

FORMACIÓN EN SUPERVIVENCIA

THE 8 SKILLS O HABILIDADES PARA SOBREVIVIR

La ESCUELA ESPAÑOLA DE SUPERVIVENCIA & BUSCHCRAFT EES&B se crea con la;

VISIÓN: Ser una Escuela que ayude a las personas a preservar la vida en cualquier situación que la amenace.

MISIÓN: Ser la Escuela de referencia en formación práctica y teórica a la vez que ser centro de investigación y desarrollo en lo referente a la difusión y divulgación de la Supervivencia.

OBJETIVO: Formar en Técnicas de Supervivencia al mayor número de personas, con conocimientos y habilidades para gestionar positivamente una crisis de supervivencia.

CRITERIOS DE FORMACIÓN

“La Supervivencia es el arte de preservar la vida” y por lo tanto debemos de prever los elementos que la preservan y minimizar los eventos que la ponen en riesgo.

Para alcanzar un grado adecuado de conocimientos en Supervivencia hay que desarrollarse en tres áreas distintas y complementarias entre sí:

1. Formación y conocimientos.
2. Habilidades y destrezas.
3. Fortalezas.

“Cuanto más sabes, menos necesitas”

La formación y conocimientos nos enseñan las pautas a seguir, nos forma en conocimientos necesarios para sobrevivir y nos dan una visión pragmática, científica y real de los medios que la naturaleza pone a nuestro alcance para sobrevivir. Ésta formación se adquiere con el estudio de las ciencias y técnicas y tiene una componente teórica muy importante. Aquí incluimos también los protocolos y actuación a seguir en cada caso, pues el estudio estadístico y experiencias de casos reales han dado como resultado unas pautas de actuación que suelen ser las más adecuadas para un desenlace positivo.

Las habilidades y destrezas tienen necesariamente un componente práctico de desarrollo físico que es añadido al conocimiento teórico que subyace, su aprendizaje se hace a partir de ensayos y pruebas acierto error hasta alcanzar su dominio. Tal es el ejemplo de “hacer fuego con arco de madera”, la teoría se sabe pero es imprescindible la práctica y en ensayo para hacerlo efectivo.

“Debemos preparar a la personas para la vida, y no la vida para las personas”

Las fortalezas son propias de cada ser humano y se definen como la “Capacidad moral de una persona para resistir o sobrellevar sufrimientos o penalidades”. Una situación de Supervivencia real nos pondrá a prueba de muchas maneras; tanto en el estado físico como en el emocional, posiblemente saldrán a la luz los “ángeles y demonios” que todos llevamos dentro y será algo que no podremos evitar y en buena manera controlar. Sólo una formación adecuada de prever posibles situaciones y cómo actuar en cada caso minimizará sus efectos negativos. El hecho de ser consciente de ésta debilidad humana ya ayuda a paliarla.

En la EES&B vamos a trabajar en las tres áreas anteriores dando prioridad a las dos primeras; formación, conocimientos y habilidades, destrezas, para posteriormente una vez formado poder “forzar” la maquinaria humana y probar siempre bajo control, los límites que consideremos asumibles. La realidad es que la prueba definitiva vendrá por una situación de supervivencia real, y seguramente será peor de lo que la podamos describir, pero el hecho de estar formados y en cierta medida experimentados será una gran ventaja, seguramente la diferencia entre la vida o la muerte.

La práctica de supervivencia real controlada es, aún con control, dura y desagradable, nadie desea pasar frío ni necesidades, por eso en la EES&B se hace desde una perspectiva de “juegos” donde se aprenden las técnicas y habilidades tal como lo hacen los animales salvajes, leones, etc., que aprenden a cazar jugando de jóvenes con sus hermanos. De ésta manera los participantes adquieren hábitos, conocimientos y habilidades que les serán útiles más adelante. Así pues, la formación en Supervivencia es divertida, variada, amena, colaborativa y sobre todo útil en caso de necesidad.

PARTICULARIDADES DE LA SUPERVIVENCIA

Salvo la Supervivencia deportiva o en cursos de formación, la real tiene siempre las siguientes particularidades:

1. Se presenta de manera imprevista e inesperada.
2. Nos coge desprevenidos sin nuestro super kit de supervivencia.
3. Seguramente la viviremos con otras personas desconocidas, de distintas edades, formación, etc. No estará tu instructor ni llevarás tu manual de supervivencia.
4. Se producirá por un accidente, pérdida, catástrofe natural o humana.
5. Será una situación con heridos y muertos con un alto grado de estrés.
6. Los equipos de rescate llegarán tarde, o no llegarán y tu vida y la de los que te rodean, dependerá de tus capacidades (formación, habilidades, fortalezas) puestas en acción en los primeros momentos.
7. Tendrás que valerte con tus propios medios y los que el entorno te facilite.

