

Checklist Esencial de Supervivencia

- ☐ **1. Linterna Frontal** : Esencial para la luz y la visibilidad, especialmente útil para revisar tu botiquín en la oscuridad.
- ☐ **2. Herramienta de Corte** : Una navaja o multiherramienta es un accesorio práctico. Para entornos más exigentes, se recomienda un cuchillo de monte.
- ☐ **3. Botiquín Personal** : Imprescindible para aplicar primeros socorros básicos. Recuerda adaptarlo a tus necesidades y medicamentos recetados.
- ☐ **4. Cantimploras o Botellas (x2)** : Es vital llevar al menos dos unidades para asegurar tu hidratación. La obtención y purificación de agua es una habilidad de supervivencia fundamental.
- ☐ **5. Kit de Fuego (Ferrocerio)** : El fuego es uno de los elementos más importantes en entornos salvajes para calor, cocinar y protección. Un curso de supervivencia suele incluir un kit de fuego.
- ☐ **6. Manta de Emergencia o Tarp** : Elementos de refugio y protección contra los elementos. Una manta de emergencia refleja el calor corporal y se incluye en packs de bienvenida de cursos.
- ☐ **7. Brújula y Mapa Físico** : Las técnicas de orientación sin GPS siguen siendo esenciales, ya que no dependen de la batería ni de la señal.
- ☐ **8. Cordino o Paracord** : Recomendado llevar al menos 15 metros para nudos básicos y la construcción de refugios.

¡La preparación es la mejor aventura!

