

ASOCIACIÓN NACIONAL DEL ARMA

Saludos compañeros.

Basándome en la interpretación de muchos comentarios y tras la lectura de muy variado material, mi planteamiento es el siguiente:

Seleccionar los temas por prioridad y por orden cronológico.

Adquirir una buena mochila de supervivencia analizando cada una de sus características y adecuarla a nuestras necesidades.

Características de lo que estimo pudiese ser una Buena Mochila de Supervivencia.

Material- debe ser una mochila de una tela áspera-mochila de senderismo material que resista la fricción y no se rompa o se desgasten con facilidad.

Correas- Que posea correas que nos permitan estar preparados mientras mantiene las manos libres para hacer otras cosas.

Correa de pecho- una banda de pecho hace que la bolsa de supervivencia mucho más cómoda y segura.

Bolsillos-Muchos bolsillos son útiles para clasificar y proteger sus suministros de supervivencia.

Color-Los colores brillantes son los mejores para tu mochila de supervivencia como los colores brillantes son fáciles de ver que permite ayudar a encontrar más rápido.

Aunque dependiendo de la actuación, pudiese ser más idóneo el color verde.

Tamaño- Elija una mochila que es espaciosa para permitir extra artículos personales.

Impermeable- Las mochilas deben ser impermeables para proteger sus fuentes de supervivencia de la humedad y de unos 60 a 65 Litros.

Fácil de llegar a bolsas de agua- su supervivencia mochila debe tener bolsillos que son fáciles de alcanzar para transportar agua u otros utilizados con frecuencia artículos de supervivencia.

Fuerte cremalleras- Asegúrese de obtener cremalleras que son fuertes y no se descomprime o romper con la cepa.

Reflector raya-A reflector de banda que te hace visible en la oscuridad cuando los equipos de búsqueda brillar la luz en su mochila de su mochila de supervivencia.

Acomodar los suministros de tal forma que los Elementos pesados queden en el fondo de manera de lograr un centro de gravedad bajo para que podamos

caminar lo más erguido posible, y la región lumbar y costillas no se vean afectadas por el peso.

Como guardar en la mochila optimizando el espacio disponible?

Las mochilas, en su compartimento principal, tienen tres dimensiones, el área del fondo, que casi siempre es rectangular, y la altura o profundidad.

Adquirir cajas plásticas con tapa a presión, las hacen de todos los tamaños imaginables y son livianas, con la misma forma y área del fondo y con la altura suficiente para guardar todos los elementos de botiquín y colóquela en el fondo de la mochila.

En otra caja similar llevará los elementos de alimentación y colóquela sobre la anterior. Consiga ganchos metálicos de presión, como los que se usan para coger papeles, para cerrar las bolsas de alimentos, por ej. La leche en polvo, una vez abierta.

Use cajas pequeñas individuales para el jabón de baño, el de lavar, los elementos de pesca y aseo personal y póngalas en un bolsillo exterior de la mochila. En éste sitio se pueden sacar y guardar fácilmente.

Todo lo que sea ropa póngala en una bolsa de tela que tenga un cierre o cordón y así colóquela en la mochila.

De ésta manera podrá llevar sus suministros de una manera organizada y su mochila no se convertirá en un “nido de ratas”, los elementos no se contaminarán ni deteriorarán y será muy fácil encontrar lo que se necesite.

Por todo lo expuesto las mochilas más idóneas en este caso y según mi criterio serian estas dos candidatas:

7L
PRO-FORCE

supported by
ASMC.DE



Que llevar en la mochila?

En este apartado describiré un genérico pues al hablar de supervivencia, entiendo genérica .

1. Ropa

- **Overoles**, si son de manga larga previenen la insolación y la deshidratación en clima caliente y abrigarán en clima frío.
- **Pantalones** tipo “senderismo”, son los más durables o tipo militar.
- **Camisas y/o camisetas**, de manga corta o larga y color según el clima, de color blanco donde el Sol sea muy fuerte.
- **Ropa interior**, preferiblemente de algodón, no irrita el poliéster sí.
- **Gorras y/o pasamontañas y guantes de lana**, según el clima, si es caliente, gorras, para clima frío usar pasamontañas y guantes.
- **Gafas oscuras polarizadas con lentes intercambiables**, necesarias para caminar por la nieve y evitar el reflejo en los ojos.
- **Chaqueta** impermeable, que proteja del frío y la lluvia.
- **Chaleco de pescador**, proporcionará una cantidad de bolsillos adicionales.
- **Botas** con suela de buen agarre y/o crampones para usar en montaña. Si el suelo es pantanoso usar Botas plásticas tipo bombero.
- **Carpa** para dos (2) personas, preferiblemente con sobrecarpa.
- **Bolsa(s) de dormir** (sleeping bag).

