cada zona de lanzamiento esté designada como carril de lanzamiento,
- que cada carril reglamentario para la competición tenga 2 blancos,
- que haya rejas o paredes para bloquear esta área de las demás y así las lanzadoras y hachas no se salgan del entorno seguro,
- que solo haya dos lanzadoras a la vez, además de la coach de lanzamiento de hacha, en el mismo carril; tampoco debe haber nadie de menos de 5 pies de altura en el área detrás de las lanzadoras,
- que haya un techo de reja de un mínimo de 10 pies (3 metros) dentro del carril de lanzamiento (se recomienda por seguridad),
- que los blancos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,
- que no estén bloqueadas las salidas de incendio y

En campos de tiro al aire libre, revisar:

Pautas específicas para campos de tiro al aire libre: WATL for Outdoor Range Information

- que cada zona de lanzamiento esté designada como carril de lanzamiento,
- que esté marcada claramente la zona segura designada, a 12 pies (3.7 metros) de distancia de los blancos,
- que solo haya dos lanzadoras a la vez, además de la supervisora, en el mismo carril; tampoco debe haber nadie de menos de 6 pies (1.8 metros) de altura en el área detrás de las lanzadoras,

- que haya una reja de 8 pies (2.4 metros) de altura a los lados del área de lanzamiento, con una longitud mínima de 15 pies y conectada con las rejas detrás de los blancos,
- que haya una reja de 8 pies (2.4 metros) de altura detrás de los blancos;
- si los blancos no están cubiertos con un techo de reja, que detrás de los blancos haya una reja a una distancia mínima de 10 pies (3 metros),
- que no se permita por ningún motivo que los espectadores o el público caminen detrás de los blancos, ni siquiera detrás de la reja de 8 pies,
- que, si por algún motivo, se necesite que alguien vaya detrás de los blancos, que solo lo haga una facilitadora autorizada; en tal caso, todas deben soltar las hachas hasta que la facilitadora se quite.
- Outdoor Range Specific Guidelines: Outdoor Range Information

Asegurarse de que el equipo sea del tamaño adecuado para las niñas y que esté hecho para lanzarse. Los cuchillos deben tener de 9 a 16 pulgadas (9-40 cm) de largo y no ser demasiado filosos. La cabeza de las hachas debe pesar entre 1.25 y 1.75 libras (576-794 gr); el mango debe ser de madera con una longitud mínima de 13 pulgadas (33 cm) hasta el ojo; la cara (con todo y filo) no debe medir más de 4 pulgadas (10 cm); y las hachas no deben ser demasiado filosas.

Las niñas deben aprender a lanzar. Las niñas tienen que desarrollar habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, el enfoque y las prácticas de seguridad.

Siempre apuntar el cuchillo o hacha hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar el cuchillo o hacha de tal manera que, si llegara a caerse o resbalársele de las manos a la la lanzadora, no cause daños ni lesiones. La clave está en que la lanzadora controle sus acciones en todo momento.

En el día del lanzamiento:

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas deben recogerse el cabello si lo tienen largo.

Verificar los conocimientos de la instructora. Asegurarse de que la instructora repase las reglas y los procedimientos operativos con las niñas de antemano.

Equipo de seguridad y demás equipo requerido

Hachas, cuchillos

Objetivos o dianas (colocados a las distancias seguras recomendadas)

Zapatos duros (para proteger los pies de rebotes)

Guantes (pueden ser proporcionados)

Resortera

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: D B J C S A

Qué son las resorteras

Los precursores de las resorteras son las hondas y los fundíbulos o lanzapiedras, armas que se han utilizado por milenios. A las niñas Girl Scouts, les sirven como precedente en su progresión en actividades de tiro al blanco como el arco, pues aprenden las reglas y los comandos de los campos de tiro y les ayudan a desarrollar su puntería y coordinación visomotriz (entre los ojos y las manos).

Para conocer más: visite los siguiente enlaces sobre las habilidades relacionadas con las resorteras:

- 5 Proven Ways to Improve Skills
- How to Aim a Slingshot

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas y sus cuidadoras sobre la discapacidad. En Disabled Sports USA puede encontrar más información sobre equipos y adaptaciones.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Como las resorteras sirven como precedente en la progresión del tiro deportivo, la persona que dirija la actividad debe ser una adulta certificada como instructora por USA Archery o que tenga una certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca su consejo local. Deberá haber una instructora por cada diez niñas de nivel Junior o superior. En el caso de Daisies y Brownies, la proporción es de una instructora por cada cinco niñas.

Evaluar el nivel de madurez de las participantes. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Seleccionar un sitio seguro.

- el equipo se guarda cuando no se esté usando y está en buen estado,
- el equipo, incluidos los objetivos, se revisan cada vez y están en buen estado,
- hay señales de seguridad y comandos claramente a la vista para controlar la actividad, lo cual debe enseñárseles a las participantes antes de entrar al campo de tiro,
- hay una barrera o una zona específica de seguridad detrás de los objetivos,
- está bien definida la línea de tiro,
- están claramente delineadas las zonas detrás y a los lados del área de tiro y que todo el mundo sepa donde están.

En campos de tiro al aire libre, revisar:

- que los objetivos no estén colocados frente a casas, carreteras, senderos o tiendas de campaña,
- que no se pongan donde haya paso de personas,
- que estén claramente marcadas el área de tiro y la de espectadores detrás de ésta,
- que no se use el campo de tiro después del anochecer.

En salones de tiro, revisar:

- que los objetivos estén bien iluminados,
- que las puertas o entradas a la zona de tiro se puedan cerrar con seguro desde dentro,

- que no estén bloqueadas las salidas de incendio,
- que el equipo sea del tamaño adecuado para cada niña,
- que el "tiro" sea adecuado para el campo de tiro.

Las niñas deben aprender a disparar. Las niñas desarrollarán habilidades conforme a los procedimientos y forma adecuados en cuanto al manejo de equipo, la postura correcta, la puntería y las prácticas de seguridad.

Siempre apuntar la resortera hacia una dirección segura. Esta es la regla principal de seguridad en tiro deportivo. Una dirección segura significa apuntar la resortera hacia el objetivo o hacia el suelo de tal manera que, si llegara a dispararse, no cause daños ni lesiones.

El día del tiro con resortera:

Vestir ropa apropiada para la actividad. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use mangas holgadas, aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas de cabello largo deben recogérselo.

Asegurarse de que la instructora repase las reglas y los procedimientos operativos con las niñas de antemano. La instructora debe repasar los procedimientos de seguridad:

- siempre apuntar la resortera hacia una dirección segura
- fijarse en el modo de tirar para evitar que la banda pegue en la muñeca o en la mano

Reglamento básico para el campo de tiro con resortera

- El campo solo lo puede abrir una instructora calificada.
- Escuchar y obedecer todas las órdenes.
- No agarrar, cargar ni disparar la resortera hasta recibir la orden de hacerlo.
- Pararse detrás de la línea de tiro. No pararse con un pie delante y un pie detrás de la línea de tiro.
- No correr en el campo de tiro.
- No platicar en el campo de tiro.
- Alejarse de la línea de tiro cuando no sea su turno de tirar.

Reglamento básico de seguridad con resorteras

- Siempre apuntar la resortera hacia una dirección segura, hacia el objetivo o hacia el suelo.
- No poner ningún proyectil en la resortera hasta tener permiso de cargar y disparar.
- No estirar la banda hasta estar lista para disparar.

Equipo de seguridad y demás equipo requerido

- resortera estable
- proyectiles apropiados para el objetivo: croquetas de perros, pelotas de ping pong, malvaviscos, bolas de paintball de ½ pulgada
- póster con el reglamento del campo de tiro

Herramientas de mano y con motor

Aprobación del consejo: Sí se requerirse

Actividad permitida para: D B J C S A, dependiendo de la herramienta.
Hay herramientas específicas para cada nivel. Consultar la tabla.