“Está demostrado que las personas con formación en técnicas de supervivencia tienen muchas más posibilidades de sobrevivir ellos y los que le acompañan, de las que no la tienen”.

Tras superar el evento, normalmente traumático, que nos introduce en una situación de supervivencia, hay varios factores que harán peligrar la vida, a saber:

La hipotermia, la falta de agua, la inanición, el pánico, el ambiente hostil, el propio accidente o catástrofe, etc. Uno de ellos o la combinación de varios hará peligrar nuestra existencia y la de las personas que nos acompañan, para evitarlo hay que:

- ☑ Tomar consciencia de la situación y valorar los riesgos que nos afectan de manera inmediata.
- ☑ Tomar decisiones para paliar la situación y proveernos de recursos.
- ☑ Actuar hasta la resolución de la situación (llegada de ayuda externa, remediarla por nuestros propios medios, etc.).

TALLERES EN LOS QUE SE ESTRUCTURA LA FORMACIÓN EN SUPERVIVENCIA

Para conseguir paliar en lo posible esa situación necesitamos conocimientos y habilidades que nos ayuden a obtener los recursos para mantener la vida, todo ello además con un grado de preparación psicológica ante una situación estresante, al principio seguramente caótica, y en la que tendremos que tomar decisiones rápidas pero con alto grado de razonamiento. Ese grupo de conocimientos necesarios los hemos recogido en 8 talleres de habilidades o Skills.

1. Protocolos de actuación, roles y anillos de seguridad.
2. Agua, elemento esencial para sobrevivir.
3. Fuego, generando luz y calor para sobrevivir.
4. Refugio, construyendo la vivienda itinerante.
5. Alimentación, permanecido saludable y nutrido para sobrevivir.
6. Orientación por cartografía, astronomía de posición.
7. Primeros auxilios médicos y medicina natural.
8. Defensa personal y ciudadana.

Dada la gran variedad y diversidad de temas a tratar, seguidamente se expone un índice de los temas impartidos en cada habilidad y diferenciados según el Curso de Técnicas de Supervivencia de nivel CTS n1 o CTS n2 en el que se imparte.

La formación está estructurada (en todos los niveles) en dos partes; on line a través de la plataforma <http://www.survival-edu.com> donde se encuentra toda la teoría, manuales, vídeos y test de evaluación y otra parte presencial donde se desarrollarán las prácticas reales, talleres y ejercicios para alcanzar un grado de destreza y habilidad adecuado.

El Curso CTS n1 es una introducción a todas las habilidades necesarias para desarrollar la supervivencia, es el curso donde alcanzamos una visión general de la supervivencia y donde aprendemos unos conocimientos básicos. En el CTS n2 se desarrollarán en profundidad cada uno de esos conocimientos o destrezas y alcanzamos un grado adecuado de su uso.

Los siguientes cursos están enfocados en la preparación de los instructores para impartir la formación en los niveles inferiores. A su vez existen temarios específicos no incluidos en éste índice para cuerpos y fuerzas de seguridad del estado donde existe un componente técnico táctico importantes y están sometidos a una disciplina de mando claramente jerarquizada.

Por último decirte que:

La mejor situación de Supervivencia es la que no se vive, pero que si nos sobreviene, lo mejor es estar preparado.

A partir de lo dicho, pensajj

¿Hay algo mejor qué invertir en preservar nuestra vida y la de nuestros seres queridos?

¿Realmente crees que, a lo largo de tu vida, no vas a vivir una situación extrema?

¿Hay algún día que no veas en las noticias situaciones de supervivencia de todos los tipos?

¿Crees que las personas estaban preparadas para esas situaciones?

Si piensas que sí, has llegado al lugar adecuado para ayudarte, un gran equipo humano y una gran vocación por ayudar y formar es la misión de la ESCUELA ESPAÑOLA DE SUPERVIVENCIA & BUSHCRAFT, con nosotros podrás formarte al nivel que quieras y colaborar con la Misión de la Escuela de ayudar a otras personas.

