



MANUAL BÁSICO PARA VOLUNTARIOS

Capítulo 4: Seguridad Ante Todo

2010

Este documento conjunto a Requisitos de Seguridad (Activity Checkpoints)
reemplaza el libro Seguridad Ante Todo.

**Este documento está sujeto a cambios; el documento mas actualizado está disponible en la página web.*

www.sdgirlscouts.org/training

Capítulo 4: Seguridad ante todo

***Nota: No todos los formularios están disponibles en Español.**

En Girl Scouts, la seguridad y el bienestar emocional y físico de las niñas es siempre la máxima prioridad. He aquí lo que usted necesita saber.

Sepa cuáles son sus responsabilidades

Usted, los padres/encargados de las niñas de su grupo, así como las propias niñas, comparten la responsabilidad de velar por la seguridad. Las siguientes tres secciones dan cuenta las responsabilidades de cada uno.

Responsabilidades del voluntario

- Una de sus responsabilidades como voluntario es el de proteger la salud de las niñas en su grupo y darles a ellas un sentido de seguridad. Esta responsabilidad puede adoptar la forma de:
- Prevención de lesiones y enfermedades para todos los que participan de actividades de Girl Scouts
- Claro interés por la salud y el bienestar de los individuos por los cuales usted es responsable
- Respeto por el pluralismo y la diversidad, de manera que las niñas se sientan emocionalmente seguras, es decir, aceptadas y bien conectadas con usted y con las otras niñas del grupo

Girl Scouts confía en usted para:

- Observe todas las recomendaciones de seguridad y pautas específicas para cada actividad, así como los procedimientos definidos por su concilio, incluyendo aquellos que suplementan o incrementan los estándares de Girl Scouts. Asegúrese además de seguir las leyes y ordenanzas locales, estatales y federales.
- Manténgase informada/o del pronóstico del tiempo y otras condiciones ambientales antes, durante y después de una actividad.
- Procure que las niñas hagan planes teniendo en cuenta las pautas de seguridad (las actividades deben ser dirigidas por las niñas, pero necesitarán su orientación en cuanto al tema seguridad).
- Sea un verdadero modelo para las niñas, cumpliendo a rajatabla con las premisas:
- ¡Nunca, pero nunca jamás haga uso de drogas ilegales!
- No fume cigarrillos ni beba alcohol en presencia de las niñas.
- Nunca se involucre en ninguna clase de abuso infantil, tal como está definido por la Ley para la Prevención y el Tratamiento del Abuso Infantil. El abuso incluye negligencia, daño físico, maltrato emocional, incluyendo abuso verbal hacia un niño y abuso sexual. Los acosos sexuales, contacto físico inapropiado, y actividad sexual de cualquier tipo con una niña miembro de Girl Scouts están estrictamente prohibidos.
- Nunca porte armas de fuego o municiones en presencia de las niñas. Si usted practica actividades de tiro al blanco, transporte las armas por separado. La edad mínima para que las niñas usen armas de fuego en una actividad altamente supervisada es de 12 años. Girl Scouts, San Diego-Imperial Council no permite el uso de ningún tipo de armas de fuego.
- Aproveche las oportunidades de aprendizaje ofrecidas que ofrece su concilio en www.sdgirlscouts.org/training.
- Girl Scouts, San Diego-Imperial Council solicita que usted se adhiera a las Políticas, Procedimientos y Principios para Voluntarios (disponible en www.sdgirlscouts.org/policias).

Responsabilidades de padres y encargados

Trate en lo posible de despertar el interés de cada padre o encargado por ayudarla en asegurar la salud, la seguridad y el bienestar de las niñas. Comuníqueles claramente a los padres/encargados que es de esperar que:

- Concedan autorización a sus hijas para que participen en Girl Scouts, además de proveer consentimiento adicional para que puedan realizar actividades que se desarrollan fuera del lugar de reuniones, o que incluyen un viaje nocturno, el uso de equipamiento especial, y el tratamiento de temas delicados. Los formularios de permiso están disponibles en www.sdgirlscouts.org/permission.
- Adopten provisiones para que sus hijas puedan concurrir y regresar de los lugares de reuniones u otros sitios designados en el calendario, y le informen si algún otro padre/encargado entregará o se llevará a la niña.
- Brinden a sus hijas la indumentaria y el equipamiento adecuados para las actividades, o que la contacten a usted antes de las actividades para hallar al proveedor de la indumentaria y los equipos necesarios.
- Sigam los lineamientos de seguridad de Girl Scouts y alienten a sus niñas a hacer lo mismo.
- La asistan a usted a planificar y a llevar a cabo las actividades programadas de la manera más segura posible.
- Participen de las reuniones de padres y encargados.
- Estén al tanto de las conductas adecuadas que se esperan de sus niñas, tal como están determinadas por el concilio y por usted.
- Asistan a las voluntarias y voluntarios si sus hijas tienen necesidades o condiciones especiales y presten su ayuda en caso de ser solicitada.

Responsabilidades de las niñas

Las niñas que aprenden y practican conductas seguras y saludables, tienden a mantenerlas toda la vida. Por esa razón, es de esperar que cada Girl Scout:

- La asista a usted y a otras voluntarias y voluntarios en la planificación de la seguridad.
- Atienda y siga sus instrucciones y sugerencias.
- Aprenda y practique técnicas de seguridad.
- Aprenda a “pensar en la seguridad” y a estar preparada todo el tiempo.
- Identificar y evaluar una situación insegura.
- Saber cómo, cuándo y donde obtener ayuda en caso de llegar a ser necesaria

Cálculo de la cantidad de voluntarios que necesita

Girl Scouts estableció una relación de adultos por niñas. Se trata de una cartilla que muestra el número mínimo de adultos necesarios para supervisar un número específico de niñas. (Los concilios pueden establecer máximos por tamaño o restricciones presupuestarias). Estas relaciones de supervisión fueron concebidas para poner al resguardo la seguridad y salud de las niñas. Por ejemplo, si un adulto tiene que responder a una emergencia, un segundo adulto está siempre disponible para el resto de las niñas. Le tomará a usted un minuto acostumbrarse a esta cartilla, pero en cuanto aprenda a manejarla, la encontrará muy útil.