Aprender para qué son y cómo utilizar herramientas

Hay herramientas para todo tipo de labores. Algunas son manuales y otras funcionan con pilas o corriente eléctrica. Si bien se puede lograr mucho con ellas, es importantísimo extremar precauciones al manejarlas. En todo momento, debe haber una persona adulta supervisando a las niñas; nunca se les debe dejar operarlas solas. Independientemente de lo grande o pequeño que sea el proyecto, es obligatoria dicha supervisión.

Conozca más

Puede encontrar recursos adicionales en:

- Safety Tips from OSHA
- Department of Industrial Relations
- OSHA Safety Courses - Protective Equipment

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades, intereses y adaptaciones especiales. Consulte de antemano con el lugar donde se llevará la actividad qué adaptaciones se pueden hacer.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía

COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Evaluar el nivel de madurez. Las participantes deben tener la edad suficiente de comprender los procedimientos de seguridad y manejar el equipo para no correr peligros ni poner en peligro a los demás.

Vestir con ropa adecuada. Asegúrese de que ninguna niña ni persona adulta use aretes, pulseras o collares que puedan enredarse en el equipo. Además, las niñas de cabello largo deben recogérselo. Siempre asegúrese de que todas tengan zapatos cerrados y equipo de protección personal, tales como gafas, guantes de cuero, protección para la cabeza y los oídos, etc. (cuando sea necesario).

Verificar los conocimientos y la experiencia de las instructoras. Debe haber al menos una persona adulta capacitada en el uso correcto de las herramientas que se vayan a utilizar, así como en las precauciones de seguridad, el uso del equipo, los procedimientos de emergencia; y que sepa qué niveles de Girl Scouts tienen permitido utilizarlas.

Tips generales de seguridad para herramientas manuales y de motor:

- Siempre consiga una persona adulta que esté capacitada en el equipo o herramienta en cuestión para que les enseñe a las niñas cómo se utiliza.
- Compre herramientas de buena calidad. Muchas herramientas, como los cutters y los martillos, deben estar hechas de acero con tratamiento térmico.
- Inspeccione regularmente las herramientas para asegurarse de que estén en buen estado y aptas para utilizarse.
- Asegúrese de que las herramientas reciban el debido mantenimiento, por ejemplo que estén afiladas. Siempre siga las indicaciones del fabricante.
- Utilice la herramienta adecuada para cada tarea. En otras palabras, no utilice una llave inglesa para martillar.
- Apoye bien los pies en una superficie estable.
- Esté al pendiente de todas las personas a su alrededor, asegurándose de que estén alejadas cuando usted esté utilizando una herramienta.
- Nunca suba una escalera con una herramienta en la mano. Más bien, utilice una cubeta o bolsa para subir herramientas del suelo a la persona que las vaya a utilizar.
- Cuando esté trabajando en lo alto, nunca deje herramientas en donde podrían presentar un peligro para quienes estén trabajando debajo.
- Nunca cargue herramientas puntiagudas en su bolsillo, sino en una caja de herramientas o en un carrito.

- Revise regularmente que sus herramientas no presenten daños. Reporte cualquier daño a la supervisora.
- Tenga a la mano herramientas extra por si se daña alguna.
- Asegúrese de guardar las herramientas en un lugar seguro.

Tips de seguridad para herramientas eléctricas:

Para prevenir los riesgos asociados con el uso de herramientas de motor, se deben seguir las precauciones generales que se indican a continuación:

- Nunca cargar una herramienta por el cable o la manguera.
- Nunca desconectar una herramienta jalándola del cable o la manguera.
- No permitir que los cables y mangueras toquen cosas calientes, aceite ni bordes filosos.
- Desconectar las herramientas cuando no las esté utilizando, antes de repararlas y limpiarlas, y al cambiarles accesorios como hojas, brocas y cuchillas.
- Mantener a todas las personas que no estén involucradas en la tarea a una distancia segura del área de trabajo.
- Asegurar el objeto en el que se esté trabajando con pinzas para poder operar la herramienta con ambas manos.
- Evitar encendidos accidentales. Nunca poner los dedos en el botón de encendido al portar una herramienta conectada.
- Cuidar las herramientas para que rindan al máximo manteniéndolas limpias, afiladas y en buen estado general.
- Lubricar y cambiar accesorios según las indicaciones del manual.
- Mantener el equilibrio y los pies bien apoyados al operar una herramienta de motor.
- Usar la ropa adecuada para la tarea. La ropa aflojada, las corbatas y las joyas se pueden atorar en las partes en movimiento de las herramientas.
- Retirar del servicio todas las herramientas eléctricas portátiles dañadas y ponerles un letrero que diga «No utilizar».
- Mantener los pisos secos y limpios para evitar resbalones al trabajar con herramientas peligrosas o encontrarse cerca de ellas.
- Colocar los cables de las herramientas de modo que nadie se pueda tropezar.
- Utilizar herramientas con doble aislamiento o enchufe de tres patas que estén conectados a tierra.
- No utilizar herramientas eléctricas en sitios mojados a menos que estén aprobados específicamente para ello.
- Utilizar un interruptor diferencial (*ground fault circuit interrupter* o GFCI, en inglés) o algún otro sistema de conexión a tierra.

Favor de consultar - Tabla de herramientas aptas según el nivel de las niñas

Tipo de herramienta	Nivel en el que está permitido					
	D	**B**	**J**	**C**	**S**	**A**
Sierra de cinta o serrucho de banda				X	X	X
Lijadora de banda (eléctrica, con o sin cable)				X	X	X
Sierra mecánica	*No se permite*					
Sierra circular, recíproca o radial	*No se permite*					
Cortadora de césped comercial (manual, automática o de tractor)	*No se permite*					
Sierra de calar				X	X	X
Taladro inalámbrico				X	X	X
Cortadoras (por ejemplo, Dremel®, pequeñas)				X	X	X
Desbrozadora (eléctrica o de gasolina)						X
Sierra de mano para metales				X	X	X
Alicates (pequeñas)		X	X	X	X	X
Lijadora de mano (pequeña)				X	X	X
Serrucho		X	X	X	X	X
Podadora (eléctrica o de gasolina)						X
Azadón	X	X	X	X	X	X
Limpiadora a presión de manguera	X	X	X	X	X	X
Pegamento termofusible (hot glue)			X	X	X	X
Sierra de vaivén					X	X
Sopladora de hojas (eléctrica o de gasolina)						X
Podadora de hilo (eléctrica o de gasolina)	*No se permite*					
Partidora de troncos	*No se permite*					
Alcotana				X	X	X
Martillo	X	X	X	X	X	X
Rodillo de pintura con barra de extensión			X	X	X	X
Pistola de aire para pintura (pequeña, con presión inferior a 50 psi)				X	X	X
Pico				X	X	X
Navaja de bolsillo		X	X	X	X	X

Pala cava hoyos				X	X	X
Lavadora a presión (entre 50 y 100 PSI)					X	X
Rastrillo	X	X	X	X	X	X
Cortadora de césped residencial (automática o de tractor)	*No se permite*					
Cuchillos retráctiles				X	X	X
Fresadora / garlopa	*No se permite*					
Destornillador (eléctrico)			X	X	X	X
Destornilladores	X	X	X	X	X	X
Pala	X	X	X	X	X	X
Soldadora				X	X	X
Paleta de albañilería		X	X	X	X	X
Carretilla (de 1, 2 o 4 ruedas)			X	X	X	X
Trituradora de madera (Para mayores de 18 años)	*No se permite*					
Formón (cincel para madera)			X	X	X	X
Lijadora para madera (de mano)	X	X	X	X	X	X

Vuelos en globo aerostático anclados

Aprobación del consejo local: Sí se requiere
Actividad permitida para: J C S A

Qué son los vuelos en globo aerostático anclados

Volar en un globo de helio o aire caliente es una experiencia emocionante que brinda una nueva perspectiva. Los globos que se usan en Girl Scouts permanecen anclados al suelo mientras las pasajeras ascienden sobre una góndola o canasta que llevan debajo. Solo se permite que se suban niñas de nivel Junior y superior cuya altura sea mayor que la canasta (normalmente de 3.5 pies o 1 metro) por una cabeza.

