



FCO_D14315. Especialista en supervivencia

Sku: PDG_FCO_D14315

Horas: 150

OBJETIVOS

- Reconocer las situaciones de emergencia y saber controlar las emociones en esos casos.
- Comprender la importancia del grupo ante una situación de emergencia en el medio natural.
- Describir los aspectos y factores meteorológicos que pueden ser determinantes cuando se está en el medio natural.
- Saber orientarse, con o sin medios específicos para ello, recurriendo a la propia naturaleza, constelaciones...
- Identificar los elementos que pueden ser empleados en la obtención del fuego, reconociendo la técnica para su obtención.
- Fijar aquellos frutos naturales y animales que pueden servir como alimento en situaciones de necesidad.
- Enunciar las pautas a seguir para realizar adecuadamente un proceso de escala.
- Conocer las nociones básicas de primeros auxilios.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación de alerta y emergencia. La detección de la situación y el inicio de la supervivencia.

Técnicas de supervivencia

Elementos esenciales para la supervivencia

Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna

– Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno

– Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado

Unidad 2. El grupo como organización efectiva.

El grupo

Clasificación de los grupos

Funciones de los grupos

Etapas de formación de los grupos

La cohesión y disgregación del grupo

Principios de funcionamiento del grupo

Unidad 3. Meteorología.

Circulación general atmosférica

Configuraciones isobáricas

Viento

- Gradiente horizontal de depresión
- Viento geostrófico
- Viento de gradiente

Masas de aire

- Aire polar
- Aire tropical
- Aire continental

Frentes y líneas de inestabilidad

- Frío
- Templado
- Ocluido

Nieblas

- De enfriamiento
- De evaporación
- De mezcla

Análisis y predicción del tiempo

Predicción meteorológica sinóptica

- Método de las trayectorias
- Método del viento geostrófico

Predicción meteorológica por observaciones

- Por indicios naturales
- Variación de la presión atmosférica
- Características de las nubes
- Tipo y forma de precipitaciones

Visibilidad en montaña

Presión atmosférica: definición y variación

Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros

Actuación en caso de tempestades, niebla y viento

Riesgos asociados a los fenómenos atmosféricos y medidas preventivas

Peligros objetivos en baja y media montaña derivados de la meteorología

- Atmosféricos: niebla, temperatura, humedad, viento, precipitaciones, rayo y radiaciones solares
- Terrestres: desprendimientos de piedras, cauces de ríos y terreno inestable

Unidad 4. Orientación, topografía y cartografía.

Cartografía específica

El mapa topográfico

- Curvas de nivel: interpretación del relieve y representación gráfica del mismo
- Equidistancia entre curvas de nivel
- Diferencias de nivel o desniveles: cota de un punto y cálculo de la cota de un punto por interpolación, cálculo gráfico de pendientes

- Cálculo de distancias en los mapas topográficos
- Mapas topográficos para la orientación: escala y simbología específica
- Ángulos en el terreno y en el plano
- Direcciones cardinales
- Azimut
- Polos geográficos y polos magnéticos
- Meridiana magnética
- Rumbo y declinación magnética: variación anual de la declinación magnética
- Técnicas de orientación con Brújula
- Características, componentes, funcionamiento, tipos, aplicaciones y limitaciones
- Norte geográfico y magnético
- Declinación e inclinación
- Uso combinado de brújula y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando brújula y mapa
- Orientación física, sobre el terreno con la brújula: determinación del rumbo
- Materiales y elementos que alteran el buen funcionamiento de la brújula
- Navegación terrestre utilizando la brújula y el mapa
- Técnicas de orientación con GPS
- Constelación de satélites: rastreo de satélites y códigos emitidos por los satélites
- Características, funcionamiento, tipos y limitaciones de los GPS
- Coordenadas para el GPS: toma e introducción en el GPS
- Sistemas de argumentación basados en satélites (s.b.a.s.)
- Navegación con G.P.S y concepto de waypoint: fijar waypoints y dirigirse a ellos
- Uso combinado de GPS y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando GPS y mapa
- Configuración del GPS
- GPS y medición de la altitud
- Aparatos complementarios que ayudan a la orientación – uso y aplicaciones: altímetro, podómetro, inclinómetro y curvímetro
- Técnicas de orientación sin instrumentos auxiliares
- Movimientos de la Tierra: las estaciones, la duración del día y la hora solar
- Referencias para la orientación por el sol: método de la sombra, método del reloj, otros
- Referencias para la orientación nocturna: la luna y las fases lunares, las constelaciones estelares, otras referencias
- Referencias para la orientación por indicios: naturales y por marcas convencionales del terreno
- Estrategias de orientación
- Técnicas de orientación precisa
- Técnicas de orientación somera
- Técnicas de orientación con visibilidad reducida: error voluntario, siguiendo la curva de nivel, el rumbo inverso

Unidad 5. Refugios improvisados o de circunstancias.

Adecuación de un refugio con medios de fortuna

Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios

- Emplazamiento

Tipos de refugio

4, Otros tipos de refugios

Unidad 6. El fuego.

Fuego de supervivencia

- Preparar, encender y mantener el fuego
- Tipos de leña

Técnicas para hacer fuego

- Métodos antiguos
- Métodos modernos

El triángulo y el tetraedro del fuego

Unidad 7. El agua.

Introducción y características del agua

- Estructura del agua
- Propiedades del agua
- Funciones del agua

El agua en el cuerpo humano

- Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
- Balance hídrico

Aspectos nutricionales del agua

Trastornos relacionados con el consumo de agua

- Deshidratación
- Hiperhidratación
- Potomanía

Contenido de agua en los alimentos

La obtención de agua para la supervivencia

Unidad 8. La alimentación.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición

Clasificación de los nutrientes

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

La obtención de alimentos para la supervivencia

Unidad 9. Escalada de supervivencia.

Técnicas básicas de escalada

- Pautas de entrenamiento
- Reglas básicas en escalada
- Pre calentamiento

Técnicas de apoyo

- Pie de gato y posible pisada
- Técnica según el punto de apoyo

Técnicas de agarre

- Técnicas de agarre

Técnica de adherencia

Técnica de chimenea

Técnica de escalada en “x”

Escalada en fisuras

Superaciones
Escalada en extraplomos
Escalada en techos
Escalada dinámica
Posición de reposo

Unidad 10. Primeros auxilios.

Introducción a los primeros auxilios

- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- La respiración
- El pulso

Actuaciones en primeros auxilios

- Ahogamiento
- Las pérdidas de consciencia
- Las crisis cardíacas
- Hemorragias
- Las heridas
- Las fracturas y luxaciones
- Las quemaduras

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- Ventilación manual
- Masaje cardíaco externo