	Reuniones de grupos Dos adultos no emparentados (al menos uno debe ser mujer) por cada una de las niñas	Reuniones de grupos Agregar un adulto más por cada número adicional de niñas	Eventos, viajes, campamentos Dos adultos no emparentados (al menos uno debe ser mujer) por cada una de las niñas	Eventos, viajes, campamentos Más un adulto por cada número adicional de niñas
Girl Scout Daisies (K-1)	12	6	6	4
Girl Scout Brownies (grados 2-3)	20	8	12	6
Girl Scout Juniors (grados 4-5)	25	10	16	8
Girl Scout Cadettes (grados 6-8)	25	12	20	10
Girl Scout Seniors (grados 9-10)	30	15	24	12
Girl Scout Ambassadors (grados 11-12)	30	15	24	12

He aquí algunos ejemplos: si usted tiene una reunión de grupo con 17 Daisies, necesita tres adultos no emparentados (en otras palabras, que no sean hermanas, esposas, pariente o hijas), y al menos uno de ellos debe ser mujer. (Si le resulta complicado, siga la tabla... fíjese: necesita dos adultos por cada 12 niñas Daisies y otro adulto por las restantes cinco niñas. O sea que en total, para 17 Daisies usted necesita tres voluntarios adultos). Si, en cambio, usted tiene una reunión de 17 Cadettes, necesita sólo dos adultos no relacionados, uno de los cuales debe ser mujer (ya que en la tabla, dos adultos pueden manejar un grupo de hasta 25 Cadettes).

Además de la cartilla de relaciones adultos/niñas, recuerde que los voluntarios y voluntarias adultas deben tener al menos 18 años de edad (o la edad de la mayoría definida por el estado si fuese superior a 18).

Aunque no es un requisito puede ser de ayuda sumar a un adulto a la proporción mínima cuando viaja o acampa con Daisies, Brownies, Juniors o con niñas con necesidades especiales. Algunas niñas también pueden necesitar ayuda personalizada.

Transporte de las niñas

Las decisiones con respecto al transporte son un aspecto importante en la planificación de cualquier evento o excursión, y su mayor preocupación la constituye *siempre* la seguridad. Si usted o las niñas están preparando el transporte del grupo, sea para un viaje de un día o para un evento más prolongado, tenga en cuenta los aspectos básicos de la seguridad concerniente al transporte público o privado (según el que se haya elegido).

Transporte público

El transporte público incluye trenes, subterráneos, autobuses, ferrys y aerolíneas. El transporte público está regulado, lo cual lo hace preferible a los vehículos contratados, pero estos medios de transporte no están libres de complicaciones. La mayor dificultad en cualquier sistema de transporte público es la de permanecer juntas como un grupo. Asegúrese que cada una de las niñas cuenta con las direcciones necesarias y un mapa, y siempre designe un punto de encuentro por si alguna se separa del grupo. Las niñas también necesitan estar atentas para evitar incidentes, ya sea personas que puedan intentar hacerles daño físico o bien robarles su dinero, alhajas o artículos electrónicos. Pero mientras usted las prepare para disfrutar de su aventura en transporte público, y de hecho la vivan, ¡la van a recordar durante muchos años!

Transporte privado

El transporte privado incluye automóviles propios o alquilados; casas rodantes propias o alquiladas con fines recreativos; autobuses, barcos y aviones contratados. Se deben obedecer las leyes estatales, incluso si son más estrictas que las guías proporcionadas aquí. Cualquiera que vaya a conducir un vehículo con más de 12 pasajeros debe ser un conductor profesional con licencia para conducir vehículos comerciales (CDL, por la sigla en inglés). Se deben obedecer las leyes estatales, incluso si son más estrictas que las guías proporcionadas aquí. Consulte con su concilio para determinar cuáles son los pasos a seguir para el alquiler de vehículos grandes.

En Girl Scouts, San Diego-Imperial Council, sólo los miembros adultos actualmente registrados y cuyos antecedentes han sido verificados pueden conducir con las niñas.

Tenga en cuenta los siguientes puntos que se deben cumplir a rajatabla:

- Si bien los permisos escritos son necesarios para alquileres o fletes, usted *no* está autorizado a firmar un acuerdo o contrato. Estos acuerdos deben ser firmados por la persona designada por el consejo directivo del concilio.
- Póngase en contacto con su concilio para confirmar que esté siguiendo todas las prácticas aprobadas en cuanto al uso del transporte público; con esto asegurará que tanto su concilio como usted estén protegidos por el seguro por responsabilidad ante cualquier caso de accidente. Visite www.sdgirlscouts.org/transport para obtener las instrucciones para conductores de San Diego-Imperial Council.
- Si su concilio le ha dado permiso para utilizar un vehículo rentado, lea el contrato de alquiler para asegurarse de cumplir con todos los términos y evitar sorpresas. Note la edad mínima del conductor (por lo general, 25 años) y la máxima (por lo general, menos de 70). Confirme que el vehículo tiene seguro, sepa quién es responsable por daños o si el vehículo se pierde. También confirme tener a mano papeles que evidencien que el alquiler está relacionado con Girl Scouts.
- Obtenga permiso de padres/encargados para todo uso de transporte fuera del lugar de reunión. Los formularios de permiso están disponibles en www.sdgirlscouts.org/permission

Lista control para conductores

Cuando conduzca un auto, van o ranchera, tenga en cuenta las siguientes precauciones y pida a todos los conductores que también tengan en cuenta lo siguiente:

- Asegúrese que todos los conductores sean adultos. Las niñas no deben transportar a otras niñas.
- Nunca transporte a las niñas en la parte trasera de una pick-up abierta, en el baúl abierto o en un trailer.
- Mantenga un mapa de ruta en el auto junto con un equipo de primeros auxilios y una linterna.
- Controle las llantas, señales, luces, limpiaparabrisas, bocinas y niveles de fluido antes del viaje, y haga controles periódicos si el viaje es largo.
- Mantenga todos los papeles del auto al día, como licencia de conducir, registro del vehículo, inspecciones estatales o locales, seguro del auto, etc.