Busque entre parques de atracciones, zoológicos y sitios similares bien establecidos a ver cuáles ofrecen paseos en globos de helio. Algunos operadores pueden colocar instalaciones temporales para vuelos anclados en sitios adecuados. Contacte proveedores locales.

Nota: No se permite volar en globos que no estén anclados, ni en dirigibles, helicópteros y avionetas privadas.

Para conocer más:

- Sugerencias para pasajeros de globos y más: Balloon Federation of America
- Sobre el reglamento para pilotos, publicado por Federal Aviation Administration: *Balloon Flying Handbook*

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares. Comuníquese con el operador del globo para determinar los pasos de acceso o seguridad que deben organizarse por adelantado. El organismo United States Access Board tiene recursos sobre transporte e información para apoyar a personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a

gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Seleccionar una operadora cualificada. Compruebe que las operadoras del globo cuenten con seguro de responsabilidad civil y licencia de la Federal Aviation Administration (FAA). Las pilotos deben tener licencia vigente. Algunas de las preguntas que le puede hacer a la operadora que está considerando contratar son:

- ¿Cumple con los programas Envelope of Safety o FAA Wings? (Son programas voluntarios que promueve la FAA y un indicio de que un operador o un piloto busca un alto nivel de preparación y capacitación.)
- ¿Cuánto tiempo lleva volando/operando en esta área?
- ¿Está certificada por la FAA para ser piloto comercial?
- ¿Cómo son sus antecedentes de seguridad y accidentes?
- ¿Con qué cobertura de seguros cuenta su empresa?
- ¿Va a ser usted quien opere el globo o va a contratar otra persona?
- ¿Tiene licencia comercial para volar en esta área?

Elegir un globo que cumpla con las normas de Girl Scouts. Debe estar certificado y registrado con la Federal Aviation Administration como globo para pasajeros.

Los globos inflados con helio, un gas más ligero que el aire, suelen ser instalaciones permanentes. Pueden transportar una gran cantidad de pasajeros en una góndola con forma de dona. Tienen un cable que va del suelo al globo y que pasa por en medio de la góndola. La persona que opera el globo controla el ascenso y descenso por medio del cable.

En el otro tipo de globo aerostático, se utiliza aire caliente para inflar su enorme y colorida bolsa. Como el aire caliente es menos denso que el aire del ambiente, el globo sube con la canasta o góndola que lleva suspendida por debajo. Para subir y bajar, la piloto con licencia controla la temperatura del aire, el cual es calentado con un combustible, normalmente gas propano. La nave está anclada por medio de cuerdas o correas a tres objetos pesados en el suelo. La piloto y el personal de tierra monitorean la dirección y velocidad del viento, así como las anclas. Un encargado del lugar dirige a las pasajeras que están esperando su turno.

Conocer las leyes locales. Muchos países no siguen las mismas normas estrictas de vuelo que Estados Unidos. Investigue las normas y prácticas vigentes en el país que visitará. Únicamente vuele en países que tengan rigurosas normas de seguridad. Solicite la orientación de su consejo local.

El día del paseo en globo:

Obtener un pronóstico del tiempo. Prepárese por si se tiene que posponer o cancelar el paseo por mal tiempo, lo cual tendrá que hacerse si se pronostican tormentas eléctricas 50 millas a la redonda. Es peligrosísimo volar cuando hay relámpagos o vientos fuertes, pero incluso con vientos de más de 5 millas por hora puede ser inseguro. Solicite la orientación del operador o piloto del globo.

Obedecer las reglas generales de seguridad:

- Seguir las instrucciones del piloto y la tripulación sobre cómo entrar y salir de la canasta o góndola.
- Poner atención a la orientación y seguir las reglas que se mencionen.
- Nunca cargar a nadie para que se asome por el borde de la canasta.
- Aplicar el sistema de amigas bajo la supervisión de una persona adulta en todo momento.
- Seguir las instrucciones en caso de emergencia.
- No jugar alrededor de las anclas y las cuerdas.

Prevenir el mareo. Sugiera a los padres de familia y demás adultos que consideren dar previamente un remedio contra el mareo a las niñas que se mareen. Otros tips:

- Lleve mentas, caramelos o galletas de jengibre, galletas saladas para calmar las náuseas.
- Haga que las personas mareadas les dé aire fresco. Haga que mantengan la vista hacia el horizonte.

Equipo de seguridad

- Cuerdas o correas en buen estado para anclar los globos. Los operadores deben inspeccionarlas antes de cada uso y monitorearlas durante todo el vuelo. Los globos de aire caliente deben tener tres puntos de anclaje. Los globos de helio pueden tener solo un cable de anclaje.
- Equipo de rescate y seguridad, de acuerdo con las normas de la industria para el tipo de aeronave, incluidos extintores y pesas.
- Ropa, varias prendas que se puedan quitar según el clima, que esté bien ajustada, sin nada que les cuelgue
- Remedios contra el mareo (ver arriba) de ser necesario

Viajes y excursiones

Aprobación del consejo local: Si se Requerido para viajes nocturnos.

Actividad permitida para: D B J C S A

Nota*: La aprobación para viajes internacionales a menudo debe obtenerse un año o más antes del viaje.*

Sobre los viajes y las excursiones

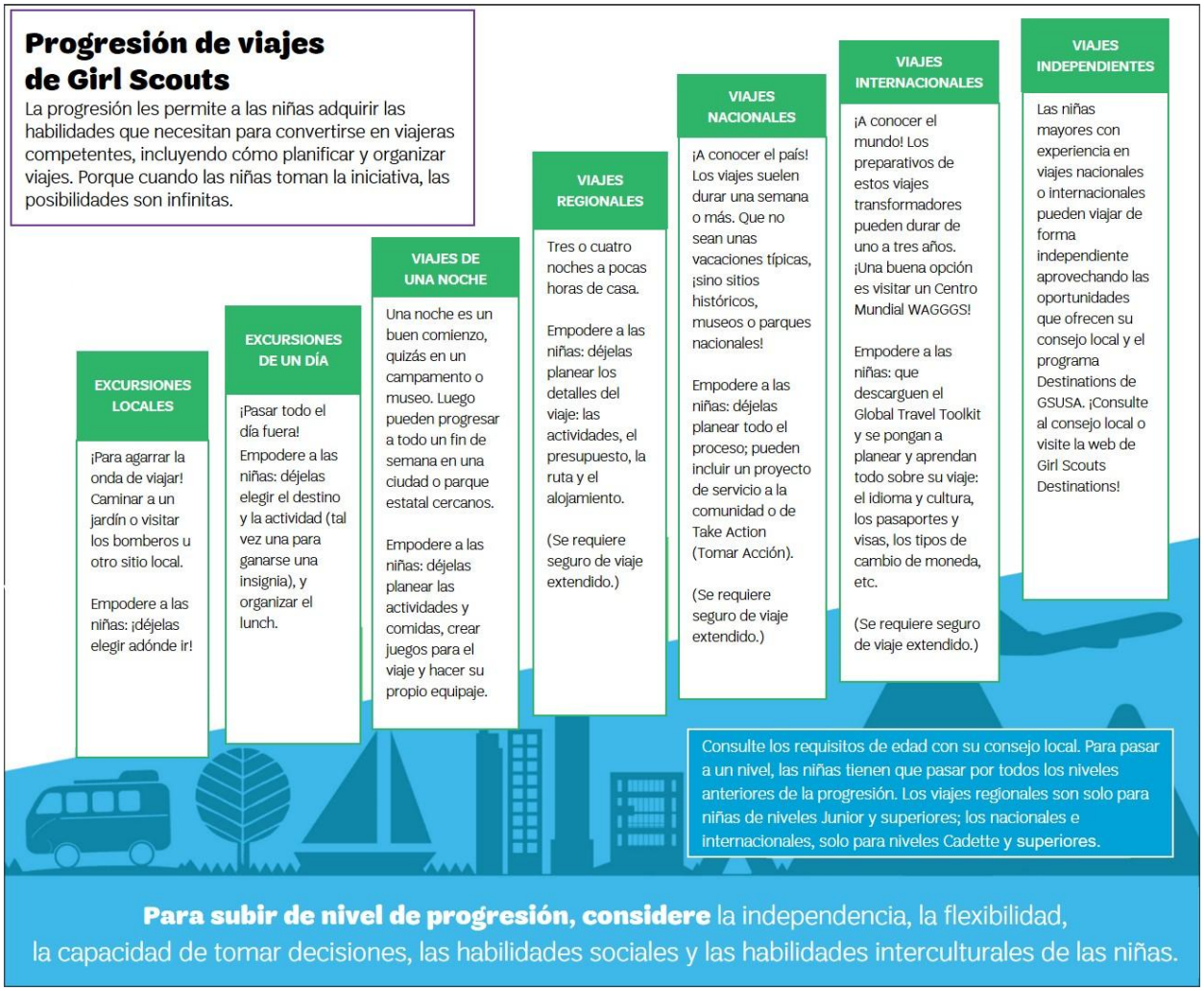
Algunos de los momentos más memorables en la vida de una niña Girl Scout ocurren durante los viajes. Los viajes les ofrece a las niñas un sinnúmero de oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo, autoconfianza y conocimientos prácticos para la vida. La siguiente información puede ayudarlos a usted y a las niñas a prepararse para viajes locales, regionales o internacionales.

