

Bombero

1. Discuta con el Sinodal, por qué el calor, los combustibles y el aire producen los incendios. Explique cómo se apaga un incendio eliminando uno de esos elementos.
2. Explique cinco causas comunes de incendios en las casas de habitación. Diga cómo prevenir cada una de ellas.
3. Explique la manera segura de:
 - a. Poner una luz en un closet oscuro.
 - b. Proceder si se detecta un escape de gas.
 - c. Encender y usar carbón.
 - d. Quemar hojas y basura
 - e. Usar gas o aparatos eléctricos en una casa.
 - f. Poner combustible en un equipo de gasolina.
 - g. Deshacer cera.
4. Haga una inspección de seguridad sobre incendios en su casa. Pida ayuda a sus padres y luego escriba lo siguiente:
 - a. Una lista de las cosas que pueden hacer que se inicie un incendio.
 - b. Una lista de dónde y cuánto combustible y otro tipo de material inflamable hay. Diga cuáles estaban almacenados en lugares inseguros.
 - c. Una lista de los dispositivos e implementos para apagar incendios que haya en su casa.
5. Haga un dibujo de los dormitorios de su casa. Diga qué personas duermen en cada sitio de su casa y explique:
 - a. Un plan de evacuación segura en tu casa en caso de incendio del que haya hablado con su familia.
 - b. ¿Qué haría usted si estuviera en su casa y se inicia un incendio?
 - c. ¿Cómo se activa la alarma de incendios de su barrio, pueblo o caserío?

- d. ¿Que hace si percibe el olor del humo en la noche?
 - e. ¿Cómo auxilia a una persona que tiene su ropa en llamas?
 - f. ¿Cómo se salva usted y cómo salva a su familia en caso de incendio?
6. ¿Qué es el Cuerpo Nacional de Bomberos? ¿Cuáles son sus objetivos, su entrenamiento y requisitos que deben reunir las personas que quieren pertenecer a ese Cuerpo?
7. Haga lo siguiente:
- a. Visite una estación de bomberos. Identifique el equipo. Diga para qué es cada pieza. Incluya el equipo usado para apagar incendios producidos por corto circuitos eléctricos, productos químicos y aceite (diesel, canfín, etc.).
 - b. Explique cuáles son los principales peligros de incendio en su barrio, pueblo o comunidad. Diga qué se ha hecho al respecto.
8. Haga lo siguiente:
- a. Diga cuáles precauciones se deben tomar para evitar incendios en los campamentos y otras actividades al aire libre.
 - b. Haga que su Jefe de Tropa certifique que usted sabe apagar correctamente una fogata. Indique dónde y cómo hizo la demostración.
 - c. Diga cómo se inician los incendios forestales. Explique qué se hace para prevenirlos. Diga cómo puede ayudar.
 - d. Diga qué haría si se inicia un incendio en un campamento.
 - e. Diga cómo puede apagar un incendio en zacate, arbustos o maleza con un equipo improvisado.
9. Demuestre que conoce la nomenclatura internacional usada para identificar los distintos tipos de extintores de incendios.
10. Demuestre que sabe usar correctamente los distintos tipos de extintores y los equipos manuales para apagar incendios.

Ciudadano de la comunidad

1. Presente a su Instructor un proyecto de carta que sería enviada a una Guía o un Scout de otra comunidad del país o del extranjero, en la cual usted describe a su ciudad. Esta descripción deberá contener necesariamente una corta historia de su ciudad o comunidad, cuáles son sus grupos étnicos principales (si existieran) y las actividades económicas y culturales más corrientes. A la vez deberá manifestar su opinión acerca del futuro de su ciudad o comunidad.

2. Consiga un mapa de su ciudad, pueblo o comunidad (si no existen mapas, haga un croquis). Existen mapas viejos que no tienen toda la actual extensión de su ciudad o pueblo, por lo que a éstos deberá agregarles las partes nuevas o modificaciones importantes de hoy. Presente a su Instructor el mapa o croquis señalando claramente lo siguiente:

- a. Dónde se localiza su casa;
- b. Los edificios de gobierno, nacional o local, más importantes;
- c. La estación de bomberos, la oficina de la policía o Guardia Rural y hospitales o clínicas;
- d. Escuelas y templos religiosos;
- e. Principales carreteras hacia otros pueblos o ciudades, indicando el nombre de estos pueblos o ciudades;
- f. Estaciones de buses, ferrocarriles y aeropuertos;
- g. Principales industrias, comercios, fincas u otros centros de trabajo.