- Use los cinturones de seguridad en todo momento e insista para que todos los pasajeros lo hagan. Las niñas menores de 12 años deben usar los asientos traseros.
- Siga todas las reglas establecidas de la ruta para su estado (límite de velocidad, mantenerse una distancia equivalente a dos autos con el auto que tiene adelante, no usar auriculares, conducir con la luces encendidas, etc.).
- Evite manejar durante muchas horas en la noche, estando cansado o si está tomando una medicina que le pueda producir sueño o fatiga.
- Planee paradas a lo largo del camino; si conduce con otras personas, acuerde paradas a lo largo de la ruta. Acuerde turnarse al volante con los demás adultos si el viaje es largo. Controle con el concilio cualquier otra reglamentación.
- Lleve los formularios de salud de las niñas que van en su auto durante el transcurso del viaje. Los formularios de la Historia de Salud están disponibles en www.sdgirlscouts.org/health.

Recuerde que toda vez que se reúnan en un sitio diferente al habitual deberá contar con un permiso firmado de los padres o guardianes, incluso si las niñas son responsables de arribar a dicho establecimiento por su cuenta. Los formularios de permisos le dan a los padres las indicaciones necesarias (qué, dónde, qué tipo de evento, etc.), para que ellos puedan decidir si permiten a sus niñas participar en un evento o viaje. Un permiso fijo le autoriza a usted incluir a la niña en la actividad y le proporciona una información de contacto ante cualquier emergencia que pueda ocurrir. Parent/Guardian permission forms are available at www.sdgirlscouts.org/permission

Lista control para las niñas

Por su parte, las niñas deben cumplir con las siguientes reglas cuando están dentro de un vehículo. Usted puede hacer un listado estilo contrato con los siguientes puntos, que las niñas deberán firmar antes de salir de viaje. Las niñas:

- Seguirán todas las normas e instrucciones para ese viaje.
- Ayudarán con los mapas, cuando se lo solicitan.
- Mantendrán los cinturones de los asientos ajustados todo el tiempo.
- No discutirán, gritarán ni arrojarán objetos.
- Jugarán o escucharán música *de manera tranquila*, y serán consideradas con los pasajeros y el conductor.
- Permanecerán con el grupo durante las paradas.
- Alertarán al conductor si alguien se perdió, si aparece algún impedimento, o si se abriera alguna puerta o el baúl.

Realización de un evento dirigido por las niñas

- ¿Qué clase de evento tenemos pensado organizar?
- ¿A quiénes estará dirigido?
- ¿El público tiene que ser invitado, o vendrán por su cuenta?
- ¿Cuál es nuestro principal tema y en qué se centrará?
- ¿Cuál es nuestro objetivo, y qué esperamos lograr al final del día?
- ¿Tenemos que invitar a algún disertante o a más de uno? De ser así, ¿quiénes? ¿Cómo hallaremos a los disertantes?
- ¿Dónde se realizará el evento?
- ¿Hay que pagar por esta sede?
- ¿La sede es lo suficientemente grande como para acomodar a la audiencia?
- ¿Tenemos permiso para utilizar esta sede? Y de ser así, ¿de quién?
- ¿Hay facilidades suficientes para la audiencia? Y si no, ¿cuánto costarán los baños portátiles extra y cuántos necesitaremos?
- ¿Hay estacionamiento adecuado o puntos de descenso para las niñas?
- ¿Necesitaremos mesas, sillas, estrados, micrófonos y parlantes?

- ¿Qué clase de entretenimiento proveeremos?
- ¿Distribuiremos o venderemos refrescos? De ser así, ¿qué clase?
- ¿Cuántos acompañantes necesitaremos? ¿Dónde tenemos que recurrir para solicitarlos?
- ¿Qué clase de planes de emergencia necesitaremos? ¿El evento es lo suficientemente grande como para necesitar que sean notificados los departamentos de policía e incendio?
- ¿Necesitamos contratar aseguración adicional para las niñas que no son Girl Scouts?
- ¿Cómo promoveremos el evento?
- ¿Qué tipo de decoración utilizaremos?
- ¿Vamos a distribuir presentes?
- ¿Vamos a cobrar por el evento?
- ¿Quién montará el evento?
- ¿Quién limpiará después del evento?
- ¿Cómo estableceremos si el evento fue un éxito?

En los libros de Aventuras para niños, así como en sus respectivas guías para adultos, usted encontrará muchas ideas para que las niñas realicen eventos dirigidos por ellas mismas, y en los que podrán participar familiares, amigos y expertos de la comunidad.

Cómo abordar las actividades

¿Cómo puede usted, en su calidad de voluntaria de Girl Scouts, determinar si una actividad es segura y adecuada? El buen juicio y el sentido común sirven a menudo para dictar cuándo una actividad es segura y apropiada. Lo que se considera seguro bajo determinadas circunstancias, podría no serlo si éstas cambian. Si las condiciones del tiempo cambian (por ejemplo, si se está por desatar una tormenta), usted tendrá que evaluar la situación y posiblemente interrumpir una actividad. Si tiene dudas sobre la seguridad de una actividad, proporcione al concilio todos los detalles necesarios y no proceda sin su aprobación. Es preferible pecar por precaución: la seguridad de las niñas es su consideración más importante. Antes de iniciar cualquier actividad con las niñas, consulte los requisitos específicos de seguridad (pueden encontrarse en (www.sdgirlscouts.org/safety) o se los puede solicitar a su grupo de apoyo si estuvieran impresos).

Cada unidad de servicio tiene un voluntario consultor de actividades (AC) que trabaja con tropas para asegurar que las proporciones adecuadas y los requisitos de capacitación se cumplan y toda la documentación estén completa y como corresponden. El consultor de actividades es el gerente de riesgo y el enlace entre Girl Scouts, San Diego-Imperial Council y las tropas de Girl Scout. Muchas actividades tales como las de campamento de tropa y viaje requieren la firma de un AC antes de que las tropas se puedan registrar para el evento.

Al planear una actividad con las niñas, preste atención a las destrezas de cada una y considere cuidadosamente la escala o progresión de habilidades requeridas, desde lo más fácil a lo más difícil. Asegúrese de que la complejidad de la actividad no exceda el nivel de capacidad individual de las niñas, teniendo en cuenta que dicha capacidad disminuirá si las participantes están cansadas, con hambre o bajo presión. Aproveche además las oportunidades para trabajar en equipo, ya que es uno de los resultados que se pretenden alcanzar con la clave Conectar de la Experiencia de Liderazgo de Girl Scouts.

