



Vida al Aire Libre (VAL)

DENTRO DE LAS MÚLTIPLES ACTIVIDADES QUE HAZ DE REALIZAR AL LADO DE TU PATRULLA, destacan por lo divertidas y llenas de aventura, las conocidas como de **Vida al Aire Libre**.

Por ello, la Asociación de Scouts de Venezuela ha creado un **Concurso Nacional de Vida al Aire Libre o CVAL**, para premiar con una insignia y un certificado a los scouts que cumplan con un mínimo de salidas y noches de pernocta.

Lo mejor es que todas estas actividades las pueden realizar como Actividades de Patrulla, o si lo prefieren en compañía de otras de su misma Tropa u otra tropa distinta, todo queda su gusto y criterio.

Pregunta a tu Scouter sobre las bases de este concurso o busca esa información en Internet... y participa.



Actividades Recomendadas

Incursión: es una salida o caminata, sin noche de pernocta, a un entorno natural (montañas, campo, bosque, playa, ríos, etc.).

Excursión: es un recorrido o travesía generalmente a pie, con una noche de pernocta y en un entorno natural.

Campamento corto: es una salida o caminata con dos (02) noches de pernocta en un entorno natural, puede ser en tiendas de campaña o refugios.

Campamento largo: es una salida o caminata con tres (03) ó más noches de pernocta en un entorno natural, también en tiendas de campaña o refugios.

Como preparar tu morral

ESTANDO A PUNTO DE SALIR AL AIRE LIBRE, POR LO GENERAL PENSAMOS EN ¿qué tan lejos está el lugar?, ¿hará mucho frío?, ¿qué comeremos?, ¿qué material hay que llevar?, etc.

Pensando en todas estas cuestiones, hay que darle importancia a algo fundamental - y obvio - que es el hecho de preparar el morral o mochila para esa salida.

Quizás en tu caso ya no sea necesario recomendarte cómo preparar tu morral, lo más seguro es que lo hayas aprendido como resultado de tus **experiencias, positivas y negativas**, de múltiples aventuras vividas en descampado.

Sin embargo dedicaremos algunas líneas a este interesante tema.

Al preparar tu morral, existen ciertas consideraciones que debes tomar en cuenta:

El Lugar donde vas: si es frío o cálido, si es montaña o valle, playa o ciudad. Así podrás saber cuál es el tipo de vestimenta que vas a usar para estar a gusto, y en condiciones de disfrutar el lugar.

El Tiempo que estarás en él: así podrás determinar la cantidad de mudas de ropa que debes llevar, y el tipo de comida que consumirás

Recuerda que algunos alimentos son de rápida descomposición y requieren refrigeración y otros se pueden conservarse más tiempo sin dañarse.

Las actividades que se pueden realizar y cuáles piensas hacer en el lugar a donde vas: No pensarás llevar tu traje de baño a un volcán ni llevar chaqueta gruesa a la playa, ni podrás jugar tenis si olvidas tu raqueta, tampoco olvidarás tu mapa y brújula en una caminata.

Una vez tomados en cuenta estos elementos, para decidir qué es lo que llevarás, procede de la siguiente manera:

Ordena tus cosas en grupos afines:

- Ropa (clasificada)
- Utensilios de Aseo
- Utensilios de Cocina
- Comida
- Botiquín de primeros auxilios
- Equipo de campamento

- Equipo de reparaciones (aguja e hilo, pedazos de tela, botones, goma, etc.)

- Material para actividades.

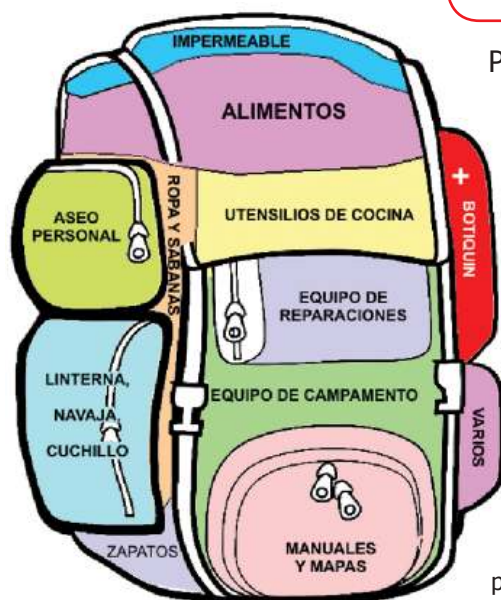
Una vez separadas y agrupadas las cosas que pondrás en tu morral, deberás hacer un paquete con cada uno de los grupos, para entonces guardarlos en tu morral, el cual será un **"paquete de paquetes"**.

No olvides que una parte de tu morral roza con tu espalda, por lo tanto no guardes cerca de esa zona utensilios que te lastimen, pues hará que sea molesto al caminar.

Equilibrar el peso, evitará que cargues más con un hombro y te canses más rápido.

Recuerda, que en el transcurso del viaje **pueden ocurrir incidentes**, o necesitar algo con urgencia, por eso recuerda poner en un sitio de rápido acceso lo que creas necesitar de improvviso.

El tipo de morral que tengas, decidirá el orden en que meterás las cosas.