3. Presente a su Instructor un trabajo escrito sobre:

a. Cuáles son los problemas más comunes que afectan a las comunidades del país; cuáles de ellos están presentes en su comunidad y cuáles son sus características.

b. De uno de estos problemas, presente las ideas más importantes de los diferentes puntos de vista que se discutan, en relación con sus causas, sus efectos y su posible solución, ya sea por medio de periódicos, radioperiódicos u otros medios de información pública, o bien de la discusión entre los habitantes de su comunidad. Dé sus propios puntos de vista al respecto.

4. Explique a su Instructor la división administrativa de Costa Rica y la categoría y clasificación que dentro de esa división tiene la ciudad o pueblo en el que usted vive.

5. Explique a su Instructor la organización del régimen municipal en general y como está representada su ciudad o pueblo en el Concejo Municipal del cantón al que pertenece.

6. Realice UNA de las siguientes acciones:

a. Una lista que contenga las direcciones y teléfonos de las oficinas públicas que prestan servicios a su comunidad; y dónde:

- Se denuncia un incendio para recibir la ayuda del Cuerpo de Bomberos.

- Se informa sobre un accidente automovilístico.

- Se solicitan los servicios de una ambulancia.

- Se informa sobre un daño que impide el suministro de electricidad.

- Se informa sobre un daño en el sistema de distribución del agua.

- Se informa sobre daños en una carretera nacional y sus puentes.

- Se informa sobre la presencia de una enfermedad contagiosa (humana o animal).

- Se informa sobre la presencia de un perro con comportamiento extraño.

- Se solicitan los servicios de un veterinario.

- Se solicitan los servicios de un agente de extensión agrícola.

b. Visite un departamento de la Municipalidad de su cantón. Informe sobre los servicios que presta a la comunidad y el precio de los mismos.

c. Asista a un juicio público o a una sesión pública de un cuerpo de gobierno. Informe al Instructor sobre lo que sucedió en esa actividad.

7. Informe sobre el monto de dinero que gastará la Municipalidad de su cantón durante el presente año, en qué se gastará básicamente esa suma; cómo se obtiene el dinero para cubrir esos gastos; qué clase de impuestos paga su familia o los habitantes en su comunidad para producir el dinero con que se sufragarán esos gastos.

8. Demuestre a su Instructor que ha participado en alguna forma, en la elección de los regidores y síndicos de su Municipalidad; o bien, que ha participado en la toma de decisiones en asuntos de importancia en otras organizaciones comunales o en los grupos a que pertenece.

9. escoja cinco de las organizaciones voluntarias mediante las cuales las personas de su comunidad trabajan juntas para bien de todos. Describa los programas de trabajo en las organizaciones que escoja. Participe en las actividades de una de estas organizaciones, además de las del Grupo Guía y Scout a la que usted pertenece.

10. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Indique cuáles son los principales partidos políticos representados en tu comunidad y explique algunos de sus puntos de vista en relación con un problema público de actualidad.

b. Describa un problema comunal cuya solución sea de interés público e indique los pasos que deben de seguirse y las decisiones que deberían tomarse para solucionar ese problema.

11. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Dibuje el curso del agua desde la fuente o tanques de captación hasta el tubo que supe a su casa. Determine si existe algún punto de fuga o desperdicio del agua.

b. Investigue si el suministro de agua será un problema en el futuro para su comunidad y explique por qué.

12. Defina qué es la contaminación del agua y explique las principales causas existentes o posibles para esa contaminación en su comunidad. Investigue si se están tomando medidas o precauciones para controlar la contaminación del agua en el área donde se localiza su ciudad o pueblo, y en caso afirmativo, qué otras medidas complementarias se podrán tomar. Si no hay ningún plan de prevención o control de la contaminación del agua, presente a su Instructor una sugerencia de medidas que se podrían tomar para evitar la contaminación.