Bienvenido al impresionante mundo de la Supervivenciaajj



1. TIPOS DE EVENTOS DE SUPERVIVENCIA, EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN, PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN, ROLES PSICOLÓGICOS Y ANILLOS DE SEGURIDAD.

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1.1.1. Supervivencia real y supervivencia controlada

1.1.1.1. Supervivencia en ambientes controlados

1.1.1.1.1. Por formación

1.1.1.1.2. Como actividad de aventura

1.1.1.2. Supervivencia real

1.1.1.2.1. Casos por los que se entra en situación de supervivencia

1.1.1.2.1.1. Accidentes

1.1.1.2.1.2. Desastres naturales

1.1.1.2.1.3. Perdidas

1.1.1.2.1.4. Conflictos humanos

1.1.2. Protocolo PAS de actuación (Proteger, Alertar, Socorrer)

1.1.3. Evaluación de la situación, amenazas y recursos

1.1.3.1. Tipos de ambiente

1.1.3.1.1. Árido o sub desértico

1.1.3.1.2. Bosque tropical húmedo

1.1.3.1.3. Bosque seco

1.1.3.1.4. Bosque templado

1.1.3.1.5. Glacial o alta montaña

1.1.3.1.6. Mar

1.1.3.1.7. Costa

1.1.3.1.8. Desastres

1.1.3.1.8.1. Naturales

1.1.3.1.8.2. Socio-naturales

1.1.3.1.9. Antrópicos; Ambiente hostil, zonas de conflicto

1.1.3.2. Factores que amenazan la vida, la regla del tres

1.1.3.2.1. La actitud de sobrevivir

1.1.3.2.2. El aire

1.1.3.2.3. El frío, la hipotermia

1.1.3.2.4. El agua

1.1.3.2.5. La alimentación

1.1.3.3. Recursos para la vida

1.1.3.3.1. Tangibles; recuperar, reutilizar, reciclar.

1.1.3.3.1.1. El PQ (Para qué) de las cosas

1.1.3.3.2. Intangibles, las personas.

1.2. Psicología de la supervivencia, roles.

1.2.1. Gestión del estrés, el miedo, el pánico y la soledad.

1.2.1.1. Fundamentos de la Inteligencia Emocional IE

1.2.2. Roles que se dan en situaciones de supervivencia

1.2.3. Designación de un líder y sus cometidos

1.2.3.1. Misión del líder

1.2.3.2. Sistema de designación de líder

1.2.3.3. Tareas a encomendar por el líder

1.2.3.4. Designación de responsables y mandos intermedios

1.3. La inteligencia como herramienta

1.3.1. Herramientas para desarrollar la capacidad de sobrevivir.

1.3.1.1. El razonamiento deductivo

1.3.1.2. El razonamiento inductivo

1.4. Anillos de Seguridad

1.4.1. Anillo 1. Campamento base

1.4.1.1. Primera tarea: desbroce y limpieza de la zona de vida.

1.4.1.2. Construcción del vivac refugio

1.4.1.3. Construcción de sistema de fuego permanente y depósito de leña guardado de la lluvia.

1.4.1.4. Construcción de despensa elevada

1.4.1.5. Construcción de letrinas

1.4.1.6. Depósito de agua potable y sistemas de depuración

1.4.1.7. Delimitación y posibles sistemas de alarma y o defensivos ante ataques de animales peligrosos.

1.4.1.8. Zona de talleres y trabajos varios

1.4.2. Anillo 2. Búsqueda de recursos primarios

1.4.2.1. Permitirá comunicación auditiva o visual.

1.4.2.2. Ubicación de uno o varios sistemas de 3 fuegos en triángulo para alerta con humo, y designación del protocolo y responsables para su ignición.

1.4.2.3. Zona de búsqueda de madera, alimento y agua.

1.4.2.4. Protocolos de seguridad en la búsqueda de leña y salida al anillo 2 en binomios.

1.4.2.5. Ampliación del anillo 2 mediante la aplicación de protocolos de comunicación auditiva-visual mediante dos binomios.

1.4.2.6. Apertura y señalización de una red de senderos, en caso de bosques densos, y consensuado del significado de las señales.

1.4.3. Anillo 3. Exploración

1.4.3.1. Sin comunicación directa con campamento base.

1.4.3.2. Posibilidad de volver al mismo.

1.4.3.3. Búsqueda de nuevos asentamientos y recursos.

1.4.3.4. Apertura y señalización de una red de senderos, en caso de bosques densos, y consensuado de un sistema y significado de señales.