Historias clínicas (incluyendo exámenes e inmunizaciones)

Cada concilio maneja las historias clínicas de manera diferente. En San Diego-Imperial Council los Registros de la Historia de Salud (disponibles en www.sdgirlscouts.org/health y www.sdgirlscouts.org/adulthealth) se completan y actualizan anualmente tanto para las niñas como para los miembros adultos. Los líderes de tropa reciben y guardan los registros. Las historias de salud de los participantes son entregadas a quienes proveen de primeros auxilios durante los eventos y las actividades de Girl Scout y luego son devueltas a los líderes de tropa al terminar el evento.

Para un campamento con residencia que cuente con el apoyo del concilio se requiere un examen médico. Este también se puede solicitar para viajes o paseos de campamento prolongados. Otra información, tal como alergias a alimentos específicos o permisos para administrar medicamentos sin receta médica pueden ser coleccionadas para salidas de un día o en las que se vaya a pasar la noche.

Por diversas razones, algunos padres o encargados pueden objetar las inmunizaciones o los exámenes médicos. Los concilios deben tratar de adoptar provisiones para que estas niñas participen de las actividades de Girl Scouts, de manera de acomodarse a los reparos de los padres.

Es importante que usted también esté al tanto de cualquier medicamento que necesite tomar una niña o de las alergias que pueda tener.

- Los medicamentos, incluyendo los productos que no requieren receta médica, nunca deben ser suministrados sin el previo permiso escrito de los padres o encargados de la custodia de la niña. (Los formularios de permiso están disponibles en www.sdgirlscouts.org/permission). Hay niñas que necesitan llevar consigo y suministrarse medicamentos, como por ejemplo inhaladores bronquiales, EpiPen, o medicamentos para la diabetes.
- Entre las alergias más comunes por alimentos se incluyen productos lácteos, huevos, soya, trigo, cacahuate (maní o "peanuts"), nueces y mariscos. ¡Esto significa que, antes de servir emparedados de mantequilla de cacahuate y gelatina, o patatas fritas en la merienda, *pregunte* si alguien es alérgica a los productos lácteos, al trigo o a los cacahuates¹. Las Girl Scout Daisies y Brownies deberían saber si son alérgicas, pero no está de más hacer un doble chequeo con sus padres para estar bien seguro.

Cobertura de salud para las actividades en Girl Scouts

Una parte de su membresía anual se destina a la cobertura suplementaria para dicho miembro exclusivamente. Este seguro suplementa hasta un máximo especificado los gastos médicos derivados de un accidente mientras los miembros estaban participando de una actividad aprobada y supervisada por Girl Scouts, y después del desembolso de su seguro primario. Los padres que no son miembro, los individuos (hermanos, hermanas, amigos), y otras personas que la ayudan a usted no tienen esta cobertura básica. Este es un motivo por el cual todos los adultos y niñas deberían ser miembros registrados de Girl Scouts.

Este seguro no tiene por objeto reemplazar o disminuir la necesidad de una cobertura de salud familiar. Y no duplica las expensas médicas recaudadas bajo otros programas. Una vez que el plan pagó unos \$100 en beneficios, el seguro médico familiar es el que prevalece. Si la familia no cuenta con seguro o programa de salud, se dispone de un beneficio máximo especificado.

Se dispone de un plan opcional para aseguración de actividades para aquellas Girl Scouts que realizan viajes prolongados y también para personas que no son miembros de la institución pero participan de actividades de Girl Scouts. Estos planes constituyen aseguraciones secundarias que los individuos están facultados a recibir mientras participan en una actividad aprobada y autorizada por Girl Scouts. Se requiere una cobertura de aseguración adicional para cualquier actividad de Girl Scouts que involucre a personas no miembro de la institución o que duren más de tres días y dos noches. Comuníquese con su concilio para averiguar detalles sobre la inscripción. Es muy posible que su concilio obligue tener una cobertura, especialmente si se viaja a otro país.

¹ Nota de la edición en español: en particular con las comidas y el riesgo de las alergias, asegúrese que tanto usted como las niñas comprenden a qué alimento se están refiriendo. Trate de usar siempre los modismos o vocablos que las niñas hispanas de su comunidad están acostumbradas a emplear.

Obtener seguro adicional

Mutual of Omaha ofrece seguro suplementario para Girl Scouts registradas que asisten a eventos durante el día o que van a pasar la noche, y para no-miembros que estén invitados a ciertos eventos. Para determinar si se necesita seguro adicional para su evento, por favor, contacte al consultor de actividades de su unidad de servicio o al especialista en campamento con residentes al (619) 610-0813 o al (800) 643-4798. El especialista en campamento con residentes le enviará por correo electrónico el formulario apropiado de acuerdo al tipo de cobertura que usted necesite. Los formularios también pueden descargarse en www.sdgirlscouts.org/forms.

Hay un mínimo de \$5 para adquirir seguro adicional. Usted puede enviar por correo el formulario completo y hacer un cheque (a pagar a Girl Scouts – San Diego Imperial Council) a:

Girl Scouts, San Diego-Imperial Council
Solicitud de Seguro Adicional
1231 Upas St.
San Diego, CA 92103

Su formulario y cheque deben ser devueltos al concilio en por lo menos cinco (5) días hábiles antes de su evento. Los formularios que no sean recibidos a tiempo no serán procesados y el evento no se cubrirá bajo el seguro adicional de Mutual of Omaha.

Formularios de Reclamos por Seguro:

Mutual of Omaha es seguro suplementario. Los líderes deben tener formularios de registro de accidentes con ellos en las reuniones de tropa y en los eventos de programa en caso que ocurra un accidente.

Toda Girl Scout registrada está cubierta bajo seguro suplemental por accidentes que ocurran en una reunión de tropa o en actividades. Si un accidente ocurre en una reunión de tropa o evento, un formulario de registro de accidente (disponible en www.sdgirlscouts.org/accident) debe completarse inmediatamente y debe devolverse al especialista en campamentos con residentes. Cualquier accidente que pueda requerir atención médica o algo más que una curita debe ser informado en el primer día hábil después del accidente, por teléfono o enviando el formulario de registro. Por favor, recuerde ser objetivo y preciso con la información del formulario. El informe del accidente podría involucrar una acción legal.

Después de que un accidente se reporta, el especialista en campamento con residentes enviará una carta, instrucciones de cómo presentar un reclamo y un formulario de reclamo de la parte demandante. La niña o el adulto afectado debe completar el formulario de reclamo y devolvérselo al especialista en campamento con residentes. El especialista de campamento con residentes verificará el informe y lo enviará a Mutual of Omaha para que lo procese.