13. Explique por qué el buen uso de la tierra es importante y cómo ello influye en los siguientes aspectos: construcción de carreteras, áreas recreativas, área residenciales, áreas industriales, zonas agrícolas y ganaderas, áreas para pesca y caza.

Ciudadano del país

1. Lea el Acta de la Independencia Centroamericana.
2. Lea la Constitución Política de Costa Rica vigente y:
 - a. Explique sus propósitos.
 - b. Haga un cuadro de la organización de nuestro gobierno, incluyendo los tres Poderes.
 - c. Explique qué es el Presupuesto Nacional.
 - d. Diga cuáles son los procedimientos usados para reformar parcialmente la Constitución Política de Costa Rica y cuál es el órgano que puede hacer la reforma total a dicha Constitución Política.
3. Haga un álbum de recortes de periódicos o revistas en los que hable de los cinco derechos que más han sido resguardados y garantizados en nuestra nación. Muestre el álbum al Instructor.
4. Diga qué es y cuáles son las funciones del Tribunal Supremo de Elecciones.
5. Explique en sus propias palabras, cuáles son:
 - a. Las características de la forma de gobierno llamada República.
 - b. Las características del sistema político denominado Democracia.
 - c. Cuáles características de la República y de la Democracia se dan en nuestro sistema.
6. Participe en un grupo de discusión sobre un tema importante de actualidad relacionado con Costa Rica. Dé los puntos de vista más sobresalientes, según tu criterio, y diga cómo fueron expuestos. Diga, además, qué aprendió de la discusión.
7. Haga UNA de las siguientes acciones:
 - a. Visite la Asamblea Legislativa y asista a una sesión plenaria. Rinda un informe al Instructor sobre el tema más importante que se discutió en la sesión.
 - b. Visite algún lugar relacionado específicamente con la historia de nuestro país. Consiga información para su visita. Haga un informe de su visita explicando por qué las cosas que viste son importantes.

c. Converse con alguna persona relacionada con algún hecho histórico.

8. Diga los nombres de los diputados que en la Asamblea Legislativa representan a la provincia en que usted viva. Escríbale a uno de ellos dando sus puntos de vista sobre un tema nacional o de su comunidad. Muestre una copia de la carta al Instructor.

9. Diga qué Ministerio o Institución de Costa Rica es responsable de 10 de las siguientes cosas:

- Parques Nacionales.
- Velar por la correcta aplicación de la Administración Financiera de la República.
- Reservas Biológicas.
- Pesca y Vida Silvestre.
- Informes Meteorológicos.
- Control de Alimentos.
- Investigación de las violaciones a las leyes penales.
- Educación.
- Política Exterior.
- Conservación de los suelos.
- Vivienda popular.
- Niños abandonados.
- Contaminación del aire y del agua.

10. Haga lo siguiente:

a. Diga cinco formas en que el Estado le sirve:

- a su familia
- a su ciudad directamente

b. Hable con sus padres y con el Instructor acerca de las fuentes de recursos económicos del Estado y cómo afectan algunas de esas fuentes el costo de la vida.

11. Diga cuáles son los requisitos y los trámites que debe hacer un ciudadano extranjero para adoptar la nacionalidad costarricense.

Ciudadano del mundo

1. Diga cómo las comunicaciones modernas y los viajes han cambiado la interacción de los países.

2. Haga un informe sobre algún problema mundial o del área centroamericana en el que Costa Rica esté involucrada. Diga qué cosas se han hecho para solventarlo. Diga cómo estas cosas afectan sus interrelaciones con otros países.

Explique la participación y las funciones del Ministerio de Relaciones Exteriores de Costa Rica.

3. Muestre al Instructor un mapa de tres países ideologías diferentes entre sí. Diga cómo está organizado política y administrativamente cada uno. Compare los derechos y responsabilidades de las personas de esos países con los de Costa Rica.

4. Explique las funciones de la OEA y las Naciones Unidas. Diga qué es lo que hacen.

5. Diga qué se quiere significar cuando se habla de:

- a. Intercambio Extranjero.
- b. Balanza de Pagos.
- c. Mercado Común Centroamericano.
- d. Derecho Internacional (convenios, acuerdos, protocolos, contratos, tratados, etc.).
- e. Intercambio Diplomático.
- f. Intercambio Educacional y Cultural.