1.4.4. Anillo 4. Terreno externo al anillo 3

1.4.4.1. Solo sale el grupo de supervivientes para abandonar el campamento base y buscar la supervivencia en otro lugar.

1.4.4.2. El grupo que se queda no tiene capacidad para hacer búsquedas en esta zona.

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

1.5. Las ciencias de la naturaleza

1.5.1. Matemáticas de la naturaleza

1.5.1.1. Cálculo de distancias,

1.5.1.2. Cálculo de alturas y anchuras.

1.5.2. Geología

1.5.2.1. La utilidad de la geología

1.5.2.2. Lectura e interpretación de mapas geológicos

1.5.2.3. Tipo de rocas y sus características.

1.5.2.4. Rocas permeables e impermeables, hidrogeología básica.

1.5.2.5. Fenómenos kársticos

1.5.3. Meteorología

1.5.3.1. Tipos de fenómenos y características

1.5.3.2. Previsión de fenómenos meteorológicos

1.5.3.3. Peligros de la naturaleza

1.5.3.3.1. Los rayos

1.5.3.3.2. Las ventiscas

1.5.3.3.3. Otros

1.5.3.4. Cómo ubicar una tormenta y su trayectoria.

1.5.3.4.1. Técnicas de localización de personas mediante las tormentas

1.5.4. La química de la naturaleza

1.5.4.1. Obtención de productos químicos a partir de otros naturales; lejía, jabón, vinagre, azúcar, fermentos, alcohol, etc.

1.5.4.2. Procesos químicos accesibles

1.5.5. El estado físico de las personas

1.5.5.1. La ficha técnica de capacidades; resistencia, fondo, fuerza, habilidades, resistencia en natación, jalonamiento, etc.

1.6. Progresión y desenvolvimiento en el medio.

1.6.1. Técnicas de avance en;

1.6.1.1. Pantanos,

1.6.1.2. Manglares,

1.6.1.3. Bosques espesos,

1.6.1.4. Desiertos

1.6.1.5. Travesías de alta montaña

1.6.2. Técnicas de escalada, rapel, tirolinas, puentes, vadeo de ríos, láminas de agua, etc.

1.6.2.1. Las cuerdas y sus características

1.6.2.2. Nudos

1.6.2.3. Anclajes y triangulaciones

1.6.2.4. Tirolinas

1.6.2.5. Escalada

1.6.2.5.1. En roca

1.6.2.5.2. A árboles

1.6.2.6. Vadeo de ríos

1.6.2.7. Construcción de puentes

1.6.2.7.1. Técnicas de progresión sobre cuerda horizontal

1.6.2.7.2. Paso de mono

1.6.2.7.3. Puente tailandés

1.6.2.8. Principios de la navegación a vela

1.6.2.9. Construcción de balsas

2. EL AGUA, IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1.1. Introducción

1.1.1. El agua y la supervivencia

1.1.2. Sistemas de obtención de agua

1.1.2.1. Agujero en el desnivel de un suelo para recoger agua cuando llueve.

1.1.2.2. Recoger agua de lluvia con el poncho o plástico de emergencias.

1.1.2.3. Recoger agua de rocío con un plástico tapando un agujero (destilador).

1.1.2.4. Excavar en fuentes naturales húmedas o charcos, buscando las capas freáticas.

1.1.2.5. Dentro de cuevas y minas

1.1.2.6. Realizar un pozo, a pocos metros de la orilla de la playa. El agua obtenida puede beberse a pequeños sorbos con nuestro tubo de supervivencia.

1.1.2.7. Hielo y nieve.

1.1.2.8. Trampa de agua para aprovechar los bruscos cambios de temperatura entre el día y la noche.

1.1.2.9. Recolector del agua desprendida por efecto de la evapotranspiración de las plantas.

1.1.2.10. Recolector de agua en la ribera de los ríos.

1.1.2.11. Plantas acumuladoras de agua

1.1.3. Otros sistemas

1.2. Procedimientos con el agua

1.2.1. Cómo distinguir entre contaminación bacteriológica o química

1.2.2. Filtrado

1.2.2.1. Por decantación

1.2.2.2. Mediante filtros

1.2.3. Purificación

1.2.3.1. De posible contaminación bacteriológica

1.2.3.1.1. Hervido

- 1.2.3.1.2. Mediante pastillas potabilizadoras
- 1.2.3.1.3. Mediante lejía
- 1.2.3.1.4. Con lodo
- 1.2.3.1.5. Mediante la exposición a los UV del sol
- 1.2.3.2. De posible contaminación química

