

Cam pamento de travesía para jóvenes





TABLA DE CONTENIDO

CARTA AL PARTICIPANTE	3
SALIDA Y REGRESO	4
Lugar y horarios de salida y regreso	4
REGLAS NO NEGOCIABLES	5
EQUIPO Y SUMINISTROS	6
Lista de empaque para 4 días	6
Equipo suministrado	7
RUTA Y ITINERARIO	8
Ruta	8
Itinerario de muestra	9
SALUD Y TRATAMIENTO	10
Historial de salud	10
Medicamentos	10
Permiso para tratar	10
Contactos de emergencia	10
PREGUNTAS COMUNES	11





CARTA AL PARTICIPANTE

Estimado campista,

¡Estamos muy contentos de que hayas tomado la emocionante decisión de unirse a Tahoe Rim Trail Association (TRTA) este verano en uno de nuestros épicos campamentos de travesía para jóvenes (Youth Backcountry Camps, YBCC)! Juntos, lograremos cosas increíbles en cuatro días. Este campamento consiste en explorar el aire libre, desafiarse a sí mismo, hacer nuevas conexiones y divertirse.

Ponte tus zapatos de aventura más resistentes y deja tu celular para vivir una aventura inmersiva en Tahoe. Viajaremos por prados llenos de flores silvestres, cocinaremos deliciosas comidas en pequeñas estufas para mochileros, convertiremos el agua del lago en Gatorade y aprenderemos a prosperar en la naturaleza. Jugaremos, contemplaremos el brillante cielo nocturno, estableceremos conexiones con nuestros compañeros aventureros e incluso nos conoceremos mejor. Estos momentos mágicos tienen lugar en las tierras indígenas del pueblo Washoe, por lo que aprenderás y practicarás habilidades para respetar y proteger la historia natural y cultural de la región de Tahoe. Los conceptos incluyen la etiqueta de No dejar huella en la naturaleza, la ecología, la biología, la geología, las habilidades para vivir en el campo y las habilidades de trabajo en equipo y liderazgo.

Para prepararte para estos días repletos de senderos y naturaleza, lee este manual para participantes de YBCC para familiarizarte con los detalles y expectativas de tu aventura. Esto incluye información de salida y regreso, listas de equipo, expectativas de comportamiento e información sobre la atención médica. Si tú o tu tutor tienen alguna pregunta o duda después de leer este manual, ponte en contacto con Tahoe Rim Trail Association utilizando la información que se proporciona a continuación.

Tus intrépidos líderes,

The Tahoe Rim Trail Association:

Michelle Witte
Gerente de programas para jóvenes
Tahoe Rim Trail Association
(775) 298-4493
michellew@tahoerimtrail.org



SALIDA Y REGRESO:

Lugar y horarios de salida y regreso

Este programa comenzará y terminará en tres lugares de reunión diferentes. Por favor, coordine la recogida y la entrega de su hijo o pupilo con el lugar más cercano a usted:



Sea puntual para que su hijo/pupilo tenga tiempo de conocer a otros participantes e instructores, preparar el equipo de viaje y las comidas, cubrir el itinerario y las expectativas de este emocionante viaje, trasladarse al comienzo del sendero y aún tener tiempo de caminar hasta el campamento antes de cenar.

Transporte a Trailhead

La TRTA transportará a los participantes desde y hacia los puntos de inicio y final del sendero. Los participantes viajarán en la camioneta para 15 pasajeros totalmente asegurada de la TRTA, conducida por el conductor del servicio de transporte de la TRTA.



REGLAS NO NEGOCIABLES

Para garantizar una experiencia positiva durante el viaje, es importante e innegociable que los participantes lean y acepten obedecer las siguientes expectativas de comportamiento y las reglas del campamento:

El ambiente grupal es muy importante en cada viaje de YBCC. Se espera que los campistas estén motivados, sean respetuosos con sus compañeros e instructores, sean positivos, estén dispuestos a asumir responsabilidades y participen en las actividades. Los participantes se comprometen a no actuar de una forma que pueda ser potencialmente perjudicial para ellos mismos o para los demás. Todos los miembros del grupo se comprometen a respetar el espacio personal, la propiedad, las identidades y las opiniones de los demás. Los participantes también se comprometen a no llevar ninguno de los siguientes artículos al programa YBCC:

