

Nombre _____

Supervivencia en clima frío



1. Conocer cuáles son los 3 artículos de supervivencia más importantes que se pueden cargar en el bolsillo.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Investigar y discutir lo siguiente sobre la vestimenta en el clima frío:

a. Las ventajas y desventajas de ropa de lana, polipropileno, algodón, nailon u otras combinaciones. ¿Cómo cada clase afecta el cuerpo cuando está mojado?

Lana _____

Polipropileno _____

Algodón _____

Nailon _____

Otras combinaciones _____

Nombre

¿Qué otros/más nuevos materiales de vestimenta son recomendadas para la supervivencia en el clima frío? ¿Por qué?

b. Las ventajas de varias capas de ropa.

¿Qué material de ropa es mejor para el contacto directo de la piel?

¿En las capas exteriores?

¿En las capas intermedias?

¿Por qué?

3. Escoger uno de los siguientes artículos y crear un equipo de supervivencia que se puede cargar en una bolsa o una riñonera. Decir cómo cada artículo puede ser útil.

- a. Silbido de supervivencia
- b. Iniciador de fuego
- c. Yesca
- d. Agua
- e. Barrita energética alta en calorías
- f. Linterna
- g. Brújula
- h. Navaja
- i. Bolsa de dormir de emergencia
- j. Calentadores de mano
- k. Suministros de primeros auxilios
- l. Pala plegable compacto
- m. Esta hoja de trabajo
- n. Poncho de lluvia
- o. Teléfono celular, sistema de posicionamiento global, radio de banda FRS
- p. Bengala de señales

Nombre _____

4. Discutir los peligros de hipotermia, una condición donde la temperatura del cuerpo baja de lo normal para mantener el metabolismo y sus funciones. La temperatura del cuerpo usualmente se mantiene cerca de un nivel constante de 36 a 37 centígrados.

5. Discutir en un grupo cada frase de la siguiente declaración: «Una de las situaciones más difíciles de la supervivencia es el clima frío. El frío es una amenaza más grande de lo que aparenta. Reduce la habilidad de pensar. Debilita la voluntad menos para buscar el calor. Adormece la mente y el cuerpo. Reprime la voluntad de sobrevivir.»

6. Discutir lo siguiente:

a. Por qué las calorías son necesarias.

b. Viajar con un compañero y por qué es importante.

7. Memorizar las diferentes etapas de hipotermia: murmurar, quejarse, tropezar, voltear, caer.

8. Ver un video/documental sobre la supervivencia e hipotermia.

9. Contactar la oficina local de búsqueda y rescate y pedir que un representante hable con el club.

Fecha de visita _____

10. Repasar y demostrar las siguientes instrucciones sobre la supervivencia y rescate:

a. Evaluar para determinar si uno está perdido.

Nombre _____

- b. Soplar el silbato. Recordar que 3 de cualquiera cosa es reconocida universalmente como una señal de auxilio.
- c. (Si usted está frío, mojado o con hambre, saltar este requisito, hacer fuego y pasar la noche) Marcar su posición con algo obvio. Caminar una distancia y circular el marcador mientras sopla el silbato y ora. Mover el marcador cuando reconoce algo o si ya no puede ver el marcador.
- d. Hacer un fuego y construir un refugio si es la tarde (el momento depende de su equipo y entorno). Parar de buscar una salida y prepararse para pasar la noche. Recordar que posiblemente nadie está buscándole todavía. Su habilidad de hacer un fuego y estar preparado para pasar la noche puede hacer la diferencia entre vivir y morir. Fuego puede proveer calor, compañerismo, comodidad y seguridad. El humo y las llamas puede servir como señal para un rescatador.

11. Practicar las siguientes destrezas de supervivencia en una salida del club:

- a. Encontrar la dirección sin una brújula.
- b. Encender un fuego usando un pedernal y magnesio, lana de acero y una batería.
- c. Mantener un fuego encendido usando palos con virutas, musgo o yesca. Practicar en condiciones húmedas.
- d. Demostrar cómo hacer un fuego de rescate (mucho humo).

12. Completar las siguientes actividades en un grupo o su equivalente entre un contexto de supervivencia en clima frío:

- a. Hacer 3 refugios como: una cueva de nieve; un refugio con ramas de árboles; un refugio con una lona o poncho para la lluvia. Incluir ubicación apropiada del fuego en cada situación.
- b. Hacer un encendedor utilizando materiales como un cartón de huevos, aserrín y cera, u otros materiales de su elección que durará por lo menos 10 minutos.

13. Usar los siguientes temas para un servicio o culto de adoración.

- a. Hipotermia espiritual
- b. Perdido espiritualmente
- c. Preparación espiritual

14. Memorizar por lo menos 2 textos bíblicos que le traerá esperanza en una situación de supervivencia en clima frío, como Salmo 34:7 y Mateo 28:20.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____