

SURVIVAL: NOCIONES BÁSICAS

MÓDULO 30 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: 14:30 h (+1 día)

Material Imprescindible

	Calzado de trekking/bota de montaña y calcetines resistentes
	Ropa adecuada: Pantalón resistente, camiseta/camisa, forro polar/jersey
	Cazadora (a poder ser impermeable) o chubasquero (si no lo es)
	Mochila, Saco de Dormir y Esterilla
	Toallitas húmedas y aseo personal
	Teléfono móvil con la batería cargada
	Documentación personal: dni, tarjeta sanitaria, algo de dinero...
	Cordino 3mm de grosor (en Decathlon lo venden)
	Cuchillo/navaja
	Linterna o frontal

Material Recomendable

	Gafas de sol
	Gorro
	Crema solar
	Cinturón
	Brújula

Comida de Supervivencia

	Una lata de Atún ovalada
	1 Bolsa de frutos secos (almendras o avellanas)
	1 Tableta de chocolate
	1,5 a 2 litros de agua en botella de plástico/cantimplora

Áreas a tratar en el curso de 30 horas de nociones básicas de supervivencia

Psicología: horror, miedo, aceptación de la realidad y preparación mental. La oscuridad y el miedo. La soledad.

Orientación: Aprender a leer un plano. Orientación nocturna. Sin dudas de dónde estás. Reto de orientación por equipos. Las estrellas.

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

Refugio: Teoría y Práctica. Construcción de un refugio para pernoctar. Guardias y Vigías.

Fuego: se puede crear ¿Lo conseguirás? Mantenerlo y Transportarlo.

Utensilios y armas: todo lo que necesitamos está en nuestro entorno.

ES UNA AVENTURA DE PERSONAL ADVENTURE

Entra en WWW.PERSONALADVENTURE.TV y descubre todo lo que puedes hacer.

**PER
SONAL
ADV
ENTURE.tv**