Re-examine la descripción del plan de seguro de Girl Scouts en www.sdgirlscouts.org/gsusainsurance.

Atención médica de emergencia

Como usted sabe, las emergencias pueden ocurrir. Las niñas necesitan recibir la instrucción adecuada sobre cómo cuidar de sí mismas y a los demás en situaciones de emergencia. También necesitan aprender la importancia de informar a los adultos ante cualquier accidente, enfermedad o conducta inusual. Con esa finalidad, usted puede ayudar a las niñas a:

- Saber qué se debe informar. Vea la sección “Procedimientos en caso de accidentes” en este mismo capítulo.
- Establecer y practicar procedimientos frente a emergencias climáticas. En su área pueden darse condiciones climáticas extremas. Consulte con su concilio para obtener la información más relevante que debe compartir con las niñas.

- Establecer y practicar procedimientos que deben cumplirse ante circunstancias tales como evacuación en caso de incendio, personas perdidas y seguridad en edificios. Cada niña y adulto deben saber cómo actuar ante estas situaciones. Por ejemplo, es importante que usted y las niñas, con la ayuda de un representante del departamento de incendios, diseñen un plan de evacuación de incendios para los sitios donde su grupo suele reunirse.
- Armar un buen equipo de primeros auxilios y mantenerlo siempre al alcance. Los primeros auxilios administrados en los primeros minutos pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte. En una emergencia, asegure asistencia médica profesional lo antes posible, normalmente llamando al 911.

Primeros auxilio/CPR

Cualquier emergencia exige acción inmediata y decisiones correctas. Para muchas actividades, Girl Scouts recomienda que al menos haya un voluntario adulto que haya hecho un curso de primeros auxilios y que tenga la certificación de CPR. Por lo tanto, si usted tiene la posibilidad de recibir entrenamiento en un curso aprobado por el concilio en capacitación de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés), ¡hágalo! Usted puede aprovechar las oportunidades de entrenamiento en primeros auxilios y CPR que ofrecen las oficinas locales de la Cruz Roja, el National Safety Council, la planificación médica de emergencia (EMP America) o cursos equivalentes de acuerdo a lo aprobado por su concilio de Girl Scouts. Trate de tomar el curso que corresponde a la edad de sus niñas, por ejemplo, si trabaja con pequeñas, tome el curso de CPR para niños, y si trabaja con adolescentes, tome el curso para adultos.

Girl Scouts, San Diego-Imperial Council ofrece clases de Primeros Auxilios/Reanimación Cardiopulmonar durante todo el año. Visite la página de Educación para Adultos www.sdgirlscouts.org/training para obtener detalles.

El socorrista de primeros auxilios

El “socorrista de primeros auxilios” de Girl Scouts es un adulto voluntario que ha tomado los cursos aprobados por el concilio en capacitación de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR), incluyendo instrucciones específicas para resucitación cardiopulmonar de niños. Si usted tiene la oportunidad de tomar uno de estos cursos, estará facilitando la planificación y la realización de las actividades. Dichos cursos suelen ofrecerse en las oficinas locales de la Cruz Roja, el National Safety Council, la planificación médica de emergencia (EMP America) o la American Heart Association. Los requisitos de seguridad del manual *Seguridad ante todo* destacan cuándo se hace necesaria la presencia de un socorrista de primeros auxilios, de modo que si usted es esa persona, ¡usted estará lista!

Hay dos categorías de socorristas de primeros auxilios: (lista de emergencia)-

- **Socorrista de nivel 1:** La presencia de un socorrista de nivel 1 es requerida para varias actividades de grupo. El curso de formación de socorrista de primer nivel debe incluir un curso de primeros auxilios y CPR (resucitación cardio respiratoria), preferentemente con enfoque en los niños. El Manual de Requisitos de Seguridad para las Actividades especifica claramente cuándo es necesario un socorrista de primeros auxilios de nivel 1.
- **Socorrista de nivel 2:** La presencia del socorrista de nivel 2 es requerida en un campamento de residentes y en cualquier campamento donde hay más de 200 participantes. Además, algunas actividades requieren un socorrista de segundo nivel. El Manual de Requisitos de Seguridad para las Actividades especifica claramente cuándo es necesario un socorrista de primeros auxilios de nivel 2. El socorrista de nivel 2 debe aprobar los mismos cursos que el socorrista de nivel 1 y además debe saber dar respuesta de emergencia/primer respuesta, seguridad en deportes, ayuda en la naturaleza silvestre, y/o entrenamiento avanzado en primeros auxilios y CPR. Distintas organizaciones dan distintos nombres para este tipo de entrenamiento, así que asegúrese que la institución que contacte cumpla con los requisitos del nivel 2.

Equipo de primeros auxilios

Asegúrese de contar con un equipo de primeros auxilios en el lugar de reuniones y llévelo a las actividades (incluyendo transporte a o desde las actividades). Por favor tenga en cuenta que usted deberá proveerlo si no estuviera disponible en el lugar donde se van a reunir. Puede adquirir un equipo de primeros auxilios en Girl Scouts, puede comprar uno en un comercio, o puede pedirle a las niñas que armen su propio equipo. La Cruz Roja ofrece una lista de potenciales ítems que debe incluir un equipo. Puede consultarla aquí: Anatomía de un Equipo de Primeros Auxilios en www.sdgirlscouts.org/firstaidkit. Puede personalizar el equipo según las necesidades del grupo, incluyendo bengalas, antídotos contra picaduras de víboras, etc.

Además de los materiales estándar, todos los equipos de primeros auxilios deben contener la lista de teléfonos de emergencia (www.sdgirlscouts.org/emergency). Debe tener los formularios de aseguración de las actividades, los formularios de consentimiento de los padres (www.sdgirlscouts.org/permission), las historias (www.sdgirlscouts.org/health) clínicas de las niñas, etc.