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

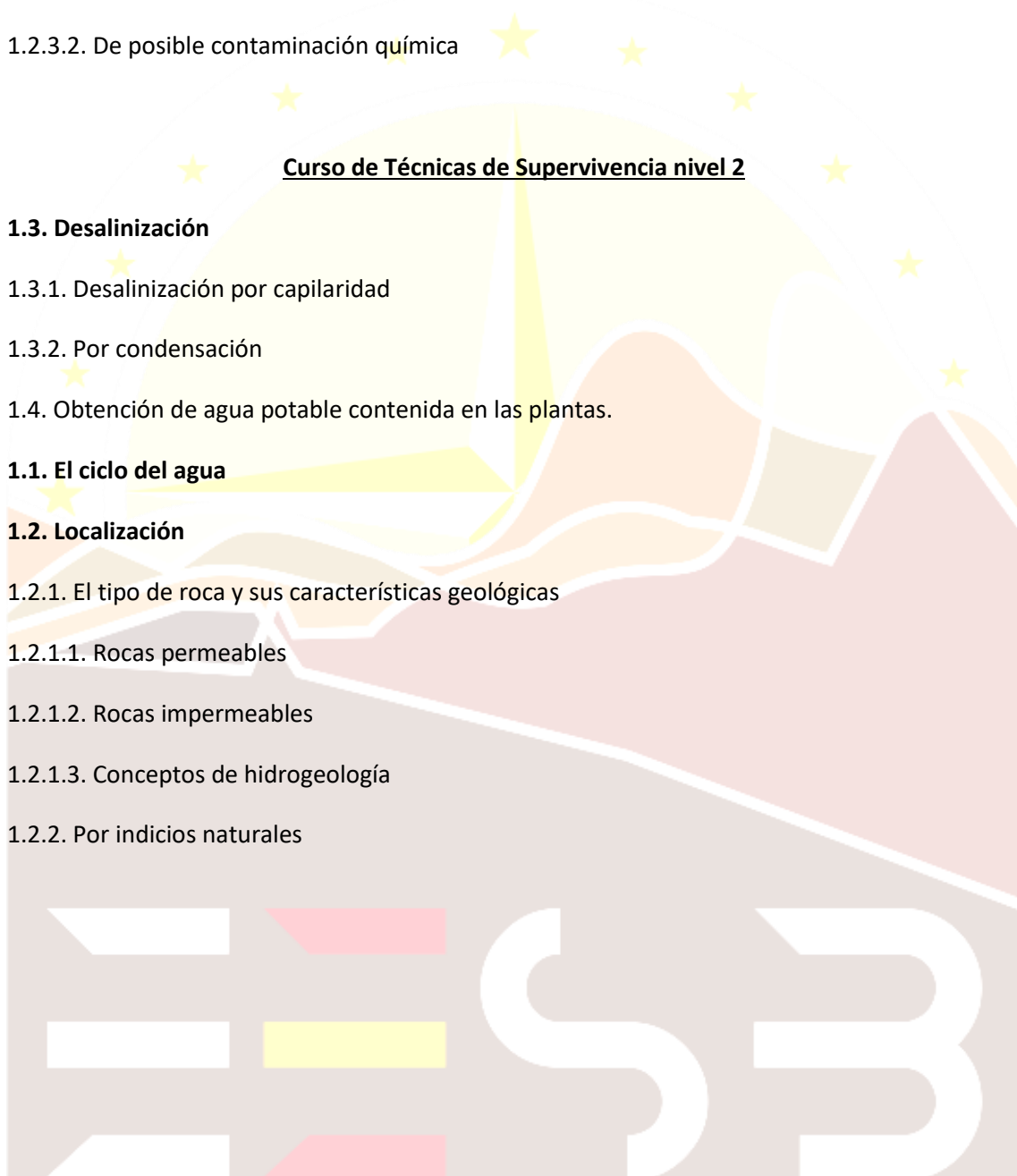
1.3. Desalinización

- 1.3.1. Desalinización por capilaridad
- 1.3.2. Por condensación
- 1.4. Obtención de agua potable contenida en las plantas.