Explique cómo dos de estas cosas afectan los programas internacionales de Costa Rica.

6. Comente con el Instructor acerca de Organizaciones Internacionales de las que Costa Rica sea miembro. Diga qué hace cada una de ellas.

7. Diga cómo las riquezas de cada país afectan su economía. Diga cómo afecta sus relaciones con otros países.

8. Haga un informe lo más completo posible acerca de un viaje imaginario a otro país. El informe debe incluir:

a. Significado del viaje para usted, pasaporte, visas y vacunas necesarias para viajar.

b. Lugares y cosas importantes del país visitado.

c. Vida familiar, clima, idioma y sistema educativo.

d. ¿Cómo podría hacer llegar usted a ese país los buenos deseos del Gobierno y del pueblo costarricense?

e. Relate a sus compañeros de escuela o colegio, o a los de la Tropa, en términos generales, la biografía de un héroe nacional.

9. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Participe en un evento internacional realizado en Costa Rica.

b. Hospede en su casa a un visitante extranjero, preferentemente Scout o Guía.

c. Colabore con alguna organización que promueva la fraternidad mundial.

10. Explique qué fines se persiguen con los eventos internacionales para muchachos (Camporee, Jamboree, Jamboree en el Aire). Diga cada cuánto tiempo se realizan estos eventos y cómo se puede participar en ellos.

11. Participe en por lo menos un Jamboree en el Aire o en un Jamboree en Internet y mantenga correspondencia (por carta o cintas grabadas) o email, durante al menos cuatro meses con un Scout o una Guía de otro país.

Turismo

1. Demuestre que tiene un conocimiento general de su comunidad dentro de una radio de 5 kilómetros, si vives en el campo, y de 3 kilómetros, si vives en la ciudad.
2. Demuestre que conoce la población de cinco ciudades o pueblos cercanos. Diga el modo de llegar a ellos.
3. Si vive en la ciudad, diga las direcciones para ir a cinco hoteles y cinco establecimientos comerciales que vendan víveres; si vive en el campo, dé una lista al Instructor de por lo menos seis animales no domésticos que se encuentren en su comunidad.
4. Demuestre que conoce los teléfonos y sabe llegar y llevar a otra persona a:
 - a. La estación de policía (delegación distrital o cantonal o comisaría o comandancia).
 - b. Al juzgado o la alcaldía.
 - c. Un médico.
 - d. Un veterinario.
 - e. El hospital más cercano a su casa.
5. Conduzca a uno o varios turistas a cualquiera de los siguientes lugares:
 - a. Estación de buses.
 - b. Lugares de interés histórico.
 - c. Aeropuerto.
6. Demuestre que puede ir rápidamente a cualquier lugar cuya dirección se le proporcione, dentro de un radio de 5 kilómetros del lugar donde vive.
7. Demuestre que conoce, en términos generales, acerca de los lugares turísticos de interés tales como: cines, teatros, museos, galerías de arte, universidades, lugares históricos, parques nacionales, monumentos, etc.

Preparación para emergencias

1. Antes de cumplir con los requisitos de esta Especialidad, usted debe obtener la Especialidad de Primeros Auxilios.

2. Haga las siguientes cosas:

a. Diga que haría para prevenir daños físicos y posibles pérdidas de vidas humanas, incluyendo la suya, en caso de una de las siguientes emergencias: incendio o explosión en su casa, en un edificio público, en vehículos motorizados, accidentes en actividades de montaña, envenenamiento o intoxicación causado por alimentos descompuestos, accidentes en botes, búsqueda y rescate de personas perdidas, terremotos, temblores fuertes o huracanes o en avalanchas.

b. Demuestre que sabe qué hacer en caso de que ocurriera alguna de las emergencias indicadas en el punto anterior.

3. Demuestre cómo podría salvar a una persona de lo siguiente:

a. Tocar un cable eléctrico vivo.

b. Un cuarto contaminado con monóxido de carbono, cualquier otro gas peligroso o humo.

c. Ropas encendidas.

d. Ahogarse.