Girl Scouts es un gran lugar para que las niñas aprendan a planificar y realizar viajes emocionantes, pues estos se basan en una progresión de actividades: una actividad lleva a la siguiente. Las Daisies pueden comenzar con una caminata de descubrimiento. A medida que las niñas desarrollan sus habilidades de viaje y aprenden a planificar mejor, pueden progresar a viajes más largos, ¡incluso internacionales!

Para las Daisies, esto podría ser una excursión de un día a un jardín botánico arbóreo como parte del Journey (Aventura) en el que están trabajando. En el caso de Seniors o Ambassadors, podría tratarse de descender por un rápido en Costa Rica o explorar nuestro centro mundial Our Chalet en Suiza. Consulte la Guía Girl Scout para Viajes en Estados Unidos.

Aunque muchas niñas deciden viajar con su tropa, también pueden unirse al viaje de otro grupo de niñas del mismo consejo local e incluso formar una nueva tropa con otras niñas a las que les gusta viajar. Girl Scouts of the USA le ofrece a cada niña Girl Scout de los niveles Cadette, Senior y Ambassador la oportunidad de viajar independientemente y así conocer otras miembras de Girl Scouts en otras partes del país a través de su programa Destinations.

La progresión recomendada para viajes y excursiones de Girl Scouts es:



Excursiones locales (niveles Daisy y superiores): Un buen primer paso para las Daisies puede ser una caminata a un jardín cercano o la visita en auto o transporte público a una estación de bomberos al palacio de justicia de la localidad. Empodere a las niñas: ¡deje que ellas elijan adónde ir!

Excursiones de un día (niveles Daisy y superiores): Una visita de todo el día a un punto histórico o atracción de la naturaleza (llevando su propio lunch) o a una población aledaña les da a las niñas pequeñas la oportunidad de seleccionar el destino y realizar gran parte de la planificación sin alejarse mucho de casa. Empodere a las niñas: deje que las niñas elijan el destino y la actividad (tal vez una para ganarse una insignia), y que ayuden a organizar el lunch.

Nota: Las excursiones de todo un día pueden ser demasiado pesadas para las Daisies, sobre todo para niñas de kínder que nunca han realizado viajes cortos. Asegúrese de que las niñas hagan algunos viajes cortos antes de pasar a un viaje de un día completo.

Viajes de una noche y de fin de semana (niveles Daisy y superiores): el primer viaje de una o incluso dos noches en la progresión podría ser a un campamento o a instalaciones de Girl Scouts, para después quedarse en un parque estatal o nacional, o una ciudad cercana para

hacer turismo, alojarse en un hotel, motel o campamento, ¡o incluso pasar la noche en un museo grande! Estos viajes cortos son lo suficientemente largos como para entusiasmar a las niñas, pero no tanto como para que extrañen su casa. Empodere a las niñas: deje que las niñas planifiquen las actividades y comidas, creen juegos para el viaje y empaquen su propio equipaje.

Nota: Una tropa de Daisies puede tener la experiencia de pasar la noche fuera si las niñas están listas. Las tropas de Brownies pueden hacer viajes de dos noches. En el caso de campamentos, esto es diferente: una niña que haya terminado kínder puede asistir a un campamento de día y en campamentos de instalaciones fijas de hasta tres noches. Una Daisy que haya terminado el primer grado puede asistir a campamentos de instalaciones fijas de cuatro noches o más.

Viajes regionales (niveles Junior y superior): Al pasar tres o cuatro noches de campamento o en un hotel, motel u hostal dentro de su misma región, las niñas estarán a unas cuantas horas de casa. Empodere a las niñas: deje que planifiquen los detalles clave del viaje, como las actividades, el presupuesto, la ruta y el alojamiento.

Viajes nacionales (niveles Cadette y superiores): Los viajes a otras partes del país pueden durar hasta una semana o más. Procure que los viajes que organice no sean el típico viaje que las niñas pudieran hacer con sus familias, sino que tengan algo de educativo: visitar ciudades increíbles, sitios históricos y museos alrededor del país. Quizás las niñas quieran planear un viaje a algunos parques nacionales como parte del programa Girl Scout Ranger. Empodere a las niñas: deje que planeen todo el proceso y quizás incluyan un proyecto de servicio a la comunidad o un proyecto Take Action (Tomar Acción).

Viajes internacionales (niveles Cadette y superiores): Los preparativos para un viaje a otras partes del mundo pueden tardar de uno a tres años. Asegúrese de que los pasaportes, la documentación, las visas y los requisitos aduaneros estén en orden antes de su viaje. Solo pueden realizar viajes internacionales aquellas niñas de nivel Cadette, Senior y Ambassador que hayan participado satisfactoriamente en la progresión de viajes de una noche y viajes largos dentro de Girl Scouts. Empodere a las niñas: pueden descargar el Global Travel Toolkit, y planear todos los aspectos de su viaje, como aprender sobre el idioma y la cultura del destino, los pasaportes y visas que necesitan, los tipos de cambio de moneda, etc.

Viajes independientes (niveles Cadette y superiores): Las niñas mayores que ya tienen experiencia en viajes nacionales o internacionales pueden viajar de forma independiente aprovechando las oportunidades que ofrecen su consejo local y el programa Destinations (programa de viajes) de GSUSA. Para conocer oportunidades, oportunidades de GSGCNWI y Solicitud de viajes, visite el sitio web de Destinos.

En el tema de la progresión de una niña, considere los siguientes puntos:

- si puede soportar estar fuera de casa y lejos de sus padres
- si tiene la capacidad de adaptarse a entornos y situaciones con las que no está familiarizada
- si tiene la capacidad de tomar buenas decisiones fácilmente para el bien de ella y del grupo
- si tiene la capacidad de llevarse bien con las demás y manejar desafíos

- si tiene experiencias interculturales previas, sus habilidades e intereses, si habla otro idioma (si corresponde)

Personas que no sean Girl Scouts. Si tiene pensado incluir a alguien que no sea miembro de Girl Scout como, por ejemplo, los hermanos de las niñas, éstos deben estar al mismo nivel de progresión en la experiencia de viajar. Por ejemplo, el hermanito de ocho años de una niña Senior no debe incluirse en un viaje internacional.

Los centros mundiales de WAGGGS (Asociación Mundial de Guías Scouts) y su consejo local de Girl Scouts pueden tener requisitos adicionales o distintos en lo que se refiere a la edad para los viajes internacionales.

