



**REDOG-Colombia**



# Guía Práctica de Supervivencia



## Índice

- a) Presentación
- b) Área de Capacitación
- c) Fase Preparatoria
  - 1. La Voluntad
  - 2. Estado Físico
  - 3. Recomendaciones Generales
  - 4. Equipamiento
  - 5. Lista de comprobación
- d) Recomendaciones específicas
  - 1. Circunstancias Personales
  - 2. La fatiga como factor de riesgo
  - 3. El Clima
  - 4. Picadas y mordeduras
- e) Disposición de la práctica
  - 1. Verificación e información
  - 2. Patrullas
  - 3. Orientación
  - 4. Desplazamientos
  - 5. Nudos
  - 6. Paso obstáculos
  - 7. Vivac
- f) Referencias
- g) Créditos



# REDOG-Colombia

## a) Presentación

REDOG-Colombia es una Agrupación Especializada adscrita a la Defensa Civil Colombiana.



El Sistema de Adiestramiento e Instrucción SAI/Equipos-K además de su Manual de Evaluaciones, presenta esta guía de entrenamiento de supervivencia.

El SAI/Equipos-K se caracteriza por apropiar la información disponible que alimenta el modelo formativo, hacer seguimiento y evaluación a sus procesos, ser democrático, es decir, abierto a todas las instituciones y personas, estimular la investigación por que reconoce y se adapta a los cambios en el tiempo.

Entendemos como Supervivencia la manera de subsistir en el monte con un mínimo de implementos y comodidades; es el arte de permanecer con vida.

La práctica de supervivencia es una actividad con múltiples facetas, ya que requiere conocimientos de técnicas de variadas disciplinas y del medio que nos permitan desenvolvernos en la naturaleza, reconocer y aprovechar sus recursos y evitar sus peligros. Esta práctica fortalece el cuerpo y la mente y aumenta la seguridad en nosotros mismos, nuestra capacidad de improvisación, de lucha por la existencia y nos prepara para una situación de supervivencia real.

Nuestras prácticas se desarrollan en baja montaña, en bosques secundarios y sirven antes que nada para aprender a improvisar nuestro alojamiento y alimentación, en caso de que algún día nos hagan falta uno o varios elementos al atender una emergencia.

La duración de este ejercicio es de 24 horas, e desplazamiento por patrullas, paso de cañón por tirolesa, ascenso por el monte, construcción del vivac, marcha táctica nocturna, descenso tipo canyoning y capacitaciones en nudos y navegación terrestre.

El personal de instructores son certificados por OFDA-LAC y/o Defensa Civil Colombiana y/o Sistema Nacional de Bomberos, son especialistas en las diferentes áreas y cuentan con experiencia en atención de desastres.



# REDOG-Colombia

## b) Área de capacitación

En el municipio de Cali, Corregimiento La Castilla, Los Limones, finca Lindavia 3°47'374" N, 76°56'487" W a 990 msm y hacienda Los Limones, sitio la Zapata.





## c) Fase preparatoria

### 1. La voluntad

Debemos tener en cuenta que una situación de supervivencia es una prueba de resistencia. Y en este tipo de pruebas el músculo que jamás debe fallar es la voluntad. Voluntad de vencer, voluntad de sobrevivir, este es el factor más importante. Al final todo se reduce a una actitud psicológica fuerte que nos permita enfrentarnos sin desfallecer a la desesperación, la angustia, el tedio, el dolor, el hambre, la sed, la fatiga...

### 2. Estado físico

Se recomienda a los participantes prepararse físicamente por lo menos un mes antes de hacer parte de esta práctica de supervivencia ya que los desplazamientos serán en el monte y en ascenso hasta los 1500 msm.

El cuadro que encuentran a continuación es una guía utilizada por nuestro grupo.

	DISTANCIA	PESO	TIEMPO
BASICO	1'700 mts	4 Kg.	25 '
INTERMEDIO	3'400 mts	10 Kg.	40 '
AVANZADO	5'100 mts	20 Kg.	1h20 '

### 3. Recomendaciones Generales

#### 3.1 Del Medio ambiente:

Antes que nada debemos cuidar el área de instrucción evitando dejar todo tipo de basuras y colectando madera seca caída para el fuego, respetando la flora del sitio.

