

Cuestionario de Evaluación para Participantes en Excursiones de Aventura Extrema

Información Personal

1. Nombre completo:
2. Edad:
3. Dirección de correo electrónico:
4. Teléfono de contacto:
5. Contacto de emergencia (nombre, relación, teléfono):

Condición Física

1. ¿Practicas regularmente algún tipo de ejercicio físico? Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor describe el tipo de ejercicio y la frecuencia:
2. ¿Tienes alguna condición médica preexistente que debamos conocer? (Ej.: asma, diabetes, problemas cardíacos, etc.) Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor especifica:
3. ¿Has participado anteriormente en excursiones de aventura extrema o actividades similares? Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor describe tu experiencia:
4. ¿Tienes alguna limitación física o lesión que podría afectar tu participación en esta actividad? Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor especifica:
5. ¿Te sientes cómodo caminando largas distancias en terrenos irregulares y desafiantes? Sí / No

Preparación Mental

1. ¿Cómo manejas situaciones de estrés o presión?
2. ¿Te consideras una persona adaptable y capaz de mantener la calma en situaciones imprevistas? Sí / No
3. ¿Tienes experiencia en técnicas de supervivencia o campamento? Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor especifica:
4. ¿Has tenido alguna experiencia previa que consideres relevante para esta actividad (por ejemplo, escalar montañas, navegación, etc.)? Sí / No
○ Si la respuesta es sí, por favor describe:

Requisitos Específicos

1. ¿Estás dispuesto a firmar un contrato que garantice tu preparación física y mental para esta actividad? Sí / No
2. ¿Tienes el equipo recomendado para esta excursión (ropa adecuada, calzado, mochila impermeable, etc.)? Sí / No
○ Si la respuesta es no, ¿qué equipo te falta?

Declaración

Por la presente, declaro que toda la información proporcionada en este cuestionario es verdadera y completa a mi leal saber y entender. Entiendo que mi participación en la excursión de aventura extrema está sujeta a la evaluación y aprobación de la organización.

Firma: _____

Fecha: _____

Recomendaciones para Implementar el Cuestionario

1. **Formulario Online:** Usa una plataforma como Google Forms, Typeform, o cualquier otra herramienta que permita la recopilación de datos en línea. Esto facilita el envío y la recopilación de respuestas.
2. **Privacidad y Seguridad:** Asegúrate de que los datos de los participantes se manejen con confidencialidad y cumpliendo con las regulaciones de protección de datos.
3. **Revisión y Evaluación:** Designa un equipo para revisar las respuestas y determinar la aptitud de los participantes. Esta revisión debe ser realizada por personas con conocimiento en preparación física y mental para actividades extremas.
4. **Retroalimentación:** Ofrece retroalimentación a los participantes sobre su preparación y, si es necesario, recomendaciones adicionales antes de la excursión.
5. **Seguimiento:** Mantén una comunicación abierta con los participantes seleccionados para resolver cualquier duda y asegurar que estén listos para la aventura.

Implementar este cuestionario no solo mejorará la seguridad y el éxito de tus excursiones, sino que también asegurará una experiencia más gratificante y segura para todos los participantes.

Dónde Poner el Cuestionario

1. **Sitio Web Oficial:**
 - **Página de Registro/Inscripción:** Coloca el cuestionario como un paso obligatorio del proceso de inscripción para las excursiones. Esto asegura que todos los interesados lo completen antes de confirmar su participación.
 - **Página de Información del Paquete:** Inserta un enlace al cuestionario en la página donde se describen los detalles de los paquetes de excursión. Así, los interesados pueden evaluar su aptitud antes de proceder con la inscripción.
2. **Correo Electrónico:**
 - **Después de la Consulta Inicial:** Envía el cuestionario por correo electrónico a los interesados después de que hayan solicitado información adicional o mostrado interés en la excursión. Incluye una breve explicación sobre la importancia de completarlo.
3. **Redes Sociales:**
 - **Enlaces en Publicaciones:** Publica enlaces al cuestionario en tus redes sociales, especialmente en las publicaciones promocionales de las excursiones. Esto puede atraer a participantes que aún no han visitado tu sitio web.
 - **Mensajes Directos:** Utiliza mensajes directos en plataformas como Instagram, Facebook o LinkedIn para enviar el

cuestionario a personas que hayan mostrado interés en tus publicaciones.

4. Plataformas de Registro de Eventos:

- **Eventbrite u otras:** Si utilizas plataformas de registro de eventos, asegúrate de incluir el cuestionario en el proceso de inscripción.

Cuándo Poner el Cuestionario

1. Antes de la Confirmación de la Inscripción:

- **Paso Inicial:** El cuestionario debe ser uno de los primeros pasos en el proceso de inscripción, antes de que se confirme y se realice cualquier pago. Esto evitará problemas futuros con participantes no aptos.

2. Durante la Consulta Inicial:

- **Inmediatamente:** Tan pronto como una persona exprese interés en la excursión, envíales el cuestionario. Esto filtrará a los interesados que no están preparados física o mentalmente.

3. En la Comunicación de Seguimiento:

- **Antes del Evento:** Envía recordatorios para completar el cuestionario con anticipación suficiente para permitir la revisión y cualquier preparación adicional necesaria. Esto debe ser al menos dos semanas antes del inicio de la excursión.

Proceso Sugerido:

1. Interés Inicial:

- Publicar información de la excursión y el cuestionario en el sitio web y redes sociales.
- Enviar el cuestionario por correo a los interesados que soliciten más información.

2. Inscripción:

- Incluir el cuestionario como parte del formulario de inscripción en el sitio web.
- Solicitar la firma digital del contrato que certifica la preparación física y mental.

3. Revisión y Confirmación:

- Revisar las respuestas del cuestionario.
- Contactar a los participantes para confirmar su aptitud o recomendar preparaciones adicionales.

4. Seguimiento:

- Enviar recordatorios y seguimiento con información adicional y recomendaciones una o dos semanas antes del evento.