

MANUAL DE ADIESTRAMIENTO INTERMEDIO



Comandancia de Cadetes Médicos Adventistas
Unión Puertorriqueña
de los Adventistas del Séptimo Día

Ministerio Juvenil

Manual oficial para la capacitación Intermedia en el programa de Cadetes Médicos Adventistas.

Este manual es el resultado de años de labores por parte de dedicados oficiales, y sacrificados voluntarios del Cuerpo de Cadetes Médicos Adventistas de la Asociación Adventista del Este de P.R. Ha sido un esfuerzo abnegado que ha requerido cientos de horas de edición y revisiones. La comandancia de los Cadetes Médicos de la Unión Puertorriqueña agradece a todos aquellos que, de alguna forma, han contribuido a la formación de este manual instructivo. Especialmente agradecemos el gesto fraternal de compartirlo con todos los cadetes en P.R.

Por la necesidad que existe en otras áreas, desde este año 2012, la Comandancia de la Unión lo estará utilizando como el Manual Básico para todo P.R. Debe ser utilizado formalmente, con objetividad y buena voluntad por los cadetes y oficiales de todo P.R. Debe ser aplicado y enseñado por personal reconocido y autorizado, y en armonía con los principios y normas de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. No debe ser alterado ni utilizado con fines personales o cualquier fin ajeno a los propósitos establecidos por La comandancia de los Cadetes Médicos de la Unión Puertorriqueña. Cualquier observación o solicitud de mejora o edición, debe ser enviada por escrito a: Comandancia de Cadetes Médicos Adventistas, Avenida Hostos #774, Carr. #2, Km. 158.2, Mayagüez, P.R. 00680



Pr. Julio C. Javier
General de Brigada - UP
Cadetes Médicos Adventistas



Índice

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Introducción | 2 |
| Destrezas de Campamento | 3 |
| Amarras | 4 |
| Refugios | 7 |
| Elección del Lugar | 12 |
| Backpacking | 13 |
| Purificación de Agua | 14 |
| Seguridad Hacha y Cuchillo | 16 |
| Fuego y Fogatas | 18 |
| Ciclo del Fuego | 19 |
| Reglas de Seguridad | 19 |
| Como Construir una fogata | 20 |
| Propósitos del Fuego | 21 |
| Tipos de Fogatas | 21 |
| Cocina de Campamento | 22 |
| RCP & 1ros Auxilios | 25 |
| Rescate Básico | 28 |
| Nudos de Rescate | 29 |
| Rappelling | 31 |
| Lectura de Mapas y Brújula | 46 |
| Transportación de Heridos | 55 |
| Búsqueda y Rescate | 68 |
| Supervivencia Acuática | |

Introducción

El segundo paso en la preparación de un *Cadete Médico Adventista* es el **Adiestramiento Intermedio**. Cubre las áreas en destrezas de campamento, purificación de agua, seguridad al usar el hacha y el cuchillo, fuegos, primeros auxilios, RCP, rescate básico y destrezas acuáticas.

Este **Adiestramiento Intermedio** pretende desarrollar en los *Cadetes Médicos Adventistas* las destrezas relacionadas con campamento en contacto con la naturaleza . Además le provee los cursos de primeros auxilios y RCP, incluyendo las áreas de búsqueda y rescate en beneficio de los **Cadetes Médicos Adventistas** y de la comunidad.

Esto es un esfuerzo combinado de la **Unión Puertorriqueña** para unificar los adiestramientos a nivel de todo Puerto Rico. Agradecemos la colaboración de *1LT. Rafael Ortíz, 1LT. Edwin Moreno, 2LT. Edgardo Lebrón, PVT. Brendaliz Meléndez* y otros que de manera alguna colaboraron en este proyecto.

Destrezas



de



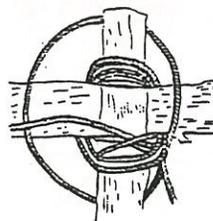
Campamento

Destrezas de Campamento

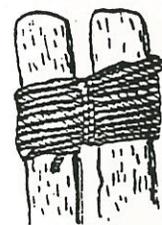
AMARRAS

¡Qué entusiasmos reina cuando los cadetes salen a levantar su propio campamento primitivo! Los muebles se construyen sin clavos ni martillos, solamente con palos, sogas y el conocimiento de las amarras indicadas. Hay cinco amarras básicas:

- a. Amarra Llana
- b. Amarra Circular o de Tensión
- c. Amarra Trípode de Tensión
- d. Amarra Diagonal
- e. Amarra Continua



Amarra Llana



Amarra Circular

Solo se ilustran las primeras dos, ya que se adaptan a la gran mayoría de los casos y son las más importantes. Se notará que el primer paso para hacer una amarra es atar la soga a uno de los palos con un Ballestrinque (Nudo de Estaca). Luego se unen los palos con varias vueltas de amarra y a continuación se aprieta bien con tres a cinco vueltas encima de la amarra entre los dos palos. Para terminar hacemos otro Ballestrinque (Nudo de Estaca) en el palo contrario al que hizo el primero. La Amarra Llana se emplea para unir dos palos perpendiculares.