1.1. El ciclo del agua

1.2. Localización

- 1.2.1. El tipo de roca y sus características geológicas
 - 1.2.1.1. Rocas permeables
 - 1.2.1.2. Rocas impermeables
 - 1.2.1.3. Conceptos de hidrogeología
- 1.2.2. Por indicios naturales



3. EL FUEGO, INDISPENSABLE PARA SOBREVIVIR

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1.3. Definición técnica

1.4. La escalabilidad del fuego.

1.4.1. Tipos de yesca y cómo producirlas

1.4.2. La carbonización

1.5. Métodos de hacer fuego

1.5.1. Fuego por fricción

1.5.2. Fuego mediante lentes

1.5.3. Fuego mediante rodillo de algodón y ceniza.

1.5.4. Fuego mediante ferrocerio

1.5.5. Fuego con sílex y eslabón.

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

1.5.6. Fuego eléctrico

1.5.7. Fuego por percusión

1.5.8. Fuego por reacciones químicas

1.5.9. Fuego por compresión adiabática

1.6. Subproductos del fuego

1.6.1. La ceniza y sus usos.

1.6.1.1. Tratamiento del agua

1.6.1.2. Método para hacer fuego por rodillo

1.6.1.3. Desinfectante

1.6.1.4. Obtención de jabón.

1.6.1.5. Otros usos.

1.6.2. El carbón.

1.6.2.1. Métodos de carbonización

1.6.2.2. Usos y propiedades del carbón

1.6.3. Fabricación de pólvora

1.6.3.1. Componentes de la pólvora★

1.6.3.2. Obtención natural del nitrato potásico.

1.7. Tipos de hogueras

1.7.1. Fuegos para calentarse

1.7.2. Fuegos para cocinar

1.7.3. El fuego al revés.

1.8. Tipo de hornos y utilidad

1.8.1. Hornos para cocinar

1.8.2. Hornos para ahumar

1.8.3. Hornos para fundir metales



4. EL REFUGIO, EVITA LA HIPOTERMIA Y CREA HOGAR

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1.1. La manta térmica.

1.2. Importancia del refugio

1.2.1. Factores a tener en cuenta en su construcción

1.2.2. Tipos según los ambientes

1.2.3. Taller de nudos

1.3. Refugios contruidos con vegetación

1.4. Refugios contruidos con piedras

1.5. Refugios excavados

1.6. Refugios naturales; cuevas, abrigos y oquedades

1.7. Refugios con lona, basa o poncho

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

1.8. Los refugios elevados

1.9. Refugios contruidos con adobe

1.9.1. ¿Qué es el adobe?