#### 3.2 De los Instructores y Líderes:

Inspección previa: Cada vez que se organice una práctica, los instructores y líderes de patrulla deben hacer el recorrido completo para así conocer el nivel de dificultad al que se enfrentarán con el grupo de participantes

#### 3.3 De los Participantes

##### 3.3.1 De los Morrales o equipos:

Al empacar piense que debe llevar un peso reducido, pero esto no es excusa para no llevar todo lo que de manera personal va a necesitar en esta práctica de supervivencia.



## REDOG-Colombia

Se recuerda que la esencia de la supervivencia es la autonomía de cada persona en todos los temas tratados a continuación, para así evitar la dependencia de terceros. No utilice maletines de mano, tulas o similares, tampoco morrales demasiado grandes y en desproporción a su contextura y estado físico.

### 3.3.2 Alimentación

- Evite la comida chatarra
- Bajo el principio de la autonomía no se recomiendan las ollas comunes puesto que cada persona tiene necesidades específicas relativas al número de horas trabajadas y a sus horarios de trabajo.
- Racione sus consumos de alimentos y agua, no se convierta en una carga para sus compañeros!

### 3.3.3 Atuendo

Por seguridad el personal siempre deberá permanecer uniformado.

- Los desplazamientos deben ser obligadamente con bota, se prohíbe expresamente utilizar zapatillas (tenis) para evitar esguinces y fracturas por estrés.

### 3.3.4 Procedimientos de radio.

- Las comunicaciones de radio deberán ser en formato de texto claro, *no utilizar códigos*
- El tráfico de radio de emergencia tendrá siempre prelación
- En el caso que una persona informe que tiene una emergencia, el resto de los usuarios mantendrá silencio de radio hasta que el tráfico de la emergencia haya concluido.
- La información sensible no se debe transmitir sobre radiofrecuencias sino que por el contrario manejarla por el sistema de teléfono o por medio una conversación cara a cara.
- Para deletrear debe utilizarse el alfabeto fonético internacional:

A – alpha	J – juliet	S – sierra
B – bravo	K – kilo	T – tango
C – charlie	L – lima	U – uniform
D – delta	M – mike	V – victor
E – eco	N – november	W – whiskey
F – foxtrot	O – oscar	X – x-ray
G – golf	P – papa	Y – yanky
H – hotel	Q – quebec	Z – zulu
I – india	R – romeo	



## 4. Equipamiento

<u>4.1 Documentación</u>	En bolsa plástica hermética: <ul style="list-style-type: none"><li>- Identificación</li><li>- Carné Institucional</li><li>- Seguridad Social</li><li>- Dinero</li></ul>
<u>4.2 Morrales</u>	Recomendamos utilizar: <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Canguro</u> (riñonera para cargar 4 kilos aproximadamente) y <u>Camel Back</u> (morrall vejiga para hidratarse durante la marcha de aprox. 4 kilos)</li><li>• <u>Morrall mediano</u> para cargar 10 kilos aproximadamente</li></ul> <u>Carga recomendada:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para Mujeres = 1/6 parte de su peso / ejemplo: una mujer de 60 kg debe cargar 10 kg</li><li>• Para Hombres = 1/5 parte de su peso / ejemplo: un hombre de 60 kg debe cargar 12 kg.</li></ul>
<u>4.3 Vestimenta</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sombrero tipo jungla</li><li>- Pañoleta</li><li>- Camisa tipo BDU de manga larga</li><li>- Pantalón 6 bolsillos.</li></ul>
<u>4.4 Agua Segura</u>	Para obtener agua segura, debemos filtrar físicamente el agua por medio de un filtro y luego purificarla químicamente con 3.4.1 Puritabs para purificar el agua o 3.4.2 Blanqueador casero:
<u>4.5 Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bolsitas de maní con pasas</li><li>- Caldo instantáneo en bolsitas</li><li>- Power-bar, power-gel o barra energética:</li></ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Barras de cereales: 200 grs. de avena; 200 grs. de maníes (pelados); 200 grs. de nueces, almendras o avellanas picadas; 200 grs. de coco rallado; 200 grs. de semillas de girasol peladas; 2 cda. de miel de abeja; 1 cda. de glucosa Se calienta la glucosa y la miel hasta derretirse a fuego bajo para que no se queme; después se incorporan todos los ingredientes y mezclar rápidamente, hasta que quede una pasta pegajosa. Colocar en un molde con papel encerado (pueden untar mantequilla también), se distribuye uniformemente la preparación y se lleva al refrigerador hasta que esté bien frío, se desmolda y se corta del tamaño y forma deseada.</p></div>
<u>4.6 Higiene personal</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un paquete pequeño de toallitas húmedas</li><li>- Crema dental y cepillo pequeños</li></ul>
<u>4.7 Abrigo</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poncho plástico delgado (amarillo para ser visible a los actores del conflicto)</li><li>- Pasamontañas</li></ul>
<u>4.8</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Camiseta</li></ul>