* El color de la Ropa dependerá de si queremos pasar desapercibidos o que nos vean, como en el caso de estar esperando un rescate.

En el primer caso la mejor sería Ropa con camuflaje tipo militar.

Si camina por el campo o la selva, no use pantalones cortos tipo “bermudas” y use Botas para evitar la mordedura de una serpiente.

2. Alimentación.

1. **Enlatados** (atún, verduras, etc.). Proporcionará proteínas, carbohidratos y vitaminas a su dieta. Trate de conseguir Latas cuyo contenido constituya una **Ración** de manera que no haya sobrantes que corran el riesgo de descomponerse.
2. **Chocolate** en barras o en polvo, listo para consumir. Proporcionará calorías a su dieta, necesarias cuando se está en movimiento.
3. **Leche condensada y/o mermeladas**, en un contenedor de los que pueden cerrarse y consumir solo lo necesario y conservar intacto el resto. Por su alto contenido de azúcar dura mucho tiempo y también nos dará energía.
4. **Miel de abejas** (en botella plástica).
5. **Agua**, necesitará, más o menos, 3 Litros/persona al día. Si la puede conseguir por el camino mejor, pero no disminuya su consumo o se deshidratará. Asegúrese de su calidad antes de consumirla.
6. **Café instantáneo y Azúcar**. Si usa píldoras edulcorantes cargará menos peso.
7. **Leche para bebe** y/o compotas, si es del caso.
8. **Proteína hidrolizada de soya**, existen varias marcas en el comercio.
9. **Taza** de plástico o acero inoxidable

* Escoja Enlatados con la más lejana Fecha de Vencimiento posible y que no necesiten preparación para su consumo, tenga en cuenta que la Lata puede usarse como recipiente para preparar otros alimentos o para hervir agua.

Por éste motivo prefiera las Latas que se abren doblando un aro en la tapa, son más seguras para reusarlas pero no descarte el abrelatas.

Si pone al fuego una lata vacía permita que primero se queme la capa de barniz que trae en su interior y lávela antes de usarla para preparar algún alimento.

No desprecie las frutas que pueda encontrar en su camino. Consuma todas las que pueda, con su fibra y no mezcle frutas dulces con frutas ácidas, pues no es bueno para la salud. Lávelas antes de comerlas.

3. Accesorios varios.

- **Radio AM/FM** pequeño, le permitirá estar informado de lo que está sucediendo en caso de quedar Emisoras en servicio. Algunos traen Linterna incorporada.
- **Linterna** tipo LEDs, preferiblemente de poner en la cabeza y de 7 LEDs como mínimo.
- **Brújula**, le permitirá establecer su ubicación en el Espacio, también se logra con un Reloj Análogo y el Sol, o con las Estrellas: la Constelación de la Osa Mayor, Casiopea, la Cruz del Sur o la Vía Láctea. La Constelación de Orión nos indicará el Ecuador Celeste y los Hemisferios Norte y Sur. En cualquier **Manual de Supervivencia** encontrará cómo hacerlo.
- **Calendario**, le permitirá establecer su ubicación en el Tiempo, días transcurridos, certeza del Día de la Semana, será necesario para la fecha en su Bitácora, etc.
- **Pito**, para llamar la atención hacia Ud. en caso de estar atrapado bajo escombros entre otros casos.
- **Cantimplora** para agua (plástica o de aluminio) de 1 Litro.
- **Cuchillo de Supervivencia tipo JKII con todos sus accesorios.**
- **Combustible** en botella plástica (ACPM o alcohol de lámpara, mejor si es alcohol y no gasolina) para encender fogatas.
- **Pilas de repuesto** (cantidad a criterio). Llévelas en un contenedor cerrado plástico que las proteja del calor y la humedad. Las alcalinas durarán más.
- **Libreta de apuntes con lápices o bolígrafos**, servirá para llevar una Bitácora o Diario, hacer Mapas, enviar notas, etc.
- **Mapas** de la región. en papel o digitales, prefiera los de papel y protéjalos con una bolsa plástica.
- **Fósforos** de seguridad de madera, de los que solo encienden contra su caja, el movimiento podría hacer autoencender los convencionales.
- **Encendedor** a gas, tenga varios y repartidos por la Mochila, no los guarde con los Fósforos, evitará un accidente.