1.9.2. Estructura de los refugios con adobe

1.10. Construcción de cabañas de madera

1.10.1. Tipos de herramientas necesarias y técnicas de uso

1.10.2. Trabajos con madera

1.10.3. La estructura de una cabaña

1.10.4. Encastres de madera

1.10.5. Técnicas avanzadas de manejo de troncos pesados

1.11. Cómo incorporar un sistema de calefacción al refugio

1.11.1. Sistema simple mediante velas y candiles y recipiente cerámico

1.11.2. Sistema soterrado en el suelo de salidas de la chimenea

1.12. Taller de fibras, tejidos y cuerdas, etc.

1.12.1.1. El esparto

1.12.1.1.1. Trenzado a 3

1.12.1.1.2. Trenzado redondo a 4

1.12.1.1.3. Pleita de 5, 7, 9

1.12.1.2. El mimbre

1.12.1.3. Las cañas

1.12.1.3.1. Cañizo y entrelazado

1.12.1.4. El agave o pita

1.12.1.4.1. Obtención de cuerda de pita

1.12.1.5. Otras fibras naturales

1.13. Herramientas y otros utillajes.

1.13.1. Taller de la madera

1.13.1.1. Herramientas necesarias y su uso.

1.13.1.2. Técnica de talado de árboles

1.13.1.3. Realización de tableros de madera a partir de troncos

1.13.1.4. Construcción de bancada de madera con torno de presión

1.13.1.5. Sistemas complejos de presión

1.13.1.6. Mobiliario para el vivac

1.13.2. Taller del Sílex

1.13.2.1. Localización

1.13.2.2. Tallado de sílex

1.13.2.3. Realización de; puntas de flecha y lanzas, cuchillos, punzones, raederas y hachas

1.13.3. Taller del Cuero

1.13.3.1. Desollado de animales

1.13.3.2. Curtido de pieles

1.13.3.3. Usos

1.13.4. Taller de la cerámica

1.13.4.1. Preparación del barro

1.13.4.2. Cocido de cerámica al fuego

1.13.4.3. Ajuar y utensilios

1.13.5. Talla ósea

1.13.5.1. Realización de pro formas

1.13.5.2. Realización de; puntas de flecha y lanzas, cuchillos, y punzones



5. LA ALIMENTACIÓN, PARA PERMANECER FUERTE Y SANO

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1.1. Introducción

1.2. Alimentos vegetales

1.2.1. Prueba de comestibilidad

1.2.2. Plantas venenosas, tóxicas y psicotrópicas

1.3. Alimentos animales

1.3.1. La Caza

1.3.1.1. El rastreo

1.3.1.2. Las trampas

1.3.2. La Pesca

1.3.2.1. Aparejos de pesca

1.3.2.2. Trampas de pesca

1.3.2.3. Pesca submarina

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

1.4. Conservación de los alimentos

1.4.1. Historia de la conservación de alimentos.

1.4.2. Agentes conservadores.

1.4.3. Tipos de conservación de alimentos.

1.4.4. Elaboraciones.

1.4.5. Conservación según tipos de alimentos.

1.4.6. Métodos de conservación en plena naturaleza.

1.4.7. Métodos de conservación en expediciones y campamentos base.

1.5. Tipos de hornos para cocinar.

1.6. La distancia de tiro efectiva

1.6.1. Cálculo de la distancia con distintas armas y efectividad al 75%

6. CARTOGRAFÍA Y ORIENTACIÓN, DÓNDE ESTAMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS.

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

1. Representación de la tierra, proyecciones

1.1.1. El Mapa

1.1.2. La Escala y el Cálculo de distancias

1.1.3. Coordenadas UTM

1.1.4. Coordenadas Geográficas

1.1.5. Las curvas de nivel.

1.1.6. La brújula

1.1.7. Técnicas básicas para interpretar un mapa

1.1.8. Orientación por indicios naturales

1.1.9. Preparación de la ruta con el mapa, el itinerario topográfico

1.1.10. Triangulaciones.

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

2. Husos horarios

3. Cartas náuticas

4. El sistema SIG (sistema de información geográfica)

5. Astronomía de posición

5.1. Nuestra ubicación en el planeta

5.2. Los trópicos, las zonas templadas y los círculos polares

5.4. Los solsticios y equinoccios, las estaciones

5.5. Orientación por las estrellas

5.6. Orientación por el Sol.

5.7. Orientación por la Luna

5.9. Cálculo de la latitud y longitud mediante los astros y el error en la medida.

5.9.1. Construcción de un cuadrante.

5.9.2. Construcción de una ballestilla.

5.9.3. Construcción de un reloj solar.



7. PRIMEROS AUXILIOS, CUIDANDO LA SALUD

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1

Medicina de Intervención, pautas de actuación.