# REDOG-Colombia

<u>Prendas adicionales:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pantalóneta</li><li>- Chaleco o saco liviano (polar-fleece)</li><li>- Dos bolsas plásticas para ponerse en los pies en caso de que se mojen las botas.</li></ul>
<u>4.9 Cobijo</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plástico tubular (calibre 12) de 1,5 mts de ancho x 3 mts de largo</li><li>- Bolsa de dormir pequeña o manta de supervivencia.</li><li>- Una madeja pequeña de piola.</li></ul>
<u>4.10 Seguridad</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Casco con tres puntos de ajuste</li><li>- Monogafa</li><li>- Guantes</li><li>- Botas</li></ul> 
<u>4.11 Botiquín</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aspirina tabletas x 500 Mg. Indispensable para alta montaña (soroche)</li><li>- Complejo B, tabletas (Benerva): Con el sudor se transpira un olor que repele los zancudos</li><li>- Venditas</li></ul>
<u>4.12 Varios</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mosquetón (opcional)</li><li>- Ocho (opcional)</li><li>- Toldillo para sombrero</li><li>- Silbato</li><li>- Lentes para el sol</li><li>- Crema protectora para labios y piel</li><li>- Fósforos o encendedor</li><li>- Jarro</li><li>- Navaja multiusos</li><li>- Linterna pequeña</li><li>- Cuchillo de monte o machete pequeño</li><li>- 5 mts de Cordino de 8 mm. o cinta</li><li>- Un gotero con creolina</li></ul> 
<u>4.13 Comunicaciones</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Celular cargado</li><li>- Radio Banda GMRS/FRS canal 1, sub-tono1 (opcional)</li><li>- Batería de repuesto</li></ul>



## 5. Lista de Comprobación

Con base al numeral tres, elabore una lista de los elementos que va a utilizar en esta práctica. Recuerde esta lista no es una camisa de fuerza, es una recomendación basada en nuestra experiencia. Si usted considera que puede prescindir de algún elemento, o si le falta algo, ajuste el listado.

	Elementos	Si / No
Documentación		
	Carné institucional	
	Identificación	
	Seguridad Social	
	Dinero	
Vestimenta		
Agua segura		
Alimentación		
Higiene personal		
Abrigo		
Prendas Adicionales		
Cobijo		
Seguridad	Casco	
	Monogafa	
	Guantes	
	Botas	
Botiquín		
Varios		
Comunicaciones		



## d) Recomendaciones específicas

### 1. Circunstancias personales

Las personas que hagan parte de este ejercicio deben tener en cuenta sus necesidades personales: diabéticos, alérgicos etc. deben incluir sus medicamentos en el equipaje. También deberían llevar unas gafas de repuesto quienes las necesiten. Cada uno debe conocer sus circunstancias y prepararse para afrontarlas

### 2. La Fatiga como factor de riesgo

Las labores dinámicas de alta demanda energética requieren de pausas, las que deben ser debidamente programadas.

