

✓ **Checklist Maestra Final del Curso (Todo en Uno)**

Esta es la **Checklist Maestra Final** que integra **todos los módulos** del curso. Es el documento definitivo para imprimir y usar como referencia práctica.

Fuentes oficiales: Protección Civil España, Comisión Europea (Preparedness Union Strategy 2025), Cruz Roja Española y Ministerio del Interior.

Información General del Curso

- **Curso:** Kit de Supervivencia 72H: Por qué Europa nos insta a estar preparados
- **Profesor:** Jorge M.
- **Objetivo:** Autonomía mínima de 72 horas (mochila) y extensible a 14 días (kit fijo)
- **Revisión recomendada:** Cada 6 meses (junio y diciembre)

1. Checklist – Mochila 72 Horas (Bug-Out Bag)

Peso ideal: 10-15 kg máximo

Categoría	Elementos Esenciales	Cantidad (por persona)	Marcado
Agua	Botellas ligeras + filtro/pastillas	4,5-6 litros	☐
Alimentos	Barras energéticas, frutos secos, chocolate, raciones liofilizadas	9 comidas	☐
Salud e Higiene	Botiquín básico, toallitas, gel hidroalcohólico, medicación personal	Kit compacto	☐
Herramientas	Navaja multiusos, cinta americana, paracord	1 set	☐
Iluminación	Linterna frontal + manivela/solar	1-2 unidades	☐
Fuego	Mechero, cerillas impermeables, firesteel	Set completo	☐
Refugio	Manta térmica, plástico grueso	2 mantas + 2x2m	☐
Comunicación	Radio manivela, batería externa, silbato, espejo	1 set	☐
Documentos	Copias impermeables + efectivo pequeño	50-100 €	☐

2. Checklist – Kit Fijo / Shelter-in-Place (14 Días)

Categoría	Elementos Esenciales	Cantidad Recomendada	Marcado
Agua	Garrafas/bidones	42-60 litros/persona	☐
Alimentos	Conservas, arroz, pasta, leche en polvo, frutos secos, hornillo + combustible	28-35 comidas	☐
Salud e Higiene	Botiquín ampliado + medicación crónica (14-30 días) + WC de emergencia	Stock completo	☐
Herramientas	Caja de herramientas básica, cinta americana, cuerda	Set completo	☐
Iluminación	Linternas potentes, velas, farol	2-3 unidades + repuestos	☐
Fuego	Mecheros, pastillas, combustible	Abundante	☐
Refugio	Mantas térmicas, plásticos grandes, sacos de dormir	Por persona	☐
Comunicación	Radio manivela, baterías externas, carpeta de documentos	1-2 sets	☐
Otros	Mapas, entretenimiento familiar, kit mascotas	Según familia	☐

3. Planificación Familiar y Evacuación

- Plan Familiar escrito y distribuido a todos los miembros
 - 2 puntos de reunión (cerca y alternativo)
 - Contacto fuera de la zona afectada
 - Rutas de evacuación (2 alternativas) marcadas en mapa físico
 - Roles asignados por persona
 - Kit de vehículo preparado (V16, combustible, mochila)
 - Simulacro familiar realizado (mínimo 4-6 horas)
-

4. Mantenimiento y Revisión (Cada 6 Meses)

- Revisar caducidades (comida, medicinas, pilas)
 - Rotación FIFO
 - Probar todos los equipos (radio, linternas, hornillo)
 - Actualizar documentos y ropa de temporada
 - Verificar adaptación familiar (niños, ancianos, mascotas)
 - Registrar fecha de revisión
-

5. Mentalidad y Aspectos Psicológicos

- Compromiso familiar con la preparación
 - Práctica de simulacros regulares
 - Conocimiento de técnicas de manejo de estrés (respiración, priorización)
 - Actitud: Prepararse es responsabilidad, no miedo
 - Plan de apoyo comunitario (vecinos)
-

Adaptaciones Especiales

- **Niños:** Alimentos familiares, entretenimiento, dosis pediátricas
 - **Ancianos:** Medicamentos extra, facilidad de uso
 - **Mascotas:** Agua, comida, documentación y transportín
 - **Presupuesto bajo:** Priorizar agua, botiquín, radio y manta térmica
-

Fuentes Oficiales:

- Protección Civil España – Guías de Autoprotección
 - Comisión Europea – Preparedness Union Strategy (2025)
 - Cruz Roja Española – Manuales de Preparación
 - Ministerio del Interior
-

Instrucciones finales: Imprime esta checklist, marca lo completado y guárdala con tus kits. Revisa cada 6 meses.