1.1.1. Evaluación inicial del paciente

1.1.1.1. Esquema de actuación

1.1.1.2. Valoración primaria y secundaria

1.1.2. Reanimación cardio pulmonar

1.1.2.1. Causas de la Parada Cardiorespiratoria (PCR)

1.1.2.2. RCP en adultos

1.1.2.3. RCP en niños

1.1.2.4. Obstrucción de la vía aérea en niños y lactantes

1.1.3. Hemorragias y Shock

1.1.3.1. Conceptos y clasificación

1.1.3.2. Pautas de actuación ante hemorragias externas

1.1.3.3. Pautas de actuación ante hemorragias exteriorizadas

1.1.3.4. Pautas de actuación ante hemorragias internas

1.1.3.5. El Shock

1.1.4. Heridas y contusiones

1.1.4.1. Heridas

1.1.4.2. Contusiones

1.1.5. Quemaduras y congelaciones

1.1.5.1. Quemaduras

1.1.5.2. Congelaciones

1.1.6. Traumatismos del aparato locomotor

1.1.6.1. Esguince

1.1.6.2. Luxación

1.1.6.3. Fractura

1.1.6.4. Distensión muscular

1.1.6.5. Traumatismos craneales y de la columna vertebral. El Politraumatismo

1.1.7. Otras situaciones de urgencia

1.1.7.1. Lipotimia

1.1.7.2. Ataque al corazón

1.1.7.3. Crisis epiléptica

1.1.7.4. Insolación

1.1.7.5. Deshidratación

1.1.7.6. Hipoglucemia

1.1.7.7. Ataque de pánico

1.1.7.8. Picaduras y mordeduras

1.1.8. Urgencias en el embarazo

1.1.8.1. Introducción

1.1.8.2. Urgencias en el embarazo

1.1.9. El Botiquín

1.2. El kit de Supervivencia

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2

1.3. Remedios naturales

1.3.1. Procesos a realizar con las plantas

1.3.1.1. Uso interno

1.3.1.1.1. Infusión

1.3.1.1.2. Decocción

1.3.1.1.3. Cápsulas

1.3.1.1.4. Polvos

1.3.1.2. Uso externo

1.3.1.2.1. Compresas

1.3.1.2.2. Cataplasmas

1.3.1.2.3. Lavados

1.3.1.2.4. Pomadas

1.3.1.2.5. Aceites

1.3.2. Plantas medicinales

1.3.2.1. Indicaciones terapéuticas y plantas

1.3.2.2. Plantas medicinales por zonas

1.3.3. Otros remedios naturales

1.3.3.1. Remedios naturales

1.4. Señales de ayuda y socorro

1.4.1. Señalización en supervivencia

1.4.2. Señales aéreas

1.4.3. Señales marítimas

1.4.4. Códigos internacionales

1.4.4.1. Código morse

1.4.4.2. Alfabeto internacional

1.4.4.3. Otras

1.5. Sistemas de rescate de fortuna

1.5.1. Traslado de heridos

1.5.1.1. Sin medios

1.5.1.2. Construcción de camillas de fortuna

1.5.1.2.1. Camilla de maderas

1.5.1.2.2. Camilla de cuerdas

1.5.1.2.3. Camilla con camisa o chaquetón.

1.6. La “ficha técnica del superviviente”

1.6.1. Medidas antropométricas

1.6.2. Cálculo de sus capacidades, destrezas, habilidades, resistencia, fuerza.

1.6.3. Cálculo del jalonamiento



8. DEFENSA PERSONAL PARA MANTENER LA INTEGRIDAD

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 1 CTS n1 Curso online I

Objetivos a alcanzar

1. Introducción
2. Deportes de Combate VS. Sistemas de Combate Profesional y Realista
3. Analizar la situación
4. Pirámide del empleo de la fuerza (1)
 - 4.1. Niveles de riesgo
5. Esquema de Combate PNF
6. Principios Tácticos del Enfrentamiento
7. Legítima Defensa
8. Normas de seguridad

Índice de contenidos del Curso presencial

Examen

Bibliografía recomendada

Curso presencial I

Objetivos a alcanzar

1. Introducción
2. Breve repaso de los contenidos teóricos
3. Normas de seguridad
4. El objetivo primordial de la supervivencia
5. Zonas y distancias de combate
6. Guardias (1)
7. Desplazamientos (1)
8. Golpes (1)
9. Bloqueos (1)

- 10. Caídas (1)
- 11. Derribos (1)
- 12. Luxaciones (1)
- 13. Procedimientos (1)
 - 13.1. Defensas ante agarres de muñecas
 - 13.2. Defensas ante agarres de cuello
 - 13.3. Elementos de fortuna (1)
 - 13.4. Acciones encubiertas

Curso de Técnicas de Supervivencia nivel 2 Curso online II

Objetivos a alcanzar

1. Introducción

2. Pirámide del empleo de la fuerza (2)

2.1. Procedimientos de empleo de la fuerza

3. El estrés y sus efectos

4. Control emocional

5. Los objetivos terminales del enfrentamiento

6. Armas naturales

7. Puntos y zonas vitales

Zonas de intervención letal

Zonas de intervención no letal

8. Golpes (2)

8.1. Normas de seguridad durante los entrenamientos de golpeo

9. Derribos (2)

9.1. Las fases de los derribos

9.2. Toma de contacto

9.3. Direcciones horarias

Índice de contenidos del Curso presencial

Examen

Bibliografía recomendada

Curso presencial II

Objetivos a alcanzar

1. Introducción
2. Breve repaso de los contenidos teóricos
3. Normas de seguridad
4. Guardias (2)
 - 4.1. Ante amenazas de armas de fuego
5. Desplazamientos (2)
 - 5.1. En la zona roja
6. Golpes (3)
7. Bloqueos (2)
8. Caídas (2)
9. Derribos (3)
10. Combate en suelo (1)
11. Luxaciones (2)
12. Procedimientos (2)