Como regla general, se debe considerar que las pausas cortas y frecuentes son más efectivas que las pausas largas y espaciadas.

En los desplazamientos a pié de varias horas, se recomienda cada hora pausar 10 minutos después de caminar 50 minutos.

Aproveche estas pausas para hidratarse con agua a la que ha agregado una bebida energética Activate o similar, para reponer las trazas minerales y el sodio que pierde por la sudoración. Igualmente consuma un poco de alimento como puede ser un puñado de maní con pasas.

### 3. El clima

Los elementos pueden ser sus aliados pero también sus enemigos; en lo posible no se exponga al sol para no deshidratarse, y evite estar bajo la lluvia desprotegido para así impedir la hipotermia.

Cuídese de las tormentas eléctricas, no se escampe debajo de un árbol prominente en un área descubierta.

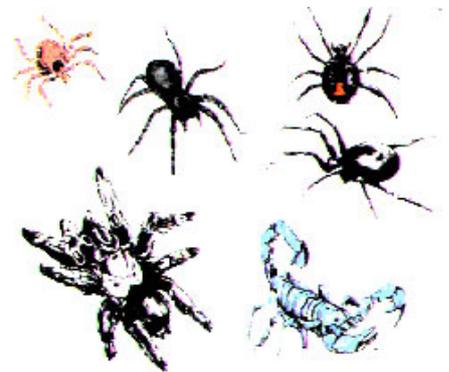
En caso de ser envuelta su patrulla por neblina, debe parar inmediatamente y preparar un vivac de emergencia en el sitio que se encuentre hasta que se recupere la visibilidad.

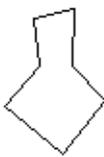
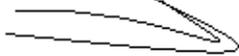
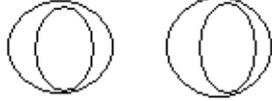
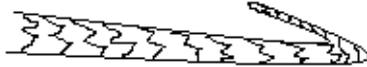
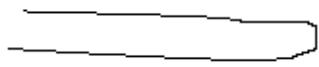


## 4. Picadas y mordeduras

Cuídese de todo tipo de picaduras de arañas, avispas, escorpiones, garrapatas, y víboras ya que en el mejor de los casos son dolorosas y pueden infectarse y en el peor de los casos pueden ser mortales.

Al iniciar su vivac riegue un poco de creolina alrededor del área designada para evitar la llegada de serpientes



CULEBRAS VENENOSAS	CULEBRAS NO VENENOSAS
<b>Cabeza triangular</b> 	<b>Cabeza redondeada</b> 
<b>Cola puntiaguda</b> 	<b>Cola redondeada</b> 
<b>Ojos en forma de rayita</b> 	<b>Ojos redondos</b> 
<b>Con escamas pronunciadas</b> 	<b>Sin escamas</b> 



## e) Disposición de la práctica

### 1. Verificación e información

#### Documentación:

Verifique la documentación requerida

#### Estado físico:

Verifique verbalmente que los participantes si hayan hecho parte de un proceso de entrenamiento físico previo.

#### Equipamiento

Compruebe que todos y cada uno de los participantes lleve el mínimo necesario para este ejercicio

#### Agenda:

Repase la agenda que ha sido enviada previamente a todos y cada uno de los participantes

#### Seguridad:

Como medida de seguridad, camine mirando hacia abajo para cerciorarse donde pisa. Si encuentra un monte muy denso, la primera persona del grupo debe golpear con una varita el suelo para evitar posibles víboras.

### 2. Patrullas

En términos generales debe dividirse el grupo en 3 patrullas que se mantendrán tanto para los turnos de descanso como los turnos de guardia.

Las patrullas no deben exceder cinco participantes aplicando el alcance de control recomendado para los líderes y de ser necesario se aplica el principio de organización modular.

### 3. Orientación

Orientarse es conocer la posición en que se haya una persona con respecto a un punto en referencia. Es evidente que para poder orientarse es necesario saber primeramente hacia dónde quiere uno dirigirse y en qué punto uno se encuentra.

