



# **CURSO DE TÉCNICAS BÁSICAS DE SUPERVIVENCIA**

## **CURSO DE INICIACIÓN. NIVEL 1**

### **INTRODUCCIÓN**

La supervivencia es el conjunto de actos que se realizan con el fin de seguir viviendo. No estamos exentos de vernos involucrados en situaciones límite, debido a cualquier accidente, catástrofe, etc.

Los aspectos psíquicos, físicos y técnicos son determinantes en este tipo de situaciones. El aprendizaje y la práctica de estos deben ocupar una pequeña parte de nuestro tiempo de ocio.

### **DIRIGIDO A**

Cualquier persona que practique algún deporte de montaña, para poder minimizar el riesgo y aumentar la seguridad en las aventuras que queramos realizar en el medio natural en montaña.

### **OBJETIVOS**

Aprender las técnicas básicas de supervivencia en montaña.

### **CONTENIDOS**

- Introducción a la supervivencia.
- Orientación en la naturaleza.
- Alimentación. Obtención recursos. Conservación.
- Ropa y materiales adecuados.
- Exploración y observación de la fauna del entorno.
- Construcción de un Iglú, vivac o Refugio.
- Accidentes, heridas y enfermedades.
- Rescates y Primeros auxilios.
- Supervivencia en zonas de montaña.

## **MATERIAL Y EQUIPO NECESARIO PARA EL CURSO**

- Ropa adecuada para el frío: ropa térmica, ropa de abrigo, chaqueta impermeable, cubre pantalón, guantes, gorro...
- Botas de montaña (trekking o zapatillas de montaña)
- Ropa de recambio.
- Mochila, al menos de 40 litros.
- Cantimplora, cazo, cuchara, plato, cuchillo de monte y navaja.
- Frontal con pilas de repuesto.
- Gafas de sol.
- Crema protectora para el sol.
- Protector labial.
- Comida tipo Pic-Nic.
- Bastón telescópico de travesía-trekking.
- Cerillas y encendedor.
- Saco de dormir.

***\*Si no dispones de parte del equipo, consulta con la empresa.***

## **PROFESORADO**

Guía de Montaña y Alpinista Internacional con varios ochomiles y experiencia en Expediciones en la mayor parte de las cordilleras del mundo, incluidas las selvas de Indonesia, Alaska, Himalaya y La Antártida.

## **FORMATO Y FECHAS DEL CURSO**

El curso se desarrollará durante un fin de semana, con un total de 12 horas de curso.

## MATRÍCULA DEL CURSO

- PVP ..... **120 €**

### Incluye:

- Profesorado y el material común.
- Seguro de Responsabilidad Civil.
- Grupo reducido garantizado.
- Asesoramiento técnico

### No incluye:

- Seguro de accidentes para personas no federadas.
- Transporte y comida de los participantes.
- Gastos personales.

## CONTACTO



**Mountain Experiences**

[info@mountainexperiences.es](mailto:info@mountainexperiences.es)

**Paco Monedero**

**620 068 820 / 620 185 846**