4. Diga las cosas que una Tropa Guía o Scout debe estar preparada para hacer, el adiestramiento necesario para hacerlas y las precauciones que deben tomarse en cuenta en los siguientes servicios de emergencias:

a. Control de multitudes y de tránsito.

b. Servicio de mensajes y comunicaciones

c. Alimentación de grupos, sanidad y refugio.

5. Participe en un proyecto de servicio de emergencias, puede ser uno real o un simulacro.

6. Indique tres formas de atraer y comunicarse con personas o entidades relacionadas con programas de rescate.

7. Haga lo siguiente:

a. Prepare por escrito un plan para movilización de su Tropa cuando se le solicite participar en un servicio de emergencia. Si ya existe un plan, explíquelo y diga cuál será tu participación cuando este plan se realice.

b. Muestre los artículos e implementos personales que tiene preparados para cuando le llamen a participar en un servicio de emergencias.

c. Muestre los artículos de implementos que tiene su familia preparados para casos de evacuación de emergencia. Explique en cuáles casos se amerita la evacuación.

8. Mediante la ejecución de lo siguiente, demuestre el uso de cuerdas y cordeles en las labores de rescate:

a. Hacer nudos unir y encoger cuerdas y cordeles y hacer amarres.

b. Mediante el uso de cuerdas, descender a una persona correctamente a una sima de aproximadamente cuatro metros de profundidad.

c. Arrollar y lanzar con habilidad y precisión, cuerda ligeras y pesadas de 15 metros de largo a un objeto o persona ubicado a 10 metros de distancia.

Primeros Auxilios

1. Demuestre al Instructor que conoce todas las habilidades requeridas para administrar los Primeros Auxilios a un enfermo o a un herido.
2. Haga las siguientes cosas:
 - a. Describa los signos de un hueso fracturado. Diga las reglas de primeros auxilios para atender una fractura, incluyendo fracturas compuestas.
 - b. Con las persona acostadas y usando material improvisado, muestre los primeros auxilios que deben administrarse en dos de los siguientes tipos de fracturas: brazo, antebrazo, muñeca, pierna superior o muslo, tibia peroné, fémur, columna vertebral.
3. Haga lo siguiente:
 - a. Explique qué debe hacerse cuando hay hemorragia severa.
 - b. Diga cuándo se justifica el uso del torniquete.
 - c. Muestre cómo detener una hemorragia en la pierna, muslo o muñeca por una herida profunda.
4. Haga lo siguiente:
 - a. Diga qué peligros existen cuando se mueve a una persona seriamente herida.
 - b. Diga cuáles precauciones deben tomarse antes de mover a una persona herida.
 - c. Solo(a) o con ayuda, muestre dos maneras de transportar a una persona herida.
 - d. Improvise una camilla; con personas bajo su dirección mueva a una persona que esté inconsciente.
5. Haga lo siguiente:
 - a. Muestre la manera correcta de poner una cinta adhesiva (curita).
 - b. Muestre cómo tapar una herida con gasa y espadadrapo.
 - c. Muestre cómo hacer un vendaje en un ojo con una corbata.

6. Muestre cómo vendar un tobillo, un pie muñeca, mano, antebrazo o en un dedo.

7. Haga lo siguiente:

a. Diga las causas y los Primeros Auxilios que deben suministrarse a una persona que está inconsciente.

b. Diga qué primeros auxilios le aplicaría a una persona que tenga convulsiones epilépticas?

c. Diga qué haría en los siguientes casos:

- Ataque al corazón.
- Insolación
- Congelamiento
- Divieso y espinilla
- Contusión
- Dolor de estómago
- Calambres (espalmos) en los brazos o las piernas
- Congestión estomacal

8. Haga una lista de las cosas que debe tener en el botiquín de su casa, en el automóvil, o en el botiquín de su Patrulla.