Sugerencias: pon en un lugar de fácil acceso el botiquín de Primeros Auxilios, agua potable, impermeable, suéter o chaqueta, lámpara de mano y navaja o cuchillo.

Una vez que hayas empacado todo, revisa que nada vaya a medio guardar, **es preferible NO amarrar nada fuera de él.**

Recuerda que en los transportes colectivos no les dan a los morrales un trato de damas, sino que son un bulto más... por lo que **si llevas cosas frágiles, ponlas al centro del morral** tratando de protegerlas de posibles golpes y si amarraste algo fuera del morral, cerciórate que por más que lo jalen, no se mueva de su sitio a menos que lo desaten.

Para un transporte óptimo, el morral o mochila debe adaptarse a la forma de tu cuerpo y a la utilización que vayas a darle.

El sistema de transporte ideal requiere repartir bien el peso y evitar la presión de esta sobre nervios, vasos sanguíneos, músculos y huesos. De este modo obtienes comodidad, y al limitar el movimiento de la carga, mejoras tu estabilidad y aprovechamiento de la energía.

Los bolsillos laterales aumentan la capacidad de carga, aunque, por el contrario, desestabilizan la marcha y dificultan el paso por lugares estrechos.

Esperamos que estos consejos te ayuden a preparar mejor tu próxima salida. ¡Suerte!

Normas de Seguridad en Actividades

Basado en el Reglamento Nacional de Funcionamiento de la ASV

EXISTEN CRITERIOS Y LINEAMIENTOS BÁSICOS DE CARÁCTER GENERAL PARA LA PLANIFICACIÓN, organización y realización de actividades con sentido y conciencia de seguridad y prevención de accidentes.

Aún cuando la mayor responsabilidad recae sobre los adultos scouts y colaboradores (dirigentes de unidad y de grupo, padres y representantes, comisionados y asistentes de programa, o cualquier otro adulto

en funciones de apoyo o de adiestramiento), también es igual de cierto que **tu seguridad es responsabilidad tuya en primer termino.**

- 1** Cuando consideres que existe una condición insegura o una conducta peligrosa, dilo al Dirigente a cargo de la actividad.

Y si existen suficientes razones para actuar de inmediato, procede a corregir la condición insegura o la conducta peligrosa, y luego notifica al Dirigente a cargo las acciones realizadas.

- 2** El Grupo debe velar porque tu Padre o Representante entregue tu autorización de participación en las actividades scouts:

- Al ingresar (planilla de inscripción)
- Al momento de efectuar actividades fuera del Municipio en el cual funciona el Grupo Scout, o cuya duración incluya por lo menos una pernocta.

[illegible]

3 Tu Padre o Representante debe hacer de conocimiento del Grupo tu historial médico.

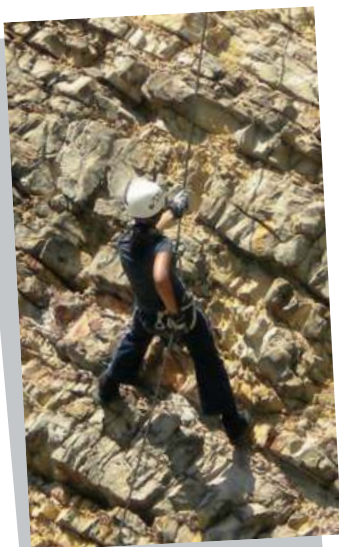
- Al ingresar (Ficha Médica suministrada por el Grupo Scout)
- Al momento de una actividad a realizarse fuera del Municipio o que incluya pernocta (Planilla del evento).
- Para actividades Distritales, Regionales y Nacionales el Grupo Scout pondrá a disposición de los organizadores de la actividad tu información médica.

4 Toda actividad scout donde participes, deberá estar a cargo de un adulto scout perfectamente identificado.

Por cada dos patrullas deberá haber por lo menos 1 dirigente o cooperador; pero lo ideal es que sean 2.



5 Cuando la actividad en la que participas tenga ciertos riesgos y peligros, debe haber más medidas de seguridad.



Por ejemplo, si vas a una piscina con tu Tropa, debe haber salvavidas; o si vas de excursión a una montaña que no conocen, es necesario contar con un guía de la zona... **Lo importante es que cuentes con toda la protección necesaria para la sana práctica de la aventura.**

6 Notifica a los organizadores de la actividad, si te sientes mal de salud, lo que vas a hacer te causa cierto temor, o cualquier otra situación incómoda para Tí.

Así mismo no temas preguntar o sugerir si el área te parece insegura, o crees que no cuentas con el equipo necesario y en suficiente cantidad.

7 En la medida de lo posible deberán existir eficientes medios de comunicación entre los participantes de una actividad, y los padres y representantes, así como con las autoridades del lugar.

También es una práctica inteligente, dejar una copia del itinerario o plan de la salida al Jefe de Grupo o algún Padre o Representante, de manera que si presenta un retraso en la fecha y hora de regreso, exista alguien que pueda dar información precisa sobre la actividad.

El Reglamento al que se hace referencia, fue aprobado en la sesión del Consejo Nacional del día 4 de octubre de 2003, celebrado en la ciudad de Caracas y el mismo entró en vigencia a partir del 4 de noviembre de 2003.