Procedimientos en caso de accidentes

- Aunque se espera que nunca pase nada grave, usted debe seguir las instrucciones del concilio para manejar accidentes serios, emergencias o muertes. Cuando usted reciba esta guía de orientación, también recibirá una Tarjeta de Bolsillo para Emergencias de Gravedad detallando la siguiente información. Por favor, llévela con usted para poder consultarla fácilmente.
- Usted siempre debe tener a mano los nombres y números de teléfono del personal del concilio, padres/tutores y de los servicios de emergencia locales tales como la policía, el departamento de bomberos o los técnicos de emergencia del hospital.
- Llame a este número para todas las emergencias: (866) 361-2327

Su adhesión a estos procedimientos es fundamental, especialmente cuando notifique a los padres o tutores. En la escena del accidente:

- Si una niña necesita atención médica de emergencia como resultado de un accidente o una lesión, primero contacte a los servicios médicos de emergencia y luego siga los procedimientos del concilio.
- Administre primeros auxilios.
- Pida la ayuda adecuada (policía, departamento de bomberos o médico). Siempre notifique a la policía en casos de accidentes con vehículos motorizados, accidentes serios o casos de muerte.
- Llame al (866) 361-2327 o a la oficina del concilio al (619)298-8391 o al (800)643-4798.
- El personal del concilio inmediatamente ordenara asistencia adicional a la escena, en caso que sea necesario, y notificará a los padres/tutores cuando corresponda. Fuera del horario laboral o durante los fines de semana, un mensaje telefónico le dará instrucciones claras acerca de cómo obtener servicio telefónico de emergencia con un miembro del personal de guardia.
- Cuando sea apropiado, retire de la escena a personas que no se encuentren lesionadas.
- Designe a un adulto responsable para que permanezca en la escena.
- No permita que nadie moleste a la víctima u ocasione disturbios en los alrededores hasta que la autoridad que corresponda asuma su responsabilidad.
- No comparta información acerca del accidente con nadie, sólo con la policía, su concilio y las autoridades.
- Dirija cualquier consulta de los medios de comunicación al director de comunicaciones. Vea "Trato con los Medios de Comunicación" a continuación.
- Envíe un formulario de informe de accidente (disponible en www.sdgirlscouts.org/accident y los centros de recursos) al concilio dentro de las 24 horas.

Accidentes o Enfermedades Menores

En el caso de un accidente menor o enfermedad, el responsable de primeros auxilios debe ofrecer atención de primeros auxilios. Si el adulto responsable y el proveedor de primeros auxilios deciden que se necesita mayor atención médica, ellos deben llamar a los padres/tutores. La mayoría de los padres prefieren llevar ellos mismos a las niñas para que reciban atención médica. Si usted debe llevar a una niña para que reciba atención médica, asegúrese de que las demás niñas tengan supervisión adecuada. Informe acerca de cualquier tipo de mordedura de animales al departamento de salud de su condado.

Trato con los Medios de Comunicación

Los periodistas con frecuencia contactarán al personal de Girl Scout directamente en caso de situaciones controvertidas o de catástrofe. Es muy importante que sólo respondan los voceros designados oficialmente. Cuando reciba una pregunta de representantes de medios de comunicación:

1. Indique tan amablemente como pueda que usted está familiarizado con sólo una parte del problema y que preferiría que el periodista hable con el vocero del concilio, quien puede ofrecer información más completa y precisa.
2. Nunca hable "extraoficialmente" o haga especulaciones.
3. Dirija al periodista al director de comunicaciones de la oficina del concilio de Girl Scout.
4. Informe acerca de su conversación con el periodista al director de comunicaciones lo antes posible.

Cómo usar los Requisitos de Seguridad para las Actividades

Cuando se prepare para cualquier actividad con las niñas, siempre debe comenzar por consultar los Requisitos de Seguridad relacionados con la actividad en particular que están por iniciar. Usted puede consultar dicho manual en el sitio Web del concilio o quizás lo reciba en forma impresa de su propio concilio. En otras palabras, siempre tendrá una forma de consultarlo.

Además, el formato de los Requisitos para cada actividad es siempre el mismo:

- Título del Requisito, una foto y un texto introductorio
- Información sobre los lugares para realizar la actividad y cómo incluir a las niñas con discapacidades
- Equipamiento básico y especializado para la actividad
- Cómo se deben preparar las niñas, y también usted, para la actividad.
- Los pasos a seguir el día de la actividad
- Enlaces a sitios Web donde puede obtener información adicional y nuevos conocimientos
- Jerga específica de la actividad

Además de leer los requisitos, puede enviárselos por email o imprimirlos para que también los puedan leer los co-voluntarios que participarán junto a usted, así como los padres/guardianes, y por supuesto, las niñas. Los Requisitos están ordenados en forma de listado, de modo que es fácil recorrerlos punto por punto y marcar los pasos que ya se cumplieron.

Usted debe ser consistente y cumplir con los tres procesos de la Experiencia de Liderazgo de Girl Scouts, que aquí le recordamos. En otras palabras, asegúrese que todo lo que hagan las niñas sea dirigido por ellas mismas, pero tenga en cuenta la edad y las capacidades de su grupo. Las mayorcitas pueden asumir al responsabilidad de organizar casi toda una actividad, pero las más pequeñas necesitan mucho de su guía, aunque usted debe animarlas a involucrarse lo más que puedan en las decisiones y las cosas que quieren hacer.

Busque la forma de facilitar las cosas para que las niñas puedan trabajar mejor en forma cooperativa, y también para que puedan aprender unas de otras no sólo cosas nuevas sino formas nuevas de hacer cosas, nuevas habilidades. Esto es mucho mejor que una clase dictada por usted. Las niñas aprenden haciendo, poniendo manos a la obra: si para aprender algo hace falta investigar o hacer alguna tarea práctica, ellas aprenderán mejor haciéndolo ellas mismas que si usted lo hace primero y luego se lo trasmite. ¡Déjelas actuar! Hasta las más pequeñas, las Daisies, pueden investigar y sacar conclusiones. En cuanto a las Ambassadors, sólo necesitarán de usted como soporte moral, ya que toda la investigación, aprendizaje y planificación correrá por cuenta de ellas.

Si no existiera una hoja de Requisitos específicos para la actividad que están planeando, asegúrese de consultar con su concilio *antes* de hacer un plan definitivo con las niñas de su grupo. Por otra parte, existen algunas actividades para las cuales hace falta una autorización del concilio por escrito y sólo pueden participar niñas a partir de los 12 años. Tenga en cuenta que algunas actividades son imposibles de realizar.

