

SUPERVIVENCIA EN LA NATURALEZA: INTRODUCCIÓN

Objetivos

SALIR Y DISFRUTAR DEL CAMPO ES FASCINANTE EN TODOS LOS SENTIDOS, PERO ¿Qué hacer si nos encontramos con un oso en el bosque?, ¿Cómo encender una fogata bajo la lluvia?, ¿Qué se debe hacer en condiciones de emergencia?. Para salir de una situación de supervivencia se precisan, como mínimo, cuatro elementos: conocimientos, capacidad, voluntad de sobrevivir y un poco de suerte. Aprender y asumir los retos más duros que la naturaleza puede plantearnos es la diferencia entre estar o no estar.

Cualquiera que se aventure en la naturaleza, ya sea practicando senderismo, bicicleta de montaña o carretera, aventuras con su caballo, una ruta con vehículo o autocaravana 4x4, o una expedición más larga con la pretensión de pasar una noche de acampada bajo las estrellas, debe entender los principios básicos de la supervivencia.

Saber cómo sobrevivir a una situación determinada le permitirá llevar a cabo la preparación adecuada, elegir el equipo correcto y aprender a utilizarlo, practicando las habilidades necesarias. Cualquiera puede encender un fuego con un mechero, pero ¿qué haría si no funcionase? Del mismo modo, todos podemos pasar una noche cómodamente en una tienda o vivac, pero, ¿qué haría si perdiese la mochila? Conocer las diferentes técnicas de supervivencia que este curso nos ofrece nos permitirá valorar su situación, priorizar las necesidades e improvisar herramientas y piezas de equipo.

La conexión con la naturaleza debe ser considerada como un derecho humano, y adquiriendo conocimientos de supervivencia, los beneficios psicológicos que nos proporciona nos ayudarán a enfrentarnos a las situaciones más duras en nuestra vida y a ser personas más equilibradas, más seguras de nosotros mismos y, por supuesto, más autónomos.

Curso con un alto porcentaje de práctica.

Destinatarios

Personas adultas y jóvenes ávidos de aprender y vivir una vida más satisfactoria con todos los sentidos y valores.

Temario

1) INTRODUCCIÓN

2) CONDICIONES DE UN SUPERVIVIENTE

Condición física. Necesidades nutricionales. La adaptación al medio. Estar en forma.

3) EQUIPAMIENTO BÁSICO

La ropa adecuada. Calzado. Equipo personal de campamento. Equipo básico de supervivencia. Camas y sacos de dormir. Herramientas. Cuerdas y nudos. El manejo de la cuerda.

4) LA VIDA EN LA NATURALEZA

La elección del campamento. La elección de una tienda. Montar una tienda de campaña. Desmontar una tienda de campaña. La construcción de un refugio. Refugios en la nieve. Refugios tropicales. Refugios permanentes. Un campamento seguro. El fuego en el



campamento. Cómo preparar un fuego. Cómo encender un fuego. Levantar el campamento.

5) EN BUSCA DE AGUA

La importancia del agua. Recoger agua. Fuentes naturales de agua. La depuración del agua. Transporte y almacenamiento del agua.

6) ENCONTRAR Y PREPARAR ALIMENTOS

Alimentos para el viaje. Plantas comestibles. Plantas venenosas. Raíces, tubérculos y bulbos. Nueces y frutos. Hongos y líquenes. Las plantas como alimento. Animales invertebrados. Los animales invertebrados como alimento. Peces de agua dulce. Peces de agua salada. Equipo de pesca. Técnicas de pesca. Redes y trampas de pesca. El empleo de redes y trampas de pesca. Preparar y cocinar el pescado. Utensilios de cocina. Cocinas y hornos. Métodos de cocción. La conservación de los alimentos.

7) EN MARCHA

La planificación del viaje. La orientación. El empleo de mapas. Encontrar su posición. Principios de navegación. La evaluación del tiempo. Prepararse para el viaje. La marcha a pie. Caminar sobre hielo y nieve. Viajar sobre nieve. Cruzar el desierto. Viajar a través de la selva. Una escalada segura. Escalada de emergencia. Cruzar las aguas. Aguas peligrosas. Construir una balsa. El empleo de balsas y otras embarcaciones. El uso de vehículos. Otros medios de transporte.

8) NORMAS DE SEGURIDAD Y COMPORTAMIENTO

Abandonar el barco. La supervivencia en el mar y lagos de gran dimensión. Animales peligrosos. Peligros naturales. Meteorología extrema. Códigos y señales para comunicarse. Primeros auxilios. Lista de comprobación para supervivencia.

9) VOCABULARIO TÉCNICO

Nota: los temarios se pueden adaptar a las necesidades del cliente estando disponibles versiones reducidas y extendidas de los mismos. Disponemos de taller móvil, tanto práctico como teórico.