



# **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.
- Fuegos. Medios encendido.
- Construcción de Vivacs y Refugios.
- Accidentes, heridas y enfermedades.
- Rescates y Primeros auxilios.
- Manejo de cuerdas y rappel.
- 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.
- Plástico de 2 X 2m. apróx.
- Cerillas y encendedor.
- Saco de dormir.

***\*Si no dispones de parte del equipo podemos asesorarte para su compra o alquiler, consultar 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, los participantes están convocados desde las 18 horas del sábado, y finalizarán las prácticas a las 10 horas del domingo, con un total de 16 horas de curso.

## MATRÍCULA DEL CURSO

De 1 a 2 personas.....300€

De 3 a 5 personas.....360€

De 6 a 8 personas.....430€

De 9 a 12 personas.....470€

### 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

Paco Monedero

620 068 820 / 620 185 846