- **Precaución:** Debe obtener un consentimiento por escrito de parte del concilio que autorice a las niñas a partir de los 12 años a operar vehículos motorizados, como motos de agua (conducción de automóviles o vehículos todo terreno, así como bicicletas motorizadas está terminantemente prohibido dentro de Girl Scouts); uso de armas de fuego (la caza está prohibida en Girl Scouts); realizar excursiones en aguas riesgosas (están prohibidas las excursiones acuáticas Clase V y superiores); o viajes en aviones no comerciales, como avionetas privadas, helicópteros, hidroaviones y globos de aire caliente (deslizamiento por cables, paracaidismo, y "parasailing" no están permitidos).

Advertencia: Las siguientes actividades no están permitidas para ninguna niña: tirar un proyectil a otra persona (como bolas de pintura), caída libre potencialmente incontrolable (bungee, deslizamiento por cable, paracaidismo, "parasailing" y cama elástica (trampolining). Tampoco se permiten las variantes extremas de actividades aprobadas (como trepar a gran altitud o hacer maniobras peligrosas con la bicicleta, esquís, tabla de nieve, skateboard, esquí acuático y tabla de agua). La caza no está permitida, como tampoco el manejo de bicicletas con moto o vehículos todo terreno, y tampoco se pueden hacer excursiones en vehículos para aguas calificadas como de Clase V o superior.

Natación: Requisitos de seguridad en las actividades



Una antigua tradición en Girl Scouts, la natación constituye una de las tantas maneras en que las niñas desarrollan su estado atlético, el liderazgo y el trabajo en equipo. Ya sea que practiquen natación al aire libre, en campamentos o en competencias en piletas cubiertas, la seguridad es clave para permitir la diversión segura en el agua. Las niñas y adultos deben cumplir con los requisitos para la seguridad en todos los niveles, además de los requisitos de la organización donde se practique el deporte. Consulte con los parques y centros de recreación locales como el YMCA o la [American Red Cross](#), para tomar lecciones de natación, o busque a un instructor de natación en su área consultando: [swim.com](#)

Sepa dónde practicar natación. En campamentos de Girl Scouts, lagos, ríos, piletas y otros campings. Conéctese con su concilio para obtener sugerencias e información.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre las organizaciones con recursos e informaciones tales como las que provee [USA Swimming Disability Committee](#) y [International Federation of Adapted Physical Activity](#).

Equipamiento para natación

Equipo básico

- Traje de baño (una pieza es más conveniente)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca para después del agua
- Gorra de baño y tapones para las orejas, si la niña los necesita

Equipo especializado/rescate

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Vara larga por lo general metálica y con un aro en el extremo para alcanzar a la persona en el agua
- Boya o bolsa para tirar al agua con una soga de aproximadamente 30 pies de largo
- Tubo flotante de rescate
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se esté en el agua

Prepárese para la natación

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors**A estos debe agregarse un adulto más por cada:**
 - 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- ❑ **Asegure la presencia de observadores.** Los observadores son personas entrenadas en el uso básico de equipo de rescate en el agua y conocen los procedimientos de rescate, además de trabajar bajo la dirección de un guardavidas. La American Red Cross Basic Water Rescue otorga un certificado. Los guardavidas y los observadores están posicionados en estaciones diferentes y se mantienen fuera del agua, salvo durante una emergencia. La American Red Cross Lifeguarding Instructor y la American Red Cross Water Safety Instructor (WSI) proveen entrenamiento para rescate básico.

Relación adulto/niñas para Guardavidas y Observadores

Número de nadadores	Guardavidas	Observadores
1–10	1 adulto	1*
11–25	1 adulto	2*
26–35	2 personas, al menos 1 es adulta. Otra puede ser de 16 años como mínimo.	3*
36–50	2 personas, al menos 1 es adulta, la otra puede ser de 16 años como mínimo.	4*

* Algunos estados permiten que el observador tenga menos de 18 años, pero en todos debe tener al menos 16 años.

Estos números son el mínimo. La relación entre guardavidas y observadores puede incrementarse según la cantidad de niñas en una misma zona, o según el nivel de experiencia en natación, o según haya niñas con discapacidades; edad, capacidad para seguir instrucciones, tipo de natación practicada (instrucción, recreación), tipo de área elegida para la natación, clima, condiciones del agua, y equipo de rescate disponible. Si no está seguro si la cantidad de guardavidas y observadores es suficiente, contacte a su concilio.

- ❑ **Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las destrezas de natación de las participantes están claramente identificadas (por ejemplo, con bandanas de colores para identificar a las principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. En ausencia de un certificado, deben pasar un examen el día de la actividad. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- ❑ **Asegure la presencia de guardavidas.** Para las actividades en piletas públicas, hoteles, cruceros y piletas particulares, los guardavidas deben tener al menos 16 años y contar con el certificado otorgado por la *American Red Cross Lifeguard Training* o equivalente. Para actividades en lagos, arroyos lentos y ríos debe haber un guardavida con certificación por cada 10 nadadoras, además de un observador. Cuando las niñas estén nadando en aguas más profundas que la altura de las rodillas, debe haber un adulto con certificación o experiencia documentada en rescate básico. Consulte la tabla de relaciones adjunta para los estándares.
- ❑ **Verifique la seguridad del sitio.** Ya sea que el sitio sea mantenido por el concilio o se use una pileta pública, debe pasar la prueba de sanidad del [departamento de salud](#).

Para piscinas:

- Profundidad del agua claramente marcada en la piscina, y las partes no profundas deben contar con una inscripción de “no bucear” (no diving). Las áreas para bucear están separadas de las áreas para nadar.
- La facilidad hacer periódicos controles y mantenimiento. Las solicitudes de mantenimiento y reparaciones están documentadas, y se mantienen los registros.
- El pH del agua y el cloro se testean y mantienen en niveles seguros. Las pruebas se documentan y los registros se conservan.
- Los bordes de la pileta se mantienen limpios y libres de impurezas.
- La cerca perimetral las puertas de entrada permanecen cerradas cuando la pileta no está bajo supervisión.

Para playas y otros frentes de agua:

- Los peligros han sido eliminados o están claramente señalados
- Se instruye a las niñas para que eviten las corrientes fuertes, arenas movedizas, mar picado y otras condiciones potencialmente peligrosas.
- Tanto como se pueda, se trata de constatar que no haya fauna peligrosa en el mar.
- El suelo está libre de detritos, caracoles y rocas filosas.
- Las áreas de natación y buceo están separadas y claramente delimitadas.

