



## REQUISITOS:

- 1 Conozca los tres elementos de supervivencia más importantes que puede llevar en su bolsillo.
- 2 Investigue y discuta lo siguiente con respecto a la ropa para clima frío:
  - a. ¿Cuáles son los beneficios y desventajas de la ropa hecha de lana, polipropileno, algodón, nylon o cualquier combinación? ¿Cómo afecta cada tipo al cuerpo cuando está mojado? ¿Qué otros materiales de ropa más nuevos se recomiendan para la supervivencia en climas fríos? ¿Por qué?
  - b. ¿Cuáles son los beneficios de la ropa en capas? ¿Qué materiales de ropa funcionan al lado de tu piel, en los niveles exteriores y en el medio? ¿Por qué?
- 3 Elija entre algunos de los elementos de la siguiente lista y cree su propio kit de supervivencia que se puede llevar en un Hydro-pack o Fanny-pack. Indica cómo sería útil cada elemento.

a. Silbato de supervivencia	i. Saco de dormir Mylaremerycys
b. Iniciador de fuego	j. Calentadores de mano
c. Yesca (pelusa secadora, vela)	k. Suministros firstaid
d. Agua	l. Pala plegable plegable
e. Barrita energética alta en calorías	m. Hoja de Thishonor
f. Linterna o faro	n. Rainponcho / lona pequeña
g. Brújula	o. Celular, GPS, FRS Radio
h. Navaja de bolsillo / multiherramienta	p. Bengala de señales
- 4 Discuta los peligros de la hipotermia, una condición en la cual la temperatura central del cuerpo cae por debajo de la temperatura requerida para el metabolismo y las funciones corporales normales. La temperatura corporal generalmente se mantiene cerca de un nivel constante de 98–100 ° F.
  - a. Síntomas leves.
  - b. Síntomas moderados
  - c. Síntomas severos.
- 5 Discuta con su grupo cada frase de la siguiente declaración: “Una de las situaciones de supervivencia más difíciles es el clima frío. El frío es una amenaza mucho mayor para la supervivencia de lo que parece. Disminuye tu capacidad de pensar. Debilita tu voluntad de hacer cualquier cosa excepto calentarte. Entumece la mente y el cuerpo. Somete la voluntad de sobrevivir.
- 6 Discutan lo siguiente:
  - a. ¿Por qué necesitas calorías?
  - b. El sistema de amigos y por qué es importante
- 7 Memorizar las diferentes etapas de hipotermia: murmurar, quejarse, tropezar, voltear, caer.
- 8 Vea un video / documental de calidad sobre supervivencia e hipotermia.
- 9 Póngase en contacto con su búsqueda y rescate local y pídale que hablen con su club.
- 10 Revise y demuestre las siguientes instrucciones para supervivencia y rescate.
  - a. Evalúa para determinar si estás perdido.

# Supervivencia en climas templados



Nivel	Año	Institución de origen
1	2012	División Norteamericana

- b. Toca el silbato. Recuerde que tres de cualquier cosa se reconoce universalmente como un llamado de ayuda.
  - c. (Si tiene frío, está mojado o tiene hambre, omita este paso, encienda un fuego y pase la noche). Marque su ubicación con algo inconfundible. Aventúrate y encierra en un círculo tu marcador mientras tocas el silbato y rezas. Mueva su marcador cuando reconozca algo o si pierde de vista el marcador.
  - d. Enciende un fuego y construye un refugio si es tarde (el tiempo depende de tu equipo y entorno específicos). Deja de tratar de encontrar la salida y planea pasar la noche. Recuerda que posiblemente nadie te esté buscando todavía. Su capacidad para encender un fuego y estar preparado para la noche puede marcar la diferencia entre vivir y morir. El fuego puede proporcionar calor, compañía, comodidad y seguridad. Su humo y llamas pueden indicar un rescatador.
- 11** Practique las siguientes habilidades de supervivencia en una excursión de club:
- a. Encontrar dirección sin una brújula.
  - b. Inicio de un incendio con pedernal y magnesio, lana de acero y batería.
  - c. Mantener el fuego encendido usando pelusas, palos afeitados, musgo, tu yesca. Practica en condiciones húmedas.
  - d. Demostrando cómo construir un fuego de rescate (mucho humo)
- 12** Complete la siguiente actividad grupal o su equivalente dentro de un contexto de supervivencia en clima frío.
- a. Construye 3 refugios como: una cueva de nieve, un refugio con ramas de árboles, un refugio con lona o poncho para lluvia. Incluya la colocación adecuada de su fuego en cada situación.
  - b. Haga su propio iniciador de fuego usando artículos como cartón de huevos de papel, aserrín y cera u otros materiales de su elección que durarán al menos 10 minutos.
- 13** Use los siguientes temas para las charlas de adoración:
- a. Hipotermia espiritual
  - b. Espiritualmente perdido
  - c. Preparación espiritual.
- 14** Memorice al menos dos textos bíblicos que considere que pueden brindarle consuelo en una situación de supervivencia en climas fríos, como Salmos 34: 7 o Mateo 28:20.