

# SURVIVAL: NOCIONES BÁSICAS

## MÓDULO 12 HORAS

Punto de encuentro: a hora y media de Valencia. Se enviarán coordenadas exactas.

Hora de encuentro: 8:00 h      Inicio: 8:30 h      Fin: 20:30 h

### Material Imprescindible

	Calzado de trekking y calcetines resistentes
	Ropa adecuada: Pantalón resistente, camiseta/camisa, forro polar/jersey
	Cazadora (a poder ser impermeable) o chubasquero (si no lo es)
	Mochila
	Toallitas húmedas y aseo personal
	Teléfono móvil con la batería cargada
	Documentación personal: dni, tarjeta sanitaria, algo de dinero...

### Material Recomendable

	Gafas de sol
	Gorro
	Crema solar
	Cinturón
	Cuchillo/navaja
	Cordino 3mm de grosor (en Decathlon lo venden)

### Comida de Supervivencia

	Una lata de Atún
	Bolsa de frutos secos (almendras o avellanas)
	Tableta de chocolate (cuanto más puro, mejor)
	1,5 a 2 litros de agua en botella de plástico

### Áreas a tratar en el curso de 12 horas de nociones básicas de supervivencia

Psicología: horror, miedo, aceptación de la realidad y preparación mental

Orientación: el norte. Aprender a leer un plano. No te irás sin saber orientarte.

Agua y Alimento: búsqueda de agua, qué comer en la naturaleza. Racionar.

Refugio: Teoría. Pernoctar en lugar seguro en caso de necesidad.

Fuego: se puede crear ¿Lo conseguirás?

ES UNA AVENTURA DE PERSONAL ADVENTURE

Entra en [WWW.PERSONALADVENTURE.TV](http://WWW.PERSONALADVENTURE.TV) y descubre todo lo que puedes hacer.

**PER  
SONAL  
ADV  
ENTURE.tv**