



## Supervivencia en situaciones de emergencia

**Sku:** 1268ID

**Horas:** 10

### OBJETIVOS

Desarrollar competencias fundamentales para enfrentar situaciones de emergencia en entornos naturales o de aislamiento, mediante la identificación de riesgos, la aplicación de técnicas básicas de supervivencia, el uso adecuado de recursos del entorno y la toma de decisiones efectivas, con el fin de preservar la vida hasta la llegada de ayuda.

### CONTENIDOS

#### 1. Introducción a la supervivencia

1.1 Factores que afectan la supervivencia: clima, entorno, condición física, equipamiento

1.2 Prioridades básicas: "las 4 C": calor, comida, consumo (agua) y comunicación

#### 2. Protección y refugio

2.1 Riesgos ambientales: frío, calor extremo, lluvia, viento

2.2 Técnicas para improvisar refugios seguros con recursos naturales y de fortuna

2.3 Consejos básicos para mantener la temperatura corporal

#### 3. Agua y alimentación

3.1 Hidratación: importancia, síntomas de deshidratación

3.2 Métodos de obtención de agua: recolección, filtración, ebullición y purificación

3.3 Alimentos de emergencia: plantas comestibles seguras, técnicas de pesca o recolección básica

#### 4. Primeros auxilios básicos en la supervivencia

4.1 Lesiones comunes: heridas, esguinces, fracturas, hipotermia, insolación

4.2 Señales de emergencia: fuego, señales en el suelo, espejos y silbatos

4.3 Cómo improvisar vendajes, férulas y soportes

#### 5. Orientación y señalización para el rescate

5.1 Cómo usar una brújula o el sol para orientarse

5.2 Señalización para ser localizado: señales visuales, acústicas, códigos internacionales (SOS)

5.3 Qué hacer y qué no hacer cuando uno está perdido