- **Tijeras, Alicates de corte y Destornilladores de pala y estría** (Philip) o alguna herramienta multiusos.
- **Monocular**, entre más grande sea el lente objetivo más útiles serán de noche, pues captarán más luz.
- **Cubiertos** (cuchara, tenedor y cuchillo), proporcionarán higiene al consumir alimentos.
- **Calculadora**, de tipo científico que podrá ser muy útil si Ud. domina las Matemáticas o una **Regla de Cálculo** antigua, ya que ésta no necesita pilas y hará lo mismo.
- **Teléfono celular** con su cargador (de ser posible de energía solar).
- **Reloj** análogo mecánico, “de cuerda”, impermeable, que aparte de dar la hora nos permitirá establecer la dirección Norte-Sur. Si es electrónico deberá estar envuelto en papel de aluminio.
- **Anzuelos, pesas, flotadores y nylon de pesca** de 15 Lbs. Use lombrices o insectos, ojala vivos, como carnada.
- **Bolsas plásticas** tipo Ziploc de varios tamaños, para proteger de la humedad.
- **Cuerda plástica** redonda tipo cordino de ¼” o 6 mmts. (en ésta se deshacen los nudos más fácilmente) de 10 metros de longitud, quémelo las puntas para que no se deshilache; tendrá muchos usos.
- **Lona plástica**, de ser posible de color verde, servirá para improvisar un refugio o hacerle una base a la Carpa. Al ser de éste color servirá de camuflaje.
- **Copia de un Manual de Supervivencia y/o Primeros Auxilios**, en papel, que sea pequeño pero muy completo en información. Será muy útil.
- **Documentos** personales, de identificación, Tarjetas de Crédito, de Seguros y/o cualquier otro que sea importante, originales y/o copias.
- **Lista actualizada** de Direcciones y Teléfonos de familiares, amigos y otros igualmente importantes, en papel. Las Agendas electrónicas se borrarán.

* Todos los Elementos Electrónicos que llevemos se verán afectados por un **pulso electromagnético PEM o EMP** (inglés) producto de una Explosión Atómica o un incremento de la Actividad Solar, estos se pueden proteger envolviéndolos en varias capas de **Papel de Aluminio** como el que se usa en la cocina.

Todos los Elementos susceptibles de afectarse con la humedad, al atravesar un río por ejemplo, deberán estar protegidos en Bolsas plásticas.

Prefiera las Linternas y Radios que usen Pilas normales o alcalinas desechables, no recargables, pues tal vez no haya donde recargarlas cuando se agoten.

Escoja aparatos que usen el mismo tamaño de Pila, **AA** por ejem., así no cargará un inventario de pilas. La Lupa servirá para encender fogatas.

Sería conveniente llevar un **Radio portátil de Banda Ciudadana** de 40 canales para obtener auxilio en el Canal 9, que es el Canal de Emergencias de ésta Banda. Úselo cuando esté seguro que le responderán, por corto tiempo y sea concreto en lo que diga. Esto permitirá que sus pilas duren más tiempo. Asegúrese que esté

conectada la antena cuando lo use o quemará el transmisor y sitúela lo más alta y vertical que pueda para que tenga el mayor alcance posible No permita que lo usen los niños.

En momentos de catástrofe siempre habrá un radioaficionado al aire.

También deberá funcionar con el mismo tamaño de Pila que los otros aparatos y también protéjalo con el papel de aluminio.

4. **Aseo personal**

1. **Cepillo y crema dental.**
2. **Jabón de baño.**
3. **Toallas sanitarias y/o tampones.**
4. **Toallas de papel y/o servilletas.**
5. **Espejo pequeño y máquina de afeitar** desechable.

* Mantener la higiene conserva la salud y una moral alta, lo que será necesario mientras dure la emergencia.

Si está solo incluya lo necesario para Ud. pero si está con otras personas o su familia piense en las necesidades de ellos.

5. **Botiquín**

- **Alcohol antiséptico, agua oxigenada, betadine, y Suero unidosis.**
- **Algodón.**
- **Desinfectante para heridas, Isodine**
- **Gasa, esparadrapo y vendajes y colirio.**
- **Pastillas para purificar agua**, úselas de acuerdo a las instrucciones para lograr el mejor resultado, también se puede con 8 a 10 gotas de limpiador a base de Hipoclorito de Sodio al 5% (3.785 litros) de agua limpia, para agua turbia use el doble en su defecto bactex 40 6 botes mínimo. con un solo bote depuras cerca de 200 litros de agua.
- **Pastillas de Complejo B** aparte de complementar la dieta servirá para evitar picaduras de zancudos y/o Repelente de Insectos, también evitara la infestación de ladillas y garrapatas si camina por el campo.
- **Protector solar** de Alto Factor, si pasará mucho tiempo caminando. Evite la insolación.
- **Medicinas** recetadas que Ud. y/o su grupo consuman.
- **Manta Térmica.**
- **Pastillas de Yodo** (yoduro de potasio) en caso de ataque atómico. Uselas según las instrucciones del empaque.
- **Analgésicos**, Acetaminofén o Ibuprofeno
- **Laxantes**
- **Antidiarreicos**, Lomotil
- **Curitas**, las caminatas largas lastiman los pies, en éste caso serán útiles.
- **Tapabocas desechables**, úselos en caso de estar contaminado el aire o haya riesgo de epidemia; si hay polvo será mejor mojarlo; pero si sospecha que hay cloro en la atmósfera por ningún motivo lo moje o respirará ácido clorhídrico.

- **Preservativos**, se le pueden dar infinidad de usos aparte, del uso para el que fue diseñado.

Consideraciones adicionales sobre la mochila

Esta será la mochila para el peor caso posible como sería que uno. tuviese que irremediablemente abandonar su entorno social, solo o acompañado, temporal o definitivamente, por quedar inhabitable después de una catástrofe grave que afecte la sociedad establecida (guerra, terremoto, inundación, ataque atómico, PEM o tormenta solar, etc.).

Lo que Ud. incluya, desde antes de ocurrir, dependerá de: si estará solo o acompañado, si es hombre o mujer, del clima y la geografía de su región, del tipo de catástrofe(s) que espere, si las personas que queden son amigables u hostiles y de cuánto tiempo durará la situación de emergencia.

La cantidad de cada elemento dependerá de la situación personal en particular, pero dos de cada elemento sería una buena opción.

Nada de esto le servirá si no está capacitado, aunque sea de manera mínima, para sobrevivir después de una catástrofe.

Hable con otras personas que estén interesadas en sobrevivir y desarrolle un plan de contingencia.

Consulte un buen Manual de Supervivencia -en su idioma, es importante que comprenda los conceptos- para saber qué hacer y qué usar en cada situación en particular.

Racione el agua y la comida, haga “dieta de perro fino”, una sola comida al día y abundante agua, mientras sea posible y dependiendo si está solo o acompañado.

Si puede conseguir agua por el camino cargue poca cantidad en su cantimplora; siempre verifique su potabilidad y si no purifíquela, de acuerdo al procedimiento que conozca y tome toda la que pueda así se sienta saciado. Así no cargará peso adicional

Conserve sus energías, no se agote, camine solamente en las horas de poco sol, pero no de noche.

Conserve la calma y no gaste sus suministros innecesariamente.

La lista puede parecer un poco larga, pero como dije antes, cargue solo las que considere necesarias; también puede repartir los elementos en varias mochilas si viaja acompañado.

En este caso ubique los elementos según la capacitación y capacidad de carga

que tenga cada persona en el grupo.

El peso de una mochila cargada no debe sobrepasar el 15% del peso corporal de quien la porta o menos si las jornadas de desplazamiento serán largas.

Peso de la Persona en Kgs. Peso de la Mochila en Kgs.

60 9.00

65 9.75

70 10.50

75 11.25

80 12.00

85 12.75

90 13.50

95 14.25

100 15.00

PD: espero que os resulte útil.

Un saludo

Javier Agundo.