9. Ayude a enseñar primeros auxilios a dos o más personas de su comunidad.

Salud Pública

1. Explique cuál es la diferencia que existe entre infección y enfermedad crónica.
2. Explique cómo las personas contraen las siguientes enfermedades y cómo se diseminan: la Fiebre Tifoidea, la Poliomielitis, el Anquilostomiasis, el Tétano, la Hidrofobia (Rabia), la Tuberculosis, y la Fiebre Amarilla.
3. Haga lo siguiente:
 - a. Explique el significado de inmunización.
 - b. Diga tres tipos de enfermedades contra las cuales un bebé debe ser inmunizado.
 - c. Diga dos enfermedades contra las cuales usted debe de ser inmunizado(a).
4. Diga dos enfermedades que pueden contraerse al tomar leche sin pasteurizar.
5. Haga lo siguiente:
 - a. Describa los aspectos de higiene que deben de tomarse en cuenta al manipular y preparar alimentos.
 - b. Diga cómo y por qué deben lavarse los platos y utensilios.
6. Diga dos maneras de convertir agua no potable en agua potable.
7. Haga las siguientes cosas:
 - a. Explique cómo deben de controlarse las moscas y cómo pueden destruirse sus lugares de reproducción.
 - b. Bote la basura de su casa o del campamento en los lugares y en la forma apropiada. Diga cómo esto ayuda a controlar las moscas.
 - c. Prepare un dibujo del sistema de depuración de aguas residuales. Diga cómo debe estar ubicado para que no contamine pozos o nacientes de agua.
8. Haga lo siguiente:
 - a. Diga qué peligros representan para la salud que los ambientes en el aire y el agua estén contaminados.
 - b. Describaquel daño que puede causar a la salud el fumado.

9. Explique la razón por la que es necesario proteger a los campamentos en cuanto a la salud e higiene se refiere.

10. Visite alguna institución encargada de la salud de su comunidad (hospital, unidad sanitaria, dispensario, clínica, etc.). Prepare un informe para el Instructor, acerca de los servicios que presta la institución que usted visite.



Salvavidas

1. Antes de cumplir con los siguientes requisitos, usted debe:
 - a. Obtener la Especialidad de Natación.
 - b. Nadar 440 metros, estilo libre.
2. Participe durante seis horas en la práctica de una de las habilidades de los salvavidas.
3. Explique:
 - a. Cómo se define a un nadador.
 - b. El orden de los métodos que deben seguirse en los rescates acuáticos.
4. Demuestre la manera de alcanzar a una persona que se está ahogando: usando las manos, piernas, ramas, palos, paños, camisetas, remos, etc.
5. Demuestre un tipo de rescate usando cosas que se pueden tirar tales como aros, salvavidas, cuerdas, y cosas que floten tales como colchones de hule, etc.
6. Demuestre el uso de flotadores tales como botes, neumáticos inflados, tablas, etc.
7. Con un ayudante y un sujeto, muestra el uso de una cuerda de rescate. Use una cuerda de 15 metros de largo. Demuestre el uso de una boya de torpedo y del tubo de rescate.
8. Demuestre dos veces -en tierra- que usted puede quitarse la ropa en 20 segundos o menos. Explique por qué es importante quitarse la ropa antes de intentar rescatar a alguien.
9. Diga cómo debe acercarse el salvavidas a una persona que se está ahogando y que está en las siguientes posiciones: de espaldas a quien intenta el rescate, de frente con la cabeza fuera del agua, y de frente con la cabeza dentro del agua.
10. Manteniendo su mirada en la persona que va a salvar, métase al agua; los pies primero, ya sea corriendo o de un salto.
 - a. Nade 9 metros. Haga el acercamiento adecuado, remolque el objeto o sujeto 9 metros hasta la playa o a la orilla de la piscina con un remolque de pecho cruzado.

b. Nade 9 metros. Haga un acercamiento correcto. Remolque el sujeto 9 metros hasta la playa o a la orilla de la piscina con un remolque de muñeca. Use el levantamiento apropiado para sacar al sujeto del agua.

11. En aguas profundas, demuestre cómo defenderse de apretones de la persona que trate de rescatar, ya sea bloqueando, volviendo o colocando al sujeto en posición de remolque y re-muélquelo hasta la playa o hasta la orilla de la piscina.