- **Armas** (incluidas navajas de bolsillo y resorteras)
- **Medicamentos de cualquier tipo** (a menos que estén documentados en los formularios de registro y se hayan entregado a un instructor)
- **Alcohol, tabaco, nicotina electrónica (vapeo) o drogas ilegales**
- **Electrónica de cualquier tipo** (excepto una cámara, no teléfonos celulares)
- **Incendiarios** (fósforos, velas, encendedores, etc.)
- **Perfume**

Los participantes se comprometen a permanecer siempre en el área del programa a menos que el instructor permita lo contrario. Los campistas se comprometen a escuchar y cumplir con todas las reglas establecidas por los instructores. Los participantes también se comprometen a no participar en ningún tipo de actividad sexual durante el programa. El incumplimiento de cualquiera de estas normas no negociables o la actuación en detrimento del grupo o de la mejora de la atmósfera, tal como se ha descrito anteriormente (por ejemplo, estar en compañía de personas que infrinjan las normas) puede conllevar la expulsión de la excursión.

Si las reglas mencionadas anteriormente no se cumplen estrictamente, se le pedirá al participante infractor que abandone el programa y no se le reembolsará ninguna cuota pagada ni se le compensará de ninguna forma por los gastos incurridos.

Al cumplir con estas reglas, podemos crear una experiencia segura y agradable para todos. ¡Únase a nosotros en este esfuerzo!



EQUIPO Y SUMINISTROS

Lista de empaque para 4 días

Esta lista incluye los artículos que llevarán los participantes.

- 2 camisetas absorbentes (no se recomiendan camisetas sin mangas). Las mangas ayudan con la protección solar y las correas de la mochila. Se proporcionará una camiseta absorbente).
- 1 suéter/chaqueta cálida de manga larga (forro polar o lana)
- 1 chaqueta cálida y ligera (polar o plumón)
- 1 chubasquero o poncho para la lluvia
- 1 par de pantalones deportivos largos (se recomiendan sintéticos)
- 1 par de pantalones cortos atléticos/de senderismo
- 3 pares de ropa interior
- 1 par de pijamas (ropa interior larga para la parte superior e inferior del cuerpo)
- 1 par de calcetines calientes y 3 pares de calcetines resistentes
- 1 traje de baño
- Calzado deportivo duradero y roto: no compres botas de montaña específicas para este viaje, ya que los zapatos nuevos y sin romper pueden ser dolorosos y provocar ampollas
- Zapatos de campamento (zapatos acuáticos livianos, sandalias, zapatos sin cordones o Crocs)
- 2 botellas de agua (1 litro) (Nalgene o botellas de boca ancha) o Camelbak de 2 litros y una botella de agua pequeña
- Cepillo de dientes y pasta dental
- Desodorante
- Medicamentos (según sea necesario, deberán registrarse en el formulario de historial médico)
- Cubrebocas o pulidor
- Gafas de sol
- Bálsamo labial con SPF
- Gorro

Artículos opcionales:

- Gorra de béisbol o sombrero para el sol (muy recomendable para protegerse del sol)
- Guantes calientes
- Juegos de carta
- Libro pequeño
- Cámara

Equipo suministrado

La TRTA proporcionará el siguiente equipo para cada participante y el grupo. Se espera que los participantes cuiden el equipo y lo devuelvan en las mismas condiciones en que lo recibieron.

- 1 mochila — tamaño 60L
- 1 saco de dormir, apto para 20 grados
- 1 funda para saco de dormir
- 1 colchoneta para dormir
- 1 kit de limpieza (tazón/cuchara/taza)
- Estufas, sartenes y cubiertos para acampar (para compartir con otros campistas)
- Sistemas de tratamiento de agua (para compartir con otros campistas)
- Kits de baño
- 1 faro (linterna)
- 1 camisa YBCC de manga larga que absorbe la humedad
- Paquete de 1 día
- 1 silbato de seguridad
- Protector solar (SPF 50)
- Repelente para insectos
- Almuerzo y cena para el primer día; desayuno, almuerzo, cena y aperitivos para todos los días en el campo; y desayuno y almuerzo para el último día

Los instructores llevarán consigo un botiquín de primeros auxilios grupal con muchos remedios sin receta, como aspirina, ibuprofeno, antidiarreicos, curitas, cremas contra la comezón, pomadas antibióticas y otros artículos para ayudar a todos los miembros del grupo a tener éxito y a reconfortar a todos los miembros del grupo.





SALUD Y TRATAMIENTO

Historial de salud

Gracias por enviar la información del historial médico de su hijo/pupilo en el paquete de registro de la YBCC. **Si la información enviada cambia antes del viaje de su hijo/pupilo al YBCC, debe informar inmediatamente a TRTA.** La TRTA no es un centro médico y el personal de TRTA no es profesional médico. Por lo tanto, la TRTA no tiene ninguna responsabilidad con respecto a los consejos médicos, los medicamentos o las vacunas que usted y su médico consideren necesarios para que su hijo/pupilo participe en esta excursión.

Medicamentos

Todos los medicamentos deberán registrarse de forma precisa y exhaustiva en el paquete de registro de la YBCC y entregarse a un instructor al comienzo del programa. La política de la TRTA **establece que ningún medicamento de ningún tipo podrá mantenerse en poder del participante**, incluidos los medicamentos recetados y los artículos sin receta. Las excepciones a esta regla son los inhaladores, los Epi-Pens (u otros autoinyectores de epinefrina) y las bombas de insulina, que el participante debe llevar consigo en todo momento. En el caso de los productos sin receta, coloque el medicamento en una bolsa transparente con cierre hermético con el nombre de su hijo/sala y las instrucciones de administración. Para los artículos recetados, el medicamento deberá enviarse en el frasco original con el nombre del médico, la dosis y las instrucciones de uso en el frasco.

Permiso para tratar

Al firmar el paquete de registro de la YBCC, usted autoriza a Tahoe Rim Trail Association y a instructores capacitados y calificados para brindar a su hijo/sala atención médica de rutina, administrar medicamentos recetados o sin receta, brindar asistencia médica y conductual de emergencia dentro de su nivel de entrenamiento (primeros auxilios en la naturaleza o superior, reanimación cardiopulmonar, administración de autoinyectores de epinefrina y primeros auxilios para la salud mental para jóvenes) y entregar la atención médica a los profesionales médicos adecuados si es necesario.

Contactos de emergencia

Mark Hassett

Gerente de programas para jóvenes

markh@tahoerimtrail.org

(775) 321-3559 (línea directa)

(775) 298-4485 (línea principal de TRTA)

Solo para emergencias fuera del horario laboral:

(719)641-7052(celular)

Michelle Witte

Director de programas al aire libre

michellew@tahoerimtrail.org

(775) 298-4493 (línea directa)

(775) 298-4485 (línea principal de TRTA)

Solo para emergencias fuera del horario laboral: (775) 219-6336 (celular)



PREGUNTAS COMUNES

P: ¿Qué está incluido en el programa?

A: *La TRTA proporciona toda la comida, el equipo para mochileros, los permisos, el transporte entre los puntos de partida y los lugares de salida y recogida, el plan de estudios y los instructores de travesía. Los participantes también recibirán una camisa tecnológica de YBCC, una bolsa con cordón, un diario, un mapa de segmentos de TRT, un silbato y una pegatina para guardar.*

P: ¿Cuánto cuesta el programa?

A: *El programa es gratis.*

P: ¿Puede mi hijo/pupilo traer su propio equipo de mochilero?

A: *Sí. Su hijo/pupilo puede traer su propio equipo de mochilero, aunque esto no es obligatorio ni esperado. Al principio del programa, los instructores determinarán si el equipo es apropiado para el programa en función del tamaño, el estilo, etc. Si el equipo no es apto para el programa, la TRTA lo guardará en el casillero seguro de equipo de la TRTA y equipará a su hijo/pupilo con el equipo de propiedad de la TRTA.*

P: ¿Cuánto pesan las mochilas?

A: *El peso del equipo y la comida se distribuye entre el grupo según el tamaño de los participantes. Los participantes pueden esperar cargar entre 25 y 30 libras.*

P: ¿Mi hijo/pupilo necesita botas de montaña para el programa?

A: *No. Cualquier calzado deportivo o resistente para caminar de punta estrecha servirá para el programa. No compre zapatos nuevos específicamente para el programa a menos que haya tiempo suficiente para cambiarlos. Los zapatos nuevos que no estén debidamente rotos (que requieren semanas de uso constante) pueden ser dolorosos y causar ampollas.*

P: ¿Puede mi hijo/pupilo traer su propia comida o refrigerios?

A: *No. La TRTA proporcionará todas las comidas y refrigerios durante la duración del programa. La TRTA planifica meticulosamente las comidas y los refrigerios de acuerdo con las alergias alimentarias de los participantes y la capacidad de almacenamiento de los alimentos en los botes para osos proporcionados por la TRTA.*

P: ¿Cuáles son las condiciones para dormir para los campistas?

A: *Todos los campistas dormirán al aire libre, bajo las estrellas y según su identidad de género. No se permiten tiendas de campaña en el Programa YBCC. La TRTA proporcionará sistemas completos para dormir, que incluyen colchonetas, sacos de dormir, forros para sacos de dormir, huellas, mosquiteras y refugios de lona para grupos para brindar comodidad y seguridad.*

P: ¿Es seguro dormir fuera?

A: *La gestión de riesgos y la seguridad de los jóvenes son los aspectos más importantes del programa. El personal de TRTA analiza y planifica los posibles peligros que representan los árboles, los animales y el clima en cada campamento mediante las evaluaciones del campamento, el almacenamiento adecuado de los alimentos y la preparación del equipo y la ropa.*

P: ¿Qué pasa con los osos?

A: Los osos negros de la región de Tahoe están muy familiarizados con los humanos y están motivados principalmente por la comida. Para evitar encuentros cercanos con osos, el programa sigue estrictas pautas de manejo de los alimentos. Esto incluye almacenar los alimentos desatendidos en recipientes resistentes a los osos y establecer campamentos en los que las áreas para dormir estén a 100 pies de la cocina del campamento y a 100 pies de los alimentos y artículos perfumados almacenados adecuadamente.

P: ¿Cómo puede mi hijo/pupilo practicar la higiene durante el campamento?

A: Cada viaje está equipado con un botiquín de primeros auxilios y kits de baño que incluyen productos femeninos, bolsas sanitarias, papel higiénico y desinfectante para manos. El área principal del campamento está equipada con toallitas para bebés, una ducha de mano y jabón biodegradable, para usar después del baño, antes de comer y según sea necesario. Se recomienda a los campistas que se enjuaguen en las fuentes de agua cercanas.

P: ¿Puedo llamar o ponerme en contacto con mi hijo/pupilo durante el programa?

A: Según nuestra experiencia, la nostalgia y otros problemas empeoran cuando los participantes llaman a su casa, por lo tanto, no permitimos que los participantes llamen a casa mientras están en YBCC. El personal de TRTA se pondrá en contacto con el contacto de emergencia o con el padre/tutor si se presentan problemas de comportamiento, médicos o de otro tipo que justifiquen una comunicación de emergencia. Sin embargo, no dude en ponerse en contacto con nosotros utilizando la información de contacto de la TRTA si tiene preguntas durante el programa.

P: ¿Cómo puedo ponerme en contacto con mi hijo/sala en caso de emergencia?

A: Si en caso de emergencia necesita comunicarse con su hijo/sala durante este programa, utilice la información de contacto de emergencia de la TRTA. Después, el personal de la oficina de TRTA se comunicará con los instructores por teléfono y con la unidad de GPS para comunicar la emergencia y determinar un plan de acción. Tenga en cuenta que las comunicaciones salientes durante el programa pueden retrasarse hasta 12 horas.

P: ¿Qué es la política de enfermedad de YBCC?

A: Si su hijo/pupilo experimenta alguno de los siguientes síntomas (aparte de la salud normal), informe a nuestro personal y manténgalos en casa para que descansen y se recuperen: tos persistente, dificultad para respirar o dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, pérdida del gusto o del olfato, diarrea, vómitos, congestión nasal o secreción nasal (no debida a alergias) y fatiga. Si su hijo/pupilo ha tenido síntomas graves durante 24 horas sin el uso de antifebriles o medicamentos que alteren los síntomas, pueden inscribirse por su viaje programado.

P: ¿Cuál es la política de cancelación de YBCC?

R: La TRTA se reserva el derecho de cancelar todo o una parte de un viaje por fuerza mayor o cualquier otra circunstancia fuera de nuestro control, por ejemplo, condiciones climáticas adversas, pandemia, incendio, etc. Si la TRTA cancela todo el viaje antes de la fecha de inicio del viaje, los participantes y socios serán notificados por correo electrónico.

*“Mira en lo profundo de la naturaleza,
y luego
comprenderás todo mejor.”*

~Albert Einstein



¡Muchas gracias por acompañarnos este verano para crecer, explorar y divertirte!

Tahoe Rim Trail Association y Archie Clayton Middle School