Cuando usted se halla al aire libre puede gozar mucho más de su experiencia en campamentos si puede confeccionar algunos artículos sencillos de material rustico. No necesita martillo, clavos o serrucho; un hacha buena, un cuchillo filoso, un trozo de soga o cuerda serán suficientes. Puede fabricar una mesa para campamento, un soporte para lavatorio, una percha para ropa y un sinfín de otros "objetos finos" para su campamento.

Al aprender a hacer las amarras, los principiantes deben seguir estos simples pasos prácticos en primer lugar.

- a. Repaso completo de los nudos, particularmente el Ballestrinque (Nudo de Estaca), Dos Medios Cotes y el Nudo Llano.
- b. Cada participante debe tener una cuerda cerca de 30 pulgadas de largo y tres palitos de 12 pulgadas de largo y del diámetro del dedo pulgar.
- c. Comience con Amarra Llana. Es básica y debe aprenderse primero.

Hay cinco tipos de amarras:

- a. *Amarra Llana*, para unir varas en ángulo recto.



- b. *Amarra Diagonal*, para unir dos varas en forma de X, o en diagonal.



- c. *Amarra Circular o de Tensión*, para unir dos varas paralelas.



- d. *Amarra Trípode de Tensión*, para unir tres varas de manera paralela y luego separarlas.



- e. *Amarra Continua*, para amarrar varias varas en ángulo recto a una más larga.



Amarra Llana

Para hacer la Amarra Llana, que se emplea para unir dos varas en ángulo recto siga estos pasos:

- Coloque dos varas en la posición en que se muestran en la figura 1.
- Ate un Ballestrinque (Nudo de Estaca) a la vara vertical con un extremo de la cuerda, deslizando el nudo de modo que la parte más larga de la cuerda quede bien para tirar y ajustar el nudo.
- Afirme las dos varas pasando la cuerda hacia abajo y por el frente de la vara horizontal, luego por detrás de la vertical y nuevamente por el frente a la horizontal (pasando por debajo de ésta). Ahora hacia arriba, por detrás de la vertical y la cuerda está en el punto en que comenzó. Repita por lo menos de tres a cinco veces esta operación, y ajuste con fuerza la cuerda antes de hacer la vuelta siguiente para que la amarra quede bien presentada. Es importante que haga siempre el mismo tipo de vuelta. No cruce la cuerda sobre el centro de las varas, ni hacia arriba, ni hacia abajo.
- Apriete bien para terminar. Esto se logra pasando la cuerda entre las dos varas, tirando de las vueltas y ajustando bien las vueltas primeras.
- Finalice con un Ballestrinque (Nudo de Estaca) en la vara horizontal.



Amarra Diagonal

Para este tipo de amarra siga estos pasos:

- Coloque dos varas en la posición que muestra la figura 1, formando una X. manténgalas en esta posición.



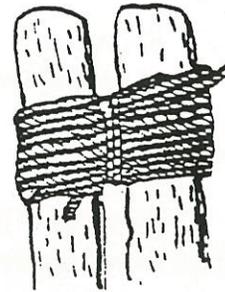
- b. Comience rodeándolas con un Ballestrinque (Nudo de Estaca). En la misma dirección, haga tres o cinco vueltas rodeando la horqueta.
- c. Haga tres o cinco vueltas en la dirección opuesta, en cruz. Ajuste bien en cada vuelta.
- d. Apriete con tres vueltas entre las varas y finalice con un Nudo Llano sobre las dos varas.



Amarra Circular

Para hacer la Amarra Circular, siga estos pasos:

- a. Haga un Ballestrinque (Nudo de Estaca) en una de las varas.
- b. Coloque la segunda vara paralela y con el extremo sobrepuesto. Con el chicote de la cuerda pase varias vueltas paralelas hasta que las dos varas queden firmes.
- c. Apriete contres vueltas de cuerdas entre las dos varas, ajustando en cada vuelta.
- d. Concluya con un Ballestrinque (Nudo de Estaca) en la otra vara.



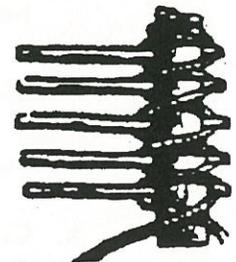
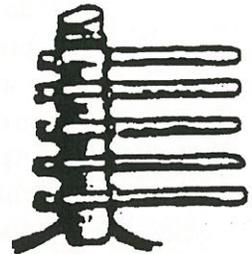
Amarra Trípode de Tensión

Para hacer la Amarra Trípode de Tensión solo tendrá que hacer los mismos pasos de la Amarra Circular pero con la diferencia de utilizar tres varas en vez de dos.