- ❑ **Respetar las reglas para zambullidas.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- Un observador señala cuando el área está libre y la persona puede zambullirse
- Solo una persona puede zambullirse por vez
- Las niñas se zambullen en posición sentada, nunca de cabeza
- La zona de zambullida está libre de nadadoras.
- La zona de zambullida tiene la menos cuatro pies de profundidad.

- ❑ **Respetar las reglas de buceo.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- La zona de buceo está separada de la de natación.
- El área tiene un mínimo de 10 pies de profundidad. El recinto tiene al menos 12 y 14 pies de longitud y menos de 3 pies por encima de la superficie del agua.
- El área tiene al menos 12 pies de profundidad para las competencias. Y los recintos tienen 16 pies de longitud y de 3 a 10 pies por encima de la superficie del agua.
- El buceo está restringido a aguas de suficiente profundidad y han sido registradas para evitar la presencia de obstrucciones. El buceo está prohibido en aguas desconocidas.
- La profundidad máxima se extiende 10 pies a cada lado del centro de la línea del recinto. En mareas, sequías o fuerzas similares que afecten la profundidad del agua, se debe chequear cada vez que se quiera hacer buceo.
- Las niñas no bucean fuera del área permitida.

- ❑ **Respetar las reglas de natación en los parques.** Tanto niñas como adultos deben respetar las siguientes reglas:

- Lea y siga todas las reglas e instrucciones de los guardavidas.
- Conozca sus límites físicos.
- No bucee. Siempre conozca la profundidad del agua antes de sumergirse.
- No corra. La mayoría de las lastimaduras ocurren debido a caídas.
- Tenga cuidado con las zambullidas y respete las reglas.

- En piletas con olas, manténgase alejado de las paredes de la pileta.
- **Prepárese para las emergencias.** Verifique que haya un botiquín de primeros auxilios y que alguien esté preparado para atender casos de ahogo o hipotermia. Lea el Manual de Temas Básicos para Voluntarios (*Volunteer Essentials*) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- **Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

El día de la actividad de natación

- **Obtenga un informe meteorológico.** Si van a nadar afuera, no lo hagan si está tormentoso. El día de la actividad consulte el weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad de arquería, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa.
- **Cuide los objetos de valor.** No deje sus pertenencias en lugares públicos.
- **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- **Esté preparado para la posibilidades una tormenta o relámpagos.** En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Durante las tormentas, manténgase alerta por la posible presencia de embarcaciones y otras obstrucciones.
- **Observe de cerca dónde van las niñas.** En frentes de agua controlados, se lleva una pizarra para marcar cuáles niñas están en el agua y cuáles en la zona de natación. En áreas muy congestionadas, debe contarse con un sistema de color para identificar a las niñas (por ejemplo, no nadadoras, novicias, experimentadas. Pueden llevar bandana, pulsera u otra marca de color).
- **Lleve control del tiempo de permanencia en el agua.** El período depende de la condición de cada nadadora, las condiciones del tiempo y la temperatura. Generalmente 30 minutos es suficiente para la natación.
- **Respete las reglas básicas de seguridad.**
 - Las niñas no bucean en piletas que se encuentran por encima de la superficie de la tierra, o en aguas poco profundas.
 - Las niñas solo nadan en zonas bien supervisadas.
 - Solo nadan durante el día, en lugares bien iluminados.
 - Las niñas no nadan inmediatamente después de comer o cuando están cansadas.
 - Las niñas nadan a distancia cercana a una tabla.
 - No hay dispositivos eléctricos en la zona de natación.
 - No hay botellas, vidrios ni objetos cortantes en la zona de natación.
 - que sea posible, hay un teléfono de emergencia disponible.
 - Se bebe agua para evitar la deshidratación

Sitios Web sobre natación

- **American Red Cross Swimming and Water Safety program:** www.redcross.org/portal ⇒ Preparing and Getting Trained ⇒ Get Trained ⇒ Swimming and Water Safety ⇒ Learn to Swim
- **Swim America:** www.swimamerica.org
- **USA Swimming:** www.usaswimming.org
- **YMCA Programs for Aquatics:** www.ymca.net/programs/programs_for_aquatics.html
- **State and national parks and forests (may certify swimmers):** www.llbean.com/parksearch/us_search.html

Lo que las niñas deben saber sobre natación

- **Aprender las brazadas.** Antes de iniciar la natación, aprendan los [cinco tipos principales de brazadas](#): estilo libre, revés, pecho, mariposa, y lateral.

- **Practicar juegos acuáticos.** Marco Polo y Find the Penny son dos juegos muy conocidos. ¿Pueden inventar alguno?

Jerga de la natación

- **Flip turn:** El giro que hace el nadador: gira el cuerpo cuando llega al borde de la pileta y da la patada para avanzar en el sentido contrario.
- **Leg:** Un cuarto de la trayectoria recorrida por cuatro nadadores.

Requisitos de Seguridad disponibles en la página web www.sdgirlscouts.org/training

** Requisitos de Seguridad rempazan el libro Seguridad Ante Todo*

- Tiro al arco
- Arte y artesanía
- Buceo
- Cabalgatas
- Campamento en grupos
- Canotaje
- Carrozas de calabazas o hayrides
- Ciclismo
- Cocina al aire libre
- Computación/conexión online
- Escalada en roca y descenso vertical en soga (rapel)
- Esquí acuático and Wakeboarding
- Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve
- Esquí de fondo o cross-country
- Esgrima
- Exploración de cavernas
- Galletas de Girl Scouts/Venta de productos patrocinados por los concilios
- Geocaching
- Kayak
- Hiking
- Navegación a vela
- Natación
- Mochilera
- Paradas y otras grandes concentraciones grupales
- Parques temáticos
- Patinaje con ruedas en línea y roller skating
- Patinaje sobre el hielo
- Pesca
- Pesca en hielo
- Orienteering
- Otros deportes de tierra
- Rafting en aguas agitadas
- Recorridos difíciles
- Remo
- Segway
- Skateboard
- Snorkeling
- Snowshoeing o raqueta sobre nieve
- STEM (ciencia, ingeniería, tecnología y matemática)
- Surfing
- Viajes/excursiones de campamento
- Trineo, tobogán y gomón de nieve
- Tubing o deslizamiento en cámaras
- Windsurfing



1231 Upas Street San Diego, CA 92103-5199
(619) 298-8391 - (800) 643-4798
Fax: (619)298-2031
www.sdgirlscouts.org

www.sdgirlscouts.org/training