12. Nade 9 metros. Haga un acercamiento correcto hasta un nadador cansado. Muévelo hasta un lugar seguro usando las siguientes técnicas:

a. Empujar con los pies.

b. Nadar poniéndole una mano debajo.

c. Empujar al nadador cansado desde atrás.

13. Haga cuatro clavados en aguas de 2 ó 3 metros de profundidad. Saque tres cosas diferentes cada vez. Saque algo que pese 5 kilos.

14. Demuestre técnicas de rescate:

a. Como parte de un equipo de natación.

b. Como buceador, solo, usando máscara, patas de rana y tubo de respiración (snorkel).

15. Quítese la ropa en el agua. Muestre cómo la ropa puede ser inflada para mantenerle a flote. Use su camisa y pantalones. Nade 100 metros.

16. Explique cómo se hace la respiración artificial. Demuestre que puede hacerla (boca a boca o boca a nariz) y manualmente (presión del pecho y levantamiento de los brazos o presión de la espalda y levantamiento de los brazos).

Seguridad

1. Prepare un cuaderno de seguridad, que incluya:
 - a. Periódicos u otros tipos de informes o historias que muestren las clases de accidentes más grandes.
 - b. Material similar mostrando cinco causas diferentes de accidentes.
 - c. Las pérdidas anuales causadas por accidentes en términos de muertes, heridos y su costo en colones.
 - d. Cómo un incendio o un accidente serio pueden cambiar su vida y la de sus compañeros.
 - e. Cómo pueden las prácticas de seguridad o los instrumentos de seguridad hacer su vida más fácil y placentera.
2. Permanezca durante tres horas en tres localidades; una hora en cada localidad, apropiadas y seguras y haga una lista (para mostrarla luego al Instructor) de las prácticas de seguridad en:
 - a. Conductores (“choferes”) de vehículos.
 - b. Peatones.
 - c. Ciclistas.
 - d. Pasajeros (de autos, camiones, trenes, aviones).
3. Haga las siguientes cosas:
 - a. Usando una lista de asuntos relacionados con la seguridad, aprobada por el Instructor, haga una inspección en su casa. Explique los peligros encontrados, por qué son peligrosos y cómo pueden ser prevenidos.
 - b. Revise las rutas de salida de emergencias de su casa en caso de incendio.
4. Haga un bosquejo del lugar de reunión de su Tropa (u otro edificio donde se reúnen personas) y muestre si las salidas son adecuadas. Muestre cuáles salidas usaría en caso de emergencia. Explique qué se debe hacer cuando hay pánico.
5. Haga dos listas de medidas de seguridad para una escuela y para un lugar de recreación. Incluya 10 puntos en cada una de ellas.

6. Haga un plan para un programa de prevención de accidentes para las siguientes situaciones al aire libre:

- a. Campamentos y caminatas
- b. Tormentas y vientos
- c. Actividades acuáticas.

Cada plan debe incluir un análisis de los posibles peligros y las razones para la prevención de esos peligros.

7. Haga UNA de las siguientes acciones:

- a. Un informe de un proyecto de seguridad que usted haya ayudado a planear o en el que haya participado.
 - b. Vaya con un representante a una inspección de seguridad en su compañía, (planta, u otro lugar donde haya trabajadores). Haga un informe de su visita.
 - c. Acompañe a un Inspector de Edificios o de Incendios en una inspección de un edificio público. Haga un informe de sus observaciones.
 - d. Planee un proyecto de seguridad para una finca con el fin de corregir las condiciones de inseguridad y manejo de equipo peligroso.
8. Diga cómo puede usted contribuir a su seguridad, a la de su familia y a la de su comunidad.

Seguridad vial

1. Haga lo siguiente:

a. Explique y responda a preguntas acerca de la seriedad y el tamaño de los problemas de seguridad en las calles y autopistas de Costa Rica, de su provincia, y especialmente las de su comunidad.

b. Haga un cuaderno de recortes que contenga 10 reportajes periodísticos acerca de colisiones serias de vehículos. Haga una lista de cuáles reglas de seguridad o de conducción segura fueron violadas. Diga cómo se hubieran podido evitar esas colisiones. Mencione un factor adicional que pudo contribuir a la colisión.

c. Diga por qué es un problema serio el conducir bajo los efectos del alcohol u otras drogas.

d. Diga cómo el diseño de las autopistas, las condiciones de los caminos y los peligros de las orillas (espaldones) de las carreteras están relacionados con las colisiones serias.

e. Revise las llantas de un vehículo y diga cuál es su estado (desgaste) y si la presión de aire (inflado) es correcta.