Amarra Continua

La Amarra Continua sostiene las varas pequeñas en un ángulo recto contra varas más grandes y es útil para hacer la "tabla" de la mesa, asientos, etc. Para hacer una "tabla" de mesa siga estos pasos:

- a. Corte las varas del tamaño que desee y desgásteles los extremos. Haga muescas en los soportes y coloque las varas que van cruzadas en su posición correcta.
- b. Haga un Ballestrinque (Nudo de Estaca) en la vara de soporte, en la mitad de la cuerda, de modo que el nudo quede por debajo y los extremos a los costados. Los extremos libres de la cuerda deberían ser de igual longitud. La ligadura debería estar ubicada de tal manera que los extremos de la cuerda ajusten el nudo a medida que van descendiendo a lo largo de la vara de soporte.
- c. Con un extremo en cada mano, pase la cuerda sobre las vara cruzada y luego bajo la vara de soporte.
- d. Cruce la cuerda, formando una X. tire y ajuste bien la cuerda.
- e. Coloque la segunda vara cruzada y repita la operación hasta que hayan sido amarradas.
- f. Finalice los extremos de la cuerda con un Ballestrinque (Nudo de Estaca) y apriete los extremos de la cuerda bajo la última vara atravesada.

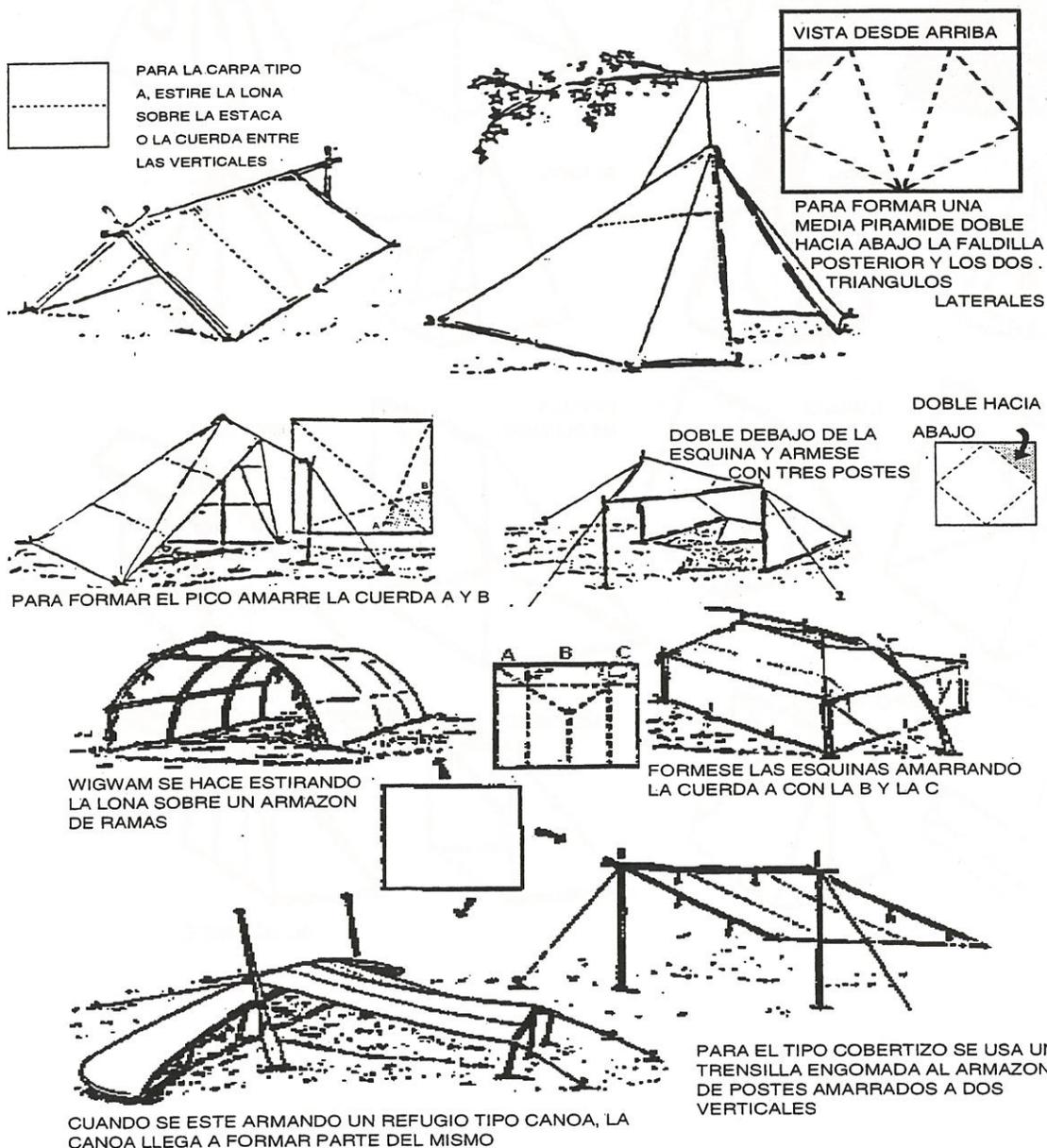


CONFECCION DE REFUGIO

Refugios:

