

LA EXPEDICIÓN DE SU HIJO



RESUMEN DEL CURSO

Detalles de la expedición:

- Experiencia al aire libre, durante la noche, que lleva a los participantes a entornos silvestres y les enseña cómo viajar
- Comienza en nuestra base en Baltimore antes de viajar a nuestras áreas designadas para campos naturales ubicadas en Maryland y/o Pensilvania
- Todos los equipos regresan a nuestro campus para una ceremonia de graduación a la 1PM en el último día

Durante su expedición, los estudiantes:

- Estarán en un grupo de 8-12 estudiantes y 2 instructores de Outward Bound, y en la mayoría de los casos un maestro acompañante
- Participarán en actividades de desierto (excursionismo con mochila, piragüismo o escalada)
- Navegarán por mapa y brújula
- Establecerán el campamento y preparan sus propias comidas
- Duermen afuera en múltiples campings a lo largo de su curso

ACTIVIDADES DEL CURSO: Excursionismo con Mochilo/Escalada O Piragüismo

ZONAS DEL CURSO: Ruta Appalachiana (Maryland/Pensilvania) O Río Potomac (Maryland Occidental)

FIN DEL CURSO / GRADUACIÓN: Las familias son bienvenidas a asistir a la graduación de fin de curso que comienza a la 1PM en el último día del curso.

MUESTRA DE ITINERARIO: A continuación se incluye una muestra de un programa para el curso de su hijo. Si bien las actividades son similares de un curso a otro, los días pueden cambiar según el clima o la seguridad y calidad del programa.

- DAY 1** | Se encuentran y empacan el equipo en la base, conducen al área del curso, la introducción al viaje a campo traviesa
- DAY 2** | Excursionismo con mochilo o piragüismo, desarrollo de habilidades de viaje
- DAY 3** | Introducción a las habilidades técnicas al aire libre, solo
- DAY 4** | Desafío final
- DAY 5** | Regresan a la base, limpian y devuelven el equipo, ceremonia de graduación

Obtenga más información en [OUTWARDBOUNDBALTIMORE.ORG/PLANNING/COURSE-INFORMATION](https://outwardboundbaltimore.org/planning/course-information) o en el paquete de bienvenida digital de su hijo.

PREPARARSE PARA LA EXPEDICIÓN

MEDICINA

- Las medicinas con receta tienen que haber estado aprobados por el Departamento de Revisión Médica antes del programa. Si usted no puede estar más de 24-36 horas sin su medicación, y en caso de emergencia, recomendamos que traiga el doble de la cantidad necesaria (con las instrucciones escritas) en contenedores, impermeables e irrompibles. SI TIENE ASTHMA, TIENE QUE TRAER SU VENTOLÍN. Aunque no lo ha usado en años, lo tiene que traer.
- LENTES O LENTILLAS: Si usted lleva lentes o lentillas, traiga unos de repuesto, si es posible. Aunque solo lleva lentes para leer, por favor tráigalos para leer los mapas y trazar rutas. Se debe de llevar las lentes con un tirante.
- PARA LAS SEÑORAS: Durante su participación en el programa, puede que las actividades y el entorno provoquen cambios en su ciclo de menstruación. Si usted sabe que le vendrá la regla durante el programa, por favor traiga los productos de higiene femenina necesarios que utiliza normalmente en casa.

CELULARES

Durante la expedición, los celulares se dejan en un área segura en la base y se devuelven a los estudiantes el último día del curso. No podrá hablar con su hijo mientras están en curso. Si hay una emergencia familiar durante la expedición, llame al Director del curso: (443) 442-4444. Este teléfono está disponible estrictamente para verdaderas emergencias, y se monitorea las 24 horas del día, los 7 días de la semana durante su expedición.

LISTA DE EMBALAJE

Es crucial llevar ropa apropiada en este programa. Debido a que el clima durante nuestro programa es impredecible, puede que haga frío en cualquier época del año. Su lista para la expedición ha sido cuidadosamente preparada basado en todas las condiciones climáticas que pueda encontrar mientras esté en el programa.

SI SU HIJO NO TIENE ALGUNO DE LOS ARTES EN ESTA LISTA, NO LO HACE NECESITO COMPRARLO. LE PROPORCIONAREMOS ARTÍCULOS PARA QUE SU HIJO LO TOMÉ PRESTADO.

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 botas de senderismo (solo para Mochila) | ☐ • 1 gorro de lana o sintético |
| ☐ • 1 zapatos cerrados cómodos con suela antideslizante | ☐ • 1 guantes o mitones |
| ☐ • 1 zapatos cerrados para mojar (solo para Canoa y Kayac) | ☐ • cepillo de dientes y pasta de dientes |
| ☐ • 2 – 4 calcetines sintéticos o de lana | ☐ • Lentes/lentillas de contacto extras |
| ☐ • 1 – 2 shorts de secado rápido | ☐ • Medicamento en contenedor o bolsa impermeable |
| ☐ • 1 pantalón más sueltos (pantalones chándal de nylon, de camuflaje, lana o sintético, NO JEANS) | ☐ • POR FAVOR, NO TRAIGA CREMAS HIDRANTES, JABONES, DESODORANTE NI PERFUMES |
| ☐ • 1 camisa y pantalón de calzoncillos largos sintéticos (NO algodón ni combinaciones 50/50) | ☐ • 2 - 4 calcetines de forro (no algodón) |
| ☐ • 5-7 bragas/calzoncillos (1-2 sujetadores) | ☐ • linterna pequeña o faro de cabeza |
| ☐ • 1-2 camisetas | ☐ • gorro de béisbol o visera solar |
| ☐ • 1 camisa ligera (con o sin botones) para la protección contra los | ☐ • 1-2 pañuelos |
| ☐ bichos y el sol | ☐ • lentes de sol |
| ☐ • 1 bañador de señora (no bikini, solo para Canoa y Kayac) | ☐ • crema solar |
| ☐ • 1 suéter de lana, forro polar o grueso | ☐ • espray repelente de insectos (non-aerosol) |
| | ☐ • cacao de labios |

Proporcionamos a los estudiantes todos los equipos y equipos técnicos. Si su hijo empaqueta algún objeto que no necesita, los instructores lo guardarán en un casillero designado durante la expedición.

Obtenga más información en [OUTWARDBOUNDCHESAPEAKE.ORG/PACKINGLIST](https://outwardboundchesapeake.org/packinglist) o en el paquete de bienvenida digital de su hijo.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿ES SEGURO?: Outward Bound tiene un excelente record de seguridad y la seguridad de nuestros estudiantes es una prioridad. Capacitamos a nuestro personal y revisamos nuestros programas para garantizar que cumplan con altos estándares de seguridad y calidad.

¿DÓNDE DUERMEN LOS ESTUDIANTES?: Los estudiantes que participan en la expedición no pernoctarán en cabinas ni edificios permanentes, sino que dormirán en exteriores en tiendas de campaña o estructuras similares a estas. Estarán moviéndose a múltiples locaciones de acampados durante el transcurso de su expedición.

¿QUÉ TIPO DE COMIDA SE OFRECE?: Embalamos alimentos nutritivos como granos, pasta, queso, vegetales, frutas y nueces para nuestros estudiantes. Ejemplos de comidas son burritos, macarrones con queso y sándwiches de atún. Podemos planear cualquier preocupación relacionada con alimentos y alergias enumerados en los formularios médicos de su hijo.

¿CÓMO SE MANTENDRÁ MI HIJO LIMPIO?: Los estudiantes se lavan las manos con regularidad y aprenden métodos al aire libre para mantenerse limpios, aunque no habrá baños interiores o duchas. No se permite el desodorante, ya que puede irritar la piel cuando no se lava, y el aroma atrae a muchos insectos y animales no deseados.

¿QUÉ PASA SI EL TIEMPO ESTÁ MALO?: El curso continuará independientemente del clima. Los instructores enseñan a los alumnos las precauciones de seguridad básicas para el mal tiempo. Durante el curso, nuestro personal de apoyo monitorea las condiciones climáticas en las que viajan nuestros estudiantes y puede cambiar su ruta para evitar condiciones climáticas peligrosas.

Obtenga más información en [OUTWARDBOUNDBALTIMORE.ORG/ABOUT/FAQ](https://outwardboundbaltimore.org/about/faq) o en el paquete de bienvenida digital de su hijo.