2. Describa dos programas de seguridad diseñados para controlar y reducir los efectos significativos de los problemas de seguridad en las autopistas.

3. Demuestre cómo se ajustan los cinturones de seguridad. Explica por qué es importante usar los cinturones de seguridad en todo momento.

4. Haga lo siguiente para demostrar su conocimiento de los cuidados que necesitan los automotores para el mantenimiento de los dispositivos de seguridad.

a. Revise el funcionamiento de todas las luces exteriores del auto.

b. Revise el funcionamiento de todas las luces interiores del auto.

c. Localice la caja de fusibles del circuito eléctrico o de la bocina (pito) del auto.

d. Revise los limpiaparabrisas, cámbielas si están dañados y revísalos de nuevo.

5. Haga lo siguiente:

a. En un lugar lejos del peligro del tráfico, mida con una cinta métrica - no dentro del auto- y marque con estacas, la distancia que recorre un auto mientras su

conductor toma una decisión de maniobrar y reaccionar (ejecuta la decisión) y la distancia que requiere para frenar un auto que va a 50, 70 y 100 km/hora sobre pavimento seco. Discute con el Instructor acerca de qué consideraciones deben tomarse en cuenta si las condiciones atmosféricas son malas y el pavimento está mojado.

b. Con una bicicleta, demuestre cuatro prácticas comunes a la conducción de bicicletas y automóviles.

c. Usando el nuevo catálogo de señales e implementos internacionales de control de tránsito, explique el significado de cada una de esas señales de tránsito o implementos de control.

d. Demuestre la diferencia de visibilidad que existe entre dos ciclistas que circulan de noche; uno lleva luces y viste ropas claramente visibles y con focos de luz intermitentes, el otro, no lleva ropas visibles y tampoco luces.

6. Haga UNA de las siguientes acciones:

a. Observe, estudie y prepare un reportaje acerca de una actividad comunal orientada a la seguridad vial.

b. Un informe de un proyecto de seguridad vial en el cual usted haya participado con su Tropa o su escuela, tendiente a promover la seguridad vial.

Atención a discapacitados

1. Visite alguna institución que trabaje con discapacitados físicos, sensoriales o mentales. Recoja publicaciones o experiencias acerca de las actividades que realizan en pro de sus miembros. Aprenda qué se está haciendo por medio de la capacitación, el empleo y la educación para estas personas.

2. Durante un período de una hora en cada una de las siguientes condiciones subnormales, lleve a cabo sus rutinas normales: estudio, mirar la T.V. realizar sus quehaceres hogareños. Mantenga un registro de sus limitaciones y de cómo se ajustó a los problemas resultantes. Relate sus impresiones y reacciones después de realizar lo siguiente:

a. Daño auditivo: tápese los oídos.

b. Daño visual: tápese los ojos.

c. Daño en una mano: inmovilícese el brazo con que escribe, de forma tal que no pueda usarlo normalmente.

d. Daño de movilidad: inmovilícese el brazo con que escribe de tal forma que no pueda usarlo normalmente.

3. Dedique 15 horas dentro de un período de tres meses a lo siguiente:

a. Un taller bajo techo para adultos en condiciones de minusvalía.

4. Busque y estudie literatura acerca de la accesibilidad o inaccesibilidad que tienen los discapacitados a lugares privados o públicos.

Observe la accesibilidad o inaccesibilidad de los discapacitados en lo siguiente:

a. Cinco lugares con buena accesibilidad en su comunidad.

b. Cinco lugares con mala accesibilidad.

c. Su escuela o iglesia.

d. Exhiba en un lugar público el material que recoja a efecto de crear conciencia en otras personas sobre los ciudadanos discapacitados.

5. Haga un compromiso con el Instructor sobre lo que usted va a hacer en el futuro por las personas en condiciones de discapacidad.