Para conocer más:

- Centros mundiales de WAGGGS
- Guía Girl Scout para Viajes en Estados Unidos
- Eventos internacionales a través de Girl Scouts
- Programa Destinations de Girl Scouts
- Pasaportes de Estados Unidos y viajes internacionales: Departamento de Estado de los Estados Unidos
- Salud de los viajeros (vacunas, medicamentos, consejos): Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Girl Scout Global Travel Toolkit

Inclusión de niñas con discapacidad

Comuníquese con las niñas y sus cuidadores para evaluar las necesidades especiales y las adaptaciones. Una buena referencia para aprender a viajar con discapacidad es la organización Open Doors.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Organizar el transporte por adelantado. Tome en cuenta que las vans para 15 pasajeros son consideradas inseguras por la National Highway Traffic Safety Administration y, por lo tanto, deben evitarse de preferencia. Este tipo de van sí es aceptable si lo opera un servicio de transporte comercial. En el caso de autobuses fletados o vehículos alquilados, siempre verifique las credenciales de seguridad y las licencias de conducir comerciales, verifique la disponibilidad de cinturones de seguridad y solicite un certificado de seguro que muestre un seguro de responsabilidad civil por un mínimo de un millón de dólares.

Seleccionar el alojamiento con prudencia. Existen varios tipos de alojamientos en donde pueden pasar la noche los grupos de Girl Scouts. Evalúe todas las opciones fijándose en la seguridad, el costo, las instalaciones, la distancia a las vistas programadas, el transporte, el estacionamiento y el seguro. Considere:

- Campamentos e instalaciones de Girl Scouts, o Centros Mundiales de WAGGGS.
- Campamentos nacionales, estatales o locales, muchos de los cuales ofrecen cabañas para alquilar. Consulte reserveamerica.com.
- Hostales. HI USA ofrece hostales listos para recibir Girl Scouts dentro de Estados Unidos.
- Hoteles. Considere conseguir suites y habitaciones contiguas para tener una mejor supervisión.

Airbnb, VRBO y HomeAway. Sí se permiten, pero como son propiedades de particulares, puede ser difícil determinar su seguridad y credibilidad. Por este motivo, se requieren pasos adicionales para rentar un lugar a través de Airbnb, VRBO o Homeaway. Confirme de antemano lo siguiente:

- Que la renta sea para el uso exclusivo de la vivienda, es decir que nadie más puede entrar a la casa durante el periodo del alquiler.
- Que el lugar tenga alarmas de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores de fuego (lo anterior se indica en las webs de los servicios de alquiler).
- Que las evaluaciones de la vivienda y del dueño por parte de los visitantes sean positivas y sustanciales. No reserve lugares que tengan evaluaciones negativas o que tengan pocas o nada de evaluaciones. En Airbnb, busque que el lugar tenga estatus de superhost.
- Que el lugar tenga seguro comercial con cobertura mínima de un millón de dólares en responsabilidad civil general.

- Que el perfil o la identidad del propietario esté verificado. También se le puede pedir a usted que verifique su perfil e identidad como arrendatario.
- Que los datos de contacto del propietario o del administrador sean válidos por si hay que comunicarse para atender necesidades inmediatas. Comparta estos datos con algún contacto que esté en la misma localidad (una persona que sea parte del viaje).
- Consulte las leyes estatales para ver si Airbnb, VRBO y Homeaway están obligadas a cumplir con las leyes y normas aplicables a hoteles, para saber que cuenta con mayor protección.

Inspeccionar el alojamiento a su llegada. No importa qué alojamiento reserve, inspeccione las instalaciones con el grupo inmediatamente después de llegar. Reporte cualquier desperfecto a la recepción o al administrador del lugar. Mantenga un margen en su presupuesto por si tiene que cambiarse a otro lugar si la propiedad es insegura. Revise lo siguiente a su llegada:

- Que todas las entradas (y ventanas) sean seguras y se puedan atrancar o cerrar con llave.
- Que las escaleras y salidas de incendio sean identificables; muéstreselas a las niñas.
- Que las rutas de evacuación estén claras y que todos las conozcan.
- Que haya sistemas básicos de seguridad en operación (de acuerdo con el tipo de edificio y la jurisdicción), como extintores y alarmas de humo.
- Que usted sepa la ubicación de los servicios locales de emergencia y cómo contactarlos.
- Que haya servicios de comunicación confiables funcionando (wifi y señal de celular).

Preparativos para dormir

En los viajes donde los hombres voluntarios sean parte del grupo, no es apropiado que duerman en el mismo espacio que las niñas. Siempre apoye y mantenga un ambiente femenino para los dormitorios. Los hombres pueden participar solo que tengan dormitorios y baños separados.

Siempre evite que los hombres duerman en el mismo espacio que las niñas y las mujeres. Se hará una excepción para los miembros de la misma familia durante eventos para padres e hijas o eventos familiares y se les permitirá dormir juntos en un área específicamente designada para familias. Además tenga en cuenta lo siguiente:

- Cada participante debe tener su propia cama. Se debe obtener el permiso de los padres o tutores si las niñas deben compartir cama.
- Las niñas no pueden compartir cama con ningún adulto; sin embargo, algunos consejos hacen excepciones para madres e hijas.

De ser posible, los hombres deben tener su propio baño designado. Si se usa un baño unisex, la puerta debe tener una cerradura que funcione o un sistema para notificar a otros que el baño está ocupado. Este sistema debe ser repasado para que todas las niñas y adultos lo entiendan.

Los hombres no deberían tener que caminar por el área de dormir de las niñas para llegar al baño. Al acampar en carpas o cabañas de habitaciones individuales, los hombres deben permanecer en una tienda de campaña o en una cabaña separada de las niñas o mujeres.

Durante los eventos familiares o "él y yo" (en los que las niñas comparten alojamiento con los hombres), asegúrese de que los detalles de los preparativos para dormir se expliquen claramente en el permiso que los padres o tutores deben firmar.

Para viajes de larga distancia, los hombres deben tener dormitorios y baños separados de las niñas. Cada participante debe tener su propia cama. Si las niñas quieren compartir una cama, deben obtener el permiso de los padres o tutores. Las niñas no pueden compartir cama con ninguna persona adulta; sin embargo, algunos consejos locales hacen excepciones para madres e hijas.

Trate de asegurarse de que ambos padres firmen los permisos para viajes internacionales. Hable con su consejo local sobre la posibilidad de que ambos padres firmen el permiso y lo certifiquen ante un fedatario (notary public). Es lo que recomienda la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de los Estados Unidos y es sin duda lo que se debe hacer.

Obtener seguros. Al reservar vuelos, considere obtener un seguro de cancelación que cubre principalmente el costo del pasaje aéreo en caso de que un viaje se cancele debido a una enfermedad. Analice esta opción con su consejo, ya que podría resultar costosa.

Para más información, **Seguro contra accidentes en actividades** en la página 11.

Verificar que la líder o instructora tenga los conocimientos, experiencia, juicio y madurez que se necesitan. Asegúrese de que haya al menos una persona adulta capacitada o que cuente con conocimientos, habilidades y experiencia en las siguientes áreas:

- Primeros auxilios
- La progresión y preparación para viajar, incluida cómo manejar casos en los que una niña extrañe demasiado su casa
- Planificación de viajes en un entorno dirigido por niñas
- Gestión de la seguridad
- Programa de actividades específicas al viaje
- Dinámicas de grupo y gestión
- Supervisión de niñas y personas adultas
- Si van a salir del país, la líder debe tener experiencia en viajes internacionales

Preparativos para dormir. *Consulte las Normas y Pautas de Seguridad que se señalan al principio de las Medidas de Seguridad para las Actividades.*

Evite que los hombres duerman en el mismo espacio que las niñas y las mujeres. Debe haber un baño para niñas separado del de los hombres. Los adultos no están obligados a dormir en el mismo espacio (por ejemplo, habitación de hotel) que las niñas; si lo hacen, debe haber al menos dos mujeres adultas no emparentadas en la habitación. En paseos familiares o de padre/madre-hija, una familia puede dormir en el mismo sitio dentro de las áreas designadas. Si un padre o una madre es parte del personal de un evento, sus hijas deben quedarse en los mismos dormitorios que las demás niñas y no en áreas para el personal.

Preparar una orientación previa al viaje. Asegúrese de que las niñas tengan un itinerario detallado, pero sin publicarlo en una web pública donde personas ajenas puedan verlo. Todas las participantes, tanto niñas como adultas, y los padres de las niñas deben recibir información

sobre salud, primeros auxilios y procedimientos de emergencia, planes de transporte y cualquier detalle geográfico, como el terreno o el entorno. Infórmeles también sobre los procedimientos operativos básicos (por ejemplo, el uso del sistema de amigas en todo momento) y las normas de conducta. Una buena sugerencia es crear junto con las niñas un contrato de conducta para el grupo y hacer que cada una lo firme. También se sugiere crear un plan de acción ante emergencias para que cada niña lo escriba y lo lleve consigo. Los temas que se deben tratar con todas y cada una de las niñas son:

- Quién es su amiga y cómo funciona el sistema de amigas.
- Qué hacer si se separa del grupo, ya sea por accidente o a causa de un delito
- Qué pasa si pierde algo importante: dinero, pasaporte, equipaje
- Cómo pedir ayuda en caso de emergencia
- Cómo brindar primeros auxilios básicos
- Cómo actuar en medio de una gran multitud, si corresponde
- La buena conducta que se espera y las consecuencias para ella y las demás niñas si no se comporta bien

Viajes Internacionales. En viajes internacionales, las precauciones y los requisitos son mayores que en los viajes nacionales. Las siguientes medidas de seguridad se aplican a viajes internacionales:

- Registrar su viaje con el programa del gobierno de Estados Unidos Smart Traveler Enrollment Program (STEP) para recibir actualizaciones de seguridad y para que el Departamento de Estado esté enterado de su viaje.
- Leer en la web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre las cuestiones de salud del país que visitará. Encárguese de que las niñas y los padres o tutores revisen esta información. Todas las personas que vayan a viajar al extranjero deben consultar a su médico sobre los requisitos de salud para viajar y obtener las vacunas y medicamentos que necesiten.
- Consultar las advertencias de viaje sobre el país destino (travel advisory level) que publica la Oficina de Asuntos Consulares del Departamento de Estado de EE.UU. (U.S. State Department's Bureau of Consular Affairs). Actualmente, el Departamento de Estado clasifica las advertencias de viaje en los siguientes niveles:
  - Nivel 1 - Tomar precauciones normales
  - Nivel 2 - Tomar mayores precauciones
  - Nivel 3 - Considerar no viajar
  - Nivel 4 - No viajar
- Confirmar que las niñas y sus padres o tutores conozcan la advertencia de viaje y el nivel de la región que planea visitar. Esto se puede indicar en el permiso que deben firmar si así lo maneja su consejo local.
- Leer atentamente la información sobre problemas de seguridad. Preste atención a las advertencias de viaje correspondientes a la región particular del país que le interesa visitar. Por ejemplo, puede que un país esté clasificado como Nivel 2, pero un estado o región dentro de ese país sea de Nivel 3.
- Revisar la advertencia de viaje periódicamente en los meses, semanas y días previos a su viaje para ver si hay cambios. En caso de que haya una advertencia de Nivel 1 o Nivel 2, tome las precauciones normales de seguridad para proteger a las niñas.
- Advertencia de Nivel 4. Si la advertencia para un lugar es de nivel 4 ("no viajar"), las niñas no deben viajar ahí por ningún motivo.

- Advertencia de Nivel 3. Si la advertencia para un lugar es de nivel 4 ("considerar no viajar"), hay varios pasos a seguir:
    - Considere seriamente ir a otro lugar.
    - Si hay mucho interés en el lugar en cuestión, hable con su representante local de seguridad o riesgos para comprender bien cuáles son los riesgos específicos.
    - Comuníquese con las instalaciones adonde irían para preguntar si saben del nivel de advertencia de viaje y qué medidas de seguridad adicionales están tomando.
    - Informe a las niñas y a los padres o tutores y determine si, pese al nivel de advertencia, aun existe suficiente interés para viajar al lugar en cuestión.
    - En caso de lo anterior, obtenga por escrito la aprobación de los padres o tutores de viajar al lugar a pesar de los riesgos específicos.
    - Tenga una conversación con su consejo local y obtenga la aprobación desde una perspectiva legal, de algún abogado interno o externo.
    - Confirme que tiene la aprobación de los altos mandos del consejo local antes de seguir adelante con sus planes.

Por último, cuando viaje, siga a pie de la letra las medidas de seguridad para las actividades específicas que planea hacer en su viaje.

Viaje y descripción general del viaje

Tipo de viaje	**Día**	**Durante la noche** — Estados Unidos						Afuera de Unido Estados
		No-campamento		Acampar				
# de días o noches	1	1-2	3 o más	1-2		3 o más		Todo
Ubicación	No propiedad GSGCNWI			GSGCNWI Propiedad	No GSGCNWI Propiedad	GSGCNWI Propiedad	No GSGCNWI Propiedad	No propiedad GSGCNWI
Se requiere aprobación del consejo	Consulte los puntos de control de actividades de seguridad para determinar si se requiere la aprobación del consejo. Solicitud de Viaje y Viaje	Sí Solicitud de Viaje	Sí Solicitud de Viaje	Sí Solicitud de alquiler de propiedad	Sí Solicitud de Viaje	Sí Solicitud de alquiler de propiedad	Sí Solicitud de Viaje	Sí Intentar Viajar Solicitud Internacional
Solicitud Fecha límite	4 semanas antes							1 año antes
Seguro suplementario	***Nota:*** La mayoría de las situaciones dentro de Girl Scouts están cubiertas por el Plan Básico 1 automático que cubre *lesiones corporales accidentales* . Las lesiones corporales accidentales incluirían exposiciones como una picadura de garrapata o una intoxicación alimentaria, por ejemplo, siempre que el incidente se informe como accidente o incidente a su consejo en el momento en que ocurre. **Plan 3P.** Accidente más Enfermedad: El Plan 3P cubre lo mismo que el Plan Básico 1 *más enfermedad cobertura* . La cobertura de enfermedad debe adquirirse por separado y está pensada como una opción para viajes largos y de larga distancia. **Plano 3PI.** Accidente más Enfermedad por Viajes Internacionales: Plan 3PI Se necesita cobertura para viajes internacionales. Proporciona cobertura de accidente y enfermedad para viajes fuera de EE. UU. El Plan Básico 1 no cubrirá viajes internacionales, por lo que es necesario comprar el Plan 3PI cuando lleve a Girl Scouts a viajes internacionales.							

requiere capacitación en primeros auxilios/RCP con DEA para al menos un voluntario. Consulte Puntos de control de actividades de seguridad para obtener más detalles.

La seguridad en Girl Scouts, en gsLearn, es obligatoria para todas las actividades. Se necesita capacitación adicional para las actividades diurnas y nocturnas en la propiedad del campamento; consulte Capacitación para adultos al aire libre en gsLearn para obtener más detalles. Algunas actividades requieren capacitación específica mencionada en los Puntos de control de actividades de seguridad .

Tubing

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el tubing

El tubing consiste en flotar por un río u otro cuerpo de agua en una llanta. Se trata de una actividad recreativa muy popular que puede ser relajante (en aguas lentas) o toda una aventura en ríos con corrientes más rápidas. Una de las cosas divertidas que se pueden hacer durante el tubing es organizar juegos de exploración para ver quién puede divisar más peculiaridades de la naturaleza, como cuevas, plantas y aves.

Como precaución, recuerde que las llantas se voltean de vez en cuando, por lo que las niñas pueden salirse de su llanta en un rápido o en el tramo agitado de un río. El tubing se puede practicar en lagos y en ríos. Como las corrientes de un río van hacia un sentido, organice el transporte para recoger a las niñas río abajo en el destino final de tubing.

Si una lancha va a remolcar las llantas, tome las debidas precauciones de acuerdo con las medidas de seguridad para embarcaciones pequeñas.

Para conocer más:

- American Whitewater
- Sitios para tubing: River Tubing USA River Tubing
- Whitewater Rescue Institute

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. Conozca los recursos y la información que National Center on Health, Physical Activity and Disability brinda sobre personas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Para conocer la proporción de personas adultas por el número de niñas que debe haber, ver la introducción de "*Medidas de Seguridad para las Actividades 2020*." Además de lo anterior, debe haber una persona adulta a la cabeza de la caravana de llantas y otra adulta al final. Quien vaya a la cabeza debe conocer de primera mano los peligros y las corrientes fuertes del río que van a recorrer.

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Conocer el flujo del río. Tenga cuidado de dónde se bajan de la llanta. Si el flujo del río es rápido, les pueden agarrar desprevenidas las corrientes debajo de la superficie. No se bajen de la llanta donde el flujo de agua es más rápido, sino justo arriba del cauce donde hay menos resistencia.

Si va a haber una lancha para jalar las llantas, la operadora debe ser una persona adulta con una licencia vigente para operarla. Debe haber una persona en la popa de la lancha vigilando en todo momento a la niña que están remolcando. A las niñas no se les permite ser remolcadas por motos de agua.

Las niñas no tienen permitido conducir u operar lanchas de motor.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora. Debe ser una persona adulta certificada en los módulos de seguridad en embarcaciones pequeñas y de agua en movimiento de la Cruz Roja Americana, con experiencia en la enseñanza o supervisión de tubing o la experiencia comprobable que establezca su consejo local.

Asegurarse de que los participantes sepan nadar. Se debe clasificar e identificar a las participantes según su nivel de natación (por ejemplo, con diademas de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Antes del tubing, a las niñas se les debe dar una plática. Se les debe explicar cómo flotar en la corriente de un río, cómo respirar al nadar en un rápido y cómo llegar a la orilla nadando. Solo puede haber una persona en cada llanta y si hay llantas amarradas a otras, no debe haber espacios entre ellas. No permita que haya cuerdas colgando entre las llantas ya que se pueden atorar en algún obstáculo.

Investigar sobre las condiciones del río. Nunca haga tubing en rápidos que no hayan sido navegados y clasificados. No se permite en cauces que tengan una dificultad mayor que la clase II, según la definición de la versión estadounidense de la escala internacional del grado de dificultad de los ríos (International Scale of River Difficulty). Esté al pendiente de los cambios en el nivel del agua y cómo afectan éstas en la dificultad del río.

Asegúrese de que el descenso en ríos rápidos o aguas semiprotegidas cumpla con el Código de seguridad de American Whitewater.

Preparación para emergencias. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Proteger objetos de valor No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos.

Obtener un pronóstico meteorológico. Nunca practique tubing en un día en que se esperan tormentas. En el día de la actividad, consulte el pronóstico de Weather.com o de alguna otra fuente confiable para evaluar el clima, las condiciones del río y la temperatura del agua y del medio ambiente. Si las condiciones climáticas no son las adecuadas para hacer tubing, tenga listo un plan o una actividad alternativa.

Prepararse por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, estén muy al pendiente de no chocar con botes y otras obstrucciones.

Equipo de seguridad

- chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura). Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- llanta
- sandalias deportivas cerradas con correa para el talón, calcetines para agua o zapatos (chanclas no)
- mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua

Esquí acuático y wakeboard

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

Qué son el esquí acuático y el wakeboard

Al igual que en el surf, lo más difícil de este deporte es lograr pararse sobre los esquís o la tabla de wakeboard (una tabla parecida a la de snowboard), sobre todo para las principiantes. El esquí acuático requiere instrucción y mucha práctica; para lograr esquiar hay que mantener el equilibrio, agarrarse fuerte y tener los esquís o la tabla del tamaño adecuado y bien ajustados. Las esquiadoras usan una tabla (llamada slalom) o dos esquís (llamados combo); esquiar sin esquís es una habilidad avanzada.

Las principiantes deben aprender la postura correcta para esquiar: con las rodillas flexionadas y juntas, el cuerpo inclinado hacia atrás con el peso recargado en la punta de los pies, la cabeza en alto, los brazos rectos y los esquís apuntando hacia adelante. Las niñas deben aprender la técnica de seguridad para prevenir lesiones, que va contraria a los instintos y que consiste en soltar la cuerda en cuanto comiencen a perder el equilibrio.

Las niñas pueden comenzar el proceso de aprendizaje en tierra. Antes de entrar al agua, es útil simular el proceso de esquiar en una playa de arena para aprender a usar los esquís y a agarrar el mango correctamente. También deben aprender las señas manuales para comunicarse con la observadora (la persona que va vigilando la esquiadora desde la parte trasera de la lancha). Así la observadora puede gritarle al piloto que pare la lancha, vaya más rápido o más lento, etc.

Otra manera divertida de aprender es observando a otras: grabe en video a otras niñas Girl Scouts que estén aprendiendo a esquiar y haga que las niñas analicen cómo podrían hacerlo mejor.

Los cuerpos de agua abiertos, como lagos y bahías, son ideales para esquiar. Pídale a su consejo local de Girl Scouts que le sugiera lugares y busque lagos cercanos por internet.

Para conocer más:

- USA Water Ski
- U.S. Coast Guard's Boating Safety Division

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan para evaluar sus necesidades y adaptaciones. En USA Water Ski puede encontrar información sobre instalaciones para esquiadores con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Equipo de seguridad

- Chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera (se recomiendan los tipo III, y que cumplan con las especificaciones de peso y altura). Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.
- Mínimo un flotador personal aprobado por la Guardia Costera que se pueda arrojar (cojín flotante o aro salvavidas tipo IV o equivalente) disponible de inmediato para cada grupo en el agua
- Bote salvavidas o bote de remolque
- Cuerda de esquí de un mínimo de 75 pies (23 metros) de largo, con un solo mango
- Wakeboard o esquís redondeados (no puntiagudos) que sean apropiados para la habilidad y tamaño de la esquiadora
- Esquís acuáticos
- Fijaciones para el pie apropiadas para el peso de la esquiadora y la velocidad a la que va a esquiar
- Protector solar (con SPF de mínimo 15), que debe aplicarse cada dos horas, y protector labial
- Toalla de playa

- Ropa seca y gafas de sol para después de esquiar
- Traje de neopreno si la temperatura del agua es fría, por debajo de 70 grados Fahrenheit (21° C)

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

No realizar trucos o acrobacias al esquiar. Las niñas no tienen permitido realizar trucos y acrobacias en esquís acuáticos o tablas de wakeboard.

Protegerse las manos. Para que no les salgan ampollas por agarrarse del mango de la cuerda, se pueden usar guantes o enrollarse las manos con cinta. Aprenda cómo en *Waterski Magazine*.

No esquiar en mar abierto. Las niñas no pueden esquiar más que en bahías, ensenadas, lagos y golfos, de lo contrario, necesitan la aprobación explícita del consejo local.

Aprender a esquiar de manera segura. Las niñas tienen que aprender a permanecer detrás de la lancha, ya que es peligroso ir a los lados de ésta. Salirse de la estela es una técnica avanzada exclusiva para esquiadores con mucha experiencia.

Verificar los conocimientos y la experiencia de la instructora y la piloto de la lancha. Compruebe que la persona adulta encargada cuente con la certificación de instructora de USA Water Ski, certificación equivalente o la experiencia comprobable que establezca su consejo local. Confirme que la persona que opere la lancha sea mayor de 21 años de edad, que tenga la licencia correspondiente y que esté capacitada para operarla.

Asegurarse de que las participantes sepan nadar. Se debe confirmar que las niñas que vayan a esquiar sepan nadar e identificarlas según su nivel de natación (por ejemplo, con diademas de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Verificar las características de seguridad de la lancha. Asegúrese de que la lancha tenga suficiente potencia para remolcar a las esquiadoras y esté equipada con un espejo retrovisor de ángulo lateral, extintor de incendios, banderas, paleta, bocina, una bandeja o aparato para sacar el agua, dos tanques de gasolina (para motores fuera de borda), cuerdas de amarre (cuerdas extra), escalera de embarque y bolsa de tiro.

Preparación para emergencias. Si no hay socorristas en servicio, debe estar presente una persona adulta con experiencia o certificación en rescate y reanimación cardiopulmonar. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos

de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

Prepararse por si hay una tormenta con relámpagos. Si hay relámpagos, sálganse de inmediato del agua y resguárdense de objetos altos (árboles, construcciones, postes de electricidad, etc.). Encuentre el punto más bajo en un área plana abierta. Pónganse en cuclillas sobre las puntas de sus pies colocando las manos sobre las rodillas con la cabeza entre ellas. Si no pueden llegar a la orilla durante la tormenta, estén muy al pendiente de no chocar con botes y otras obstrucciones.

Mantenga un control de las esquiadoras. Utilice una lista o un diagrama para saber dónde se encuentra cada esquiadora en todo momento.

Windsurf

Aprobación del consejo local: Sí se requiere

Actividad permitida para: J C S A

No se recomienda para: Daisies ni Brownies

Qué es el windsurf

El windsurf es un apasionante deporte acuático que consiste en ir de pie sobre una tabla parecida a la de surf, normalmente de 8 a 10 pies de largo, que tiene una vela para avanzar con el empuje del viento. La vela va fijada a la tabla y está sostenida por un mástil y una botavara. Para aprender windsurf hay que saber controlar el viento y el equilibrio. Se puede practicar tanto en las aguas tranquilas de un lago o entre las olas del mar junto a la playa.

Para disfrutar plenamente del deporte, las niñas tienen que sentirse a gusto en el agua, saber nadar y poseer la fuerza, equilibrio, coordinación y atención necesarios.

Lo mejor para principiantes y niñas de nivel intermedio en windsurf es aprender y practicar en aguas donde puedan estar de pie tocando el fondo, rodeadas de tierra como, por un ejemplo, en la bahía de un lago. Las windsurfistas de niveles avanzado y experto pueden practicarlo sobre las olas del mar. Las clases de windsurf empiezan generalmente en tierra para que las niñas se familiaricen con el equipo y aprendan qué hacer cuando se metan al agua.

Para conocer más:

- Índice sobre información y clases de Windsurf (en inglés)
- Royal Yachting Association (RYA)

Inclusión de niñas con discapacidad

Hable con las niñas que tengan discapacidad y con las personas que las cuidan. Pregúnteles sobre sus necesidades particulares y las adaptaciones que requieren para deportes acuáticos.

Si va a visitar el lago o la playa de un parque, comuníquese con la oficina de éste con anticipación. También comuníquese con la instructora, la escuela de windsurf o el centro que organiza el evento. Pregunte sobre las acomodaciones para personas con discapacidad y procure conseguirlas para incluir a las niñas con discapacidad.

Equidad

Además de las discapacidades físicas y socioemocionales, considere la historia, la cultura y las experiencias pasadas de las niñas de su grupo que pudieran afectar la capacidad de una niña para participar por igual en una actividad. Trate con las niñas y las familias para comprender cómo perciben una actividad. Asegúrese de que todas las niñas y sus familias se sientan a

gusto de tener o poder conseguir todo lo necesario para participar plenamente, como el equipo adecuado, las experiencias previas y las habilidades necesarias para disfrutar de la actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Normas y pautas de seguridad. Consulte las "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) al inicio de las *Medidas de Seguridad para las Actividades* que se aplican a todas las reuniones y actividades de Girl Scouts. Si en una actividad la proporción de adultos por niñas, u otros parámetros de seguridad, son más estrictos que en las *Normas y pautas de seguridad*, siga siempre los más estrictos, los del capítulo de la actividad.

Pautas sobre COVID-19. Revise la sección "*Protección contra el coronavirus en Girl Scouts*" en la sección "*Normas y pautas de seguridad*" (págs. 4 - 22) y no olvide consultar la guía COVID-19 específica de su consejo local, la cual se encuentra en la misma sección. Cuando corresponda, llame con anticipación al proveedor, propiedad o instalación en cuestión para conocer sus requisitos de seguridad de COVID-19 mientras se prepara para llevar a las niñas a esta actividad.

Medidas de seguridad para la actividad

Plan de Acción ante Emergencias Revise y documente su Plan de Acción ante Emergencias con anticipación antes de llevar a las niñas a esta actividad. Piense en todo lo que pudiera salir mal: un accidente, que se lastime o pierda una niña o que alguien se enferme de pronto.

Comprobar que saben nadar. Se debe confirmar que las niñas sepan nadar e identificar a las participantes según su nivel de natación (por ejemplo, con brazaletes de distintos colores para saber quién es principiante, intermedia, avanzada) en sitios aprobados por el consejo local; o si no, las participantes deben mostrar un certificado de una prueba de natación. En caso de no presentar un certificado, se debe realizar una prueba de natación el día de la actividad o antes. Solicite orientación adicional a su consejo local de Girl Scouts.

Todas las que vayan a practicar windsurf deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Se recomiendan los chalecos salvavidas tipo III y deben ajustarse de acuerdo con las especificaciones de peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para asegurarse de que estén en buen estado, sin rasgaduras.

Usar tablas a la medida. Informe a las instructoras sobre la edad, altura y peso de cada niña para garantizar que proporcionen el equipo del tamaño adecuado. Solicite velas del tamaño apropiado según el peso, la altura y el nivel de habilidad de cada niña. Recuerde que mientras más grande sea la vela, más fuerte la empuja el viento. La superficie de las tablas debe tener textura (es decir, que no sean lisas) para que tengan mayor tracción.

Seleccionar un sitio seguro, con un fondo suave, arenoso o lodoso. Explore el lugar para ver que no haya rocas o cosas puntiagudas que puedan ser peligrosas y causar cortaduras en los pies y extremidades. El área de partida debe ser de fácil acceso y no debe haber cables de electricidad por encima.

Proteger objetos de valor No deje objetos personales y de valor sin supervisión en lugares públicos. Si está tratando con una escuela o camp de windsurf, llámeles para preguntarles dónde van a poder guardar sus pertenencias.

Preparación para emergencias. Además de una socorrista, al menos un adulto presente debe tener certificación en seguridad de embarcaciones pequeñas o experiencia equivalente. Asegúrese de que no falte un botiquín impermeable de primeros auxilios y una socorrista con certificado vigente en primeros auxilios y RCP (o RCP y DEA) para adultos y niños, y que esté preparada para manejar casos de casi ahogamiento, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad se realiza a más de 30 minutos de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de que las acompañe una socorrista con certificación de primeros auxilios en zonas agrestes.

No apartarse de la tabla. Nunca se debe dejar sola la tabla mientras se está en el agua, aunque se esté tomando un descanso del windsurf, pues las socorristas pueden preocuparse al no ver a nadie, creyendo que algo malo pasó.

Contrarrestar la fatiga. Si alguien se fatiga en el agua, lo que debe hacer (si el viento es leve) es bajar la vela, recargarla en la parte de atrás de la tabla, ponerle la pierna encima para que no se caiga, y nadar hasta la orilla (o salir caminando del agua si es poco profunda). U.S. Sailing muestra cómo se debe hacer.

Equipo de seguridad

- Las tablas de windsurf, las velas y los chalecos salvavidas se proporcionan en el lugar.
- Las niñas son las responsables de llevar su propias toallas, para secarse y colocar sobre la arena, y una muda de ropa.