La orientación básica puede ser realizada por medios

Astronómicos: usando el sol y la luna, por medio de elementos como la brújula, por señales en la naturaleza

#### 3.1 Astronómicos

Todos conocemos los cuatro puntos cardinales y sabemos que en nuestro país y en todo nuestro continente el sol sale por el Este y gira durante el día de Este a Oeste. Si abrimos los brazos en cruz y señalamos con nuestra mano derecha el punto por donde sale el sol, con el brazo derecho estaremos señalando el Este, estaremos mirando hacia el Norte y tendremos el Sur a nuestra espalda.

#### 3.2 Brújula

La orientación por la brújula es muy sencilla pues la aguja siempre apunta al Norte. Con



ese punto de referencia es muy fácil saber en qué posición se encuentran los otros tres puntos cardinales.

### 3.3 Orientación por medios naturales

Cuando no tenemos a mano ningún equipo o aparato que nos sirva para orientarnos o no sabemos a ciencia cierta por donde sale el Sol o no hubiera Luna si es de noche, tendremos que recurrir a señales que la naturaleza misma nos facilita y que nos darán los indicios que nos servirán para orientarnos.

Normalmente los árboles necesitan más rayos solares que las plantas bajas, por lo tanto en una zona cerrada o cauce de río que vaya de Este a Oeste, las hierbas crecerán en el lado Norte. Si observamos los troncos de los árboles que tienen una cara del tronco más verde que la opuesta, la cara más verde señala el E.

## 4. Desplazamientos

### 4.1 Diurnos

Las Patrullas y dentro de la patrulla se rotan los participantes en la avanzada, ya que abrir camino en el monte puede ser extenuante. Esta rotación interna no implica que el respectivo Líder pierda su función de control.

El manejo de machetes y cuchillos debe ser teniendo en cuenta todas las normas de seguridad como lo son la distancia entre personas y la utilización del protocolo de anuncio y confirmación del paso por el lado de los participantes.

La velocidad de la primera persona debe ajustarse a la más lenta de la patrulla y la patrulla delantera se ajustará al desplazamiento de la última patrulla.

Las laderas pronunciadas deben ascenderse en zig-zag, con paso cortos no se agote subiendo por el frente de una montaña.

Para descender puede utilizar la línea recta mas corta y recuerde que debe mantener las rodillas dobladas, cuídese de ganar velocidad y de soltar piedras hacia sus compañeros que se encuentran mas abajo.





Para salir de una situación de pérdida en el monte se puede utilizar el seguir los cursos de quebradas y ríos ya que nos lleva a sitios poblados o mantener un rumbo o dirección constante.

## 4.2 Nocturnos

No obstante ser muy peligroso el atravesar territorio desconocido por la noche, hay circunstancias que así lo exigen, por ejemplo en áreas demasiado calurosas.

Por seguridad se recomienda no utilizar linternas. A los ojos les lleva de 30 a 40 min. para acostumbrarse a la oscuridad y cada vez se ven mas cosas cuando adquirimos la "visión nocturna". Si por algún motivo inevitable debe encender la luz, cubra un ojo para poder mantener esta visión nocturna.

## 5. Nudos

En términos de montaña, un nudo es la operación que se realiza a lo largo de una cuerda con la finalidad de asegurar, unir o detener.

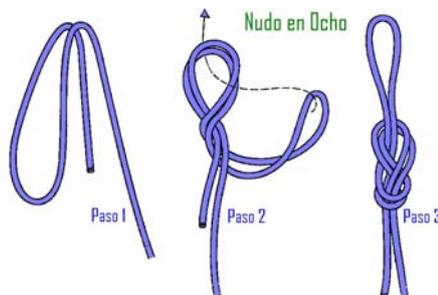
Los nudos deben de presentar las siguientes características en cualquier situación: sencillos, fáciles de hacer, fuertes e imposibles de deshacerse por si solos. Un buen nudo tiene la peculiaridad de ser fácil de deshacerse cuando se desee.

Para efectos de esta práctica vamos a ver cinco nudos básicos:

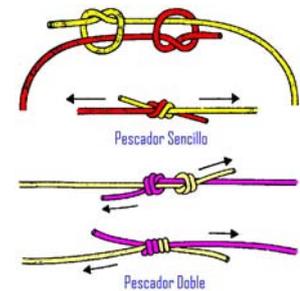
### Riso o llano



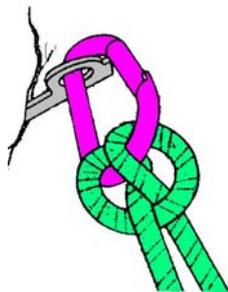
### Ocho



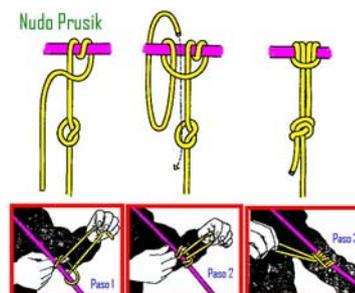
### Pescador



### Ballestrinque



### Prusik





## 6. Paso de obstáculos

Ya sea para la práctica de desplazamiento por las escorrentías como por la quebrada, se recomienda como elemento de seguridad la utilización de la cuerda que se le provee a cada patrulla.

Las cuerdas con nudos Prusik, facilitan el apoyo en situaciones de descenso o en pisos resbaladizos



## 6. Vivac

Entendemos como vivac el sitio donde construimos nuestro refugio e infraestructura temporales como lo son el sitio donde ubicaremos los plásticos para dormir, el fuego, la letrina, etc., donde utilizaremos materiales que encontramos en el área como lo son ramas, lianas, hojas, etc.

Recuerde que siempre debe buscarse la cercanía de una fuente de agua pero nunca debe localizarse el vivac en las vegas de los ríos. En la media y alta montaña muchas veces no contaremos con esta fuente de agua, así que debemos ser cuidadosos con el consumo de la misma.

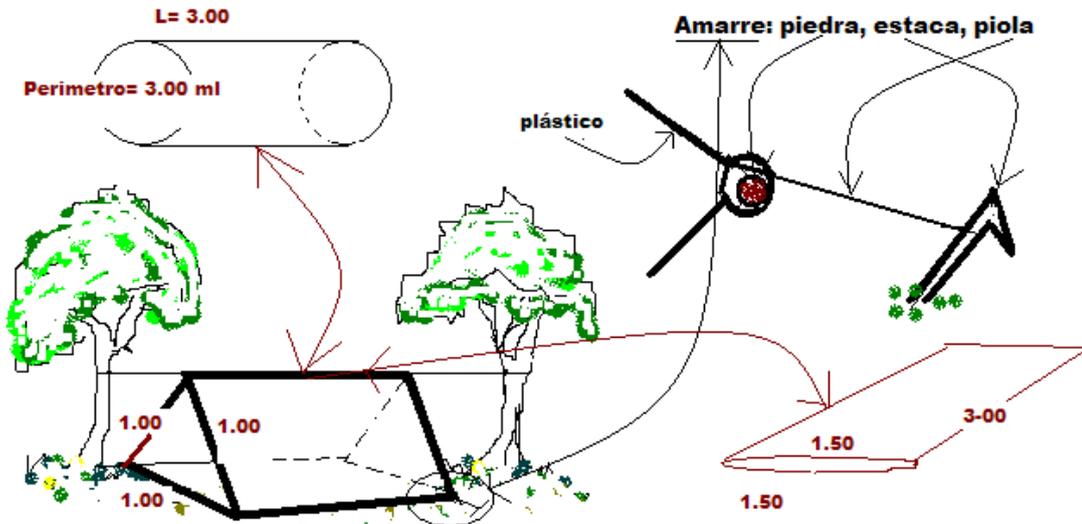
El fuego debe hacerse a prudente distancia para evitar incendios por chispas y al terminar el ejercicio debemos cerciorarnos de que esté debidamente apagado.



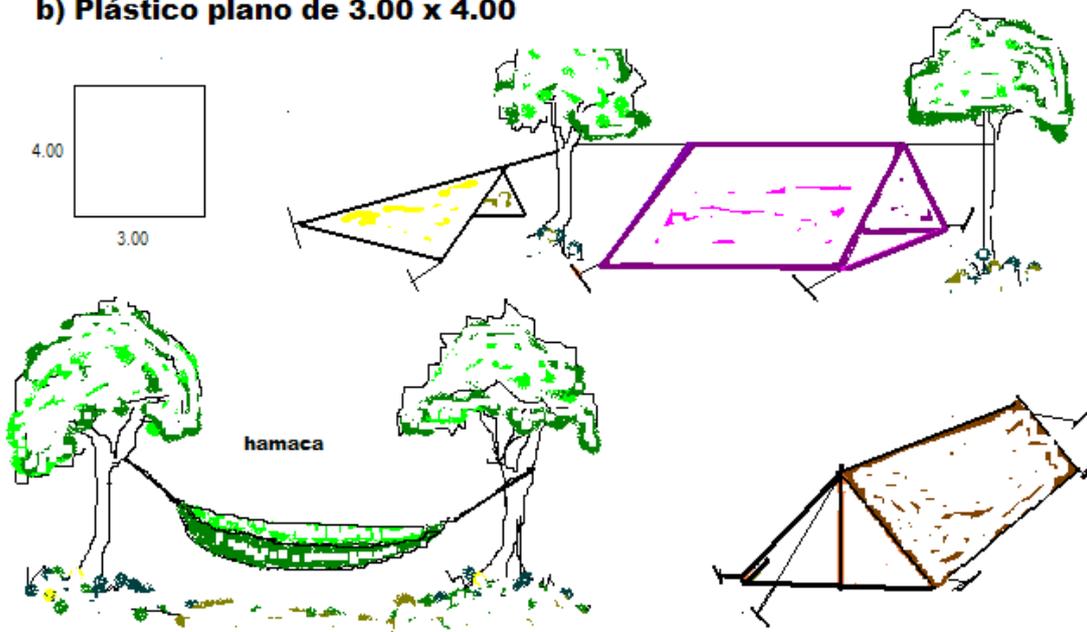


## VIVAC

a) Con plástico tubular de 1.5m x 3m de largo

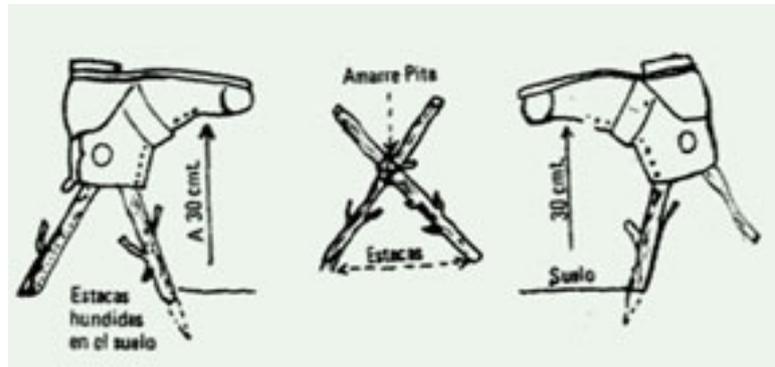


b) Plástico plano de 3.00 x 4.00





# REDOG-Colombia

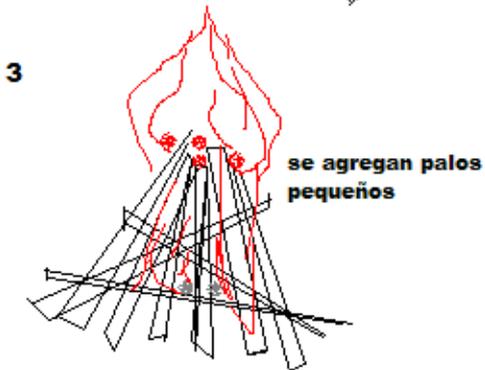
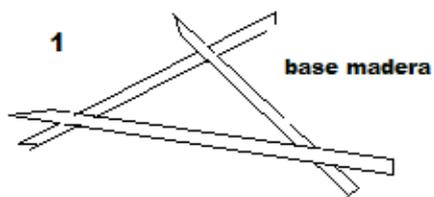


Como dejar las botas por la noche

## FUEGO BÁSICO

Componentes: Yesca o ripo de madera; varetas o palos pequeños; y combustible

Proceso de elaboración de la fogata:





## AGUA SEGURA

1) Puritab: Tableta efervescente : 1 tableta x 1 litro de agua x 10 minutos de reposo

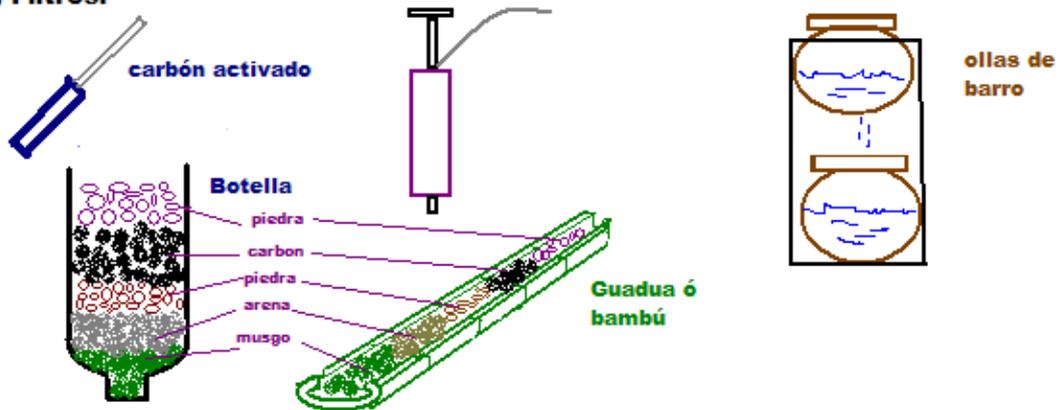
2) Blanqueador casero: Contenido de cloro                      Gotas de blanquead. x litro agua

1%                      → 10

4-6%                      → 2

7-10%                      → 1

3) Filtros:





## c) Referencias

- Abt, J. (1990), Patrulla Naval Colombiana, Notas de Supervivencia.
- Armada República de Colombia, Reglamento de Régimen Interno del Cuartel General del Comando de la Armada, Capítulo V numeral 59 a.
- Concha, G. (2003) Manual de Buceo Recreativo, Salvamento y Rescate
- Cruz Roja Colombiana (1995) Manual de Búsqueda y Rescate
- Defensa Civil Colombiana (1986) Manual de Búsqueda Aérea y Rescate (BAYR)
- Enjoy Perú SA (2008): [www.enjoyperu.com/manual-supervivencia.html](http://www.enjoyperu.com/manual-supervivencia.html)
- FAC, Inspección General, DESAI (1975), Supervivencia en La Selva
- Hutchings, R.M. (2003) Curso Básico de Rescate Vertical, GAG, DCC
- Mokrejs, A. (1985) Guía Práctica del Excursionista II
- Schmied, K. (2004) Schlafmanagement
- UN, OCHA, INSARAG (1991) International Search and Rescue Response
- USAID, OFDA (2005) CBSCI, Curso Básico Sistema comando de Incidentes
- USAID, OFDA (2001) CBF, Curso de Bombero Forestal
- Velásquez, J. C. (2006) Carga física de trabajo
- Vive la Naturaleza [www.vivelanaturaleza.com/Supervivencia/teoria.php](http://www.vivelanaturaleza.com/Supervivencia/teoria.php)
- Visecali (1995), Manual de consulta, Memorias 1er Taller Campamento Acciones de Rescate y Salvamento en Casos de Desastres.
- Wiseman, J. (1986) The SAS Survival Handbook

## d) Créditos

Texto: Ctn José Abt,  
Gráficos: Ctn Blanca Victoria Cardona  
Revisión: Ten Amparo Velásquez

## e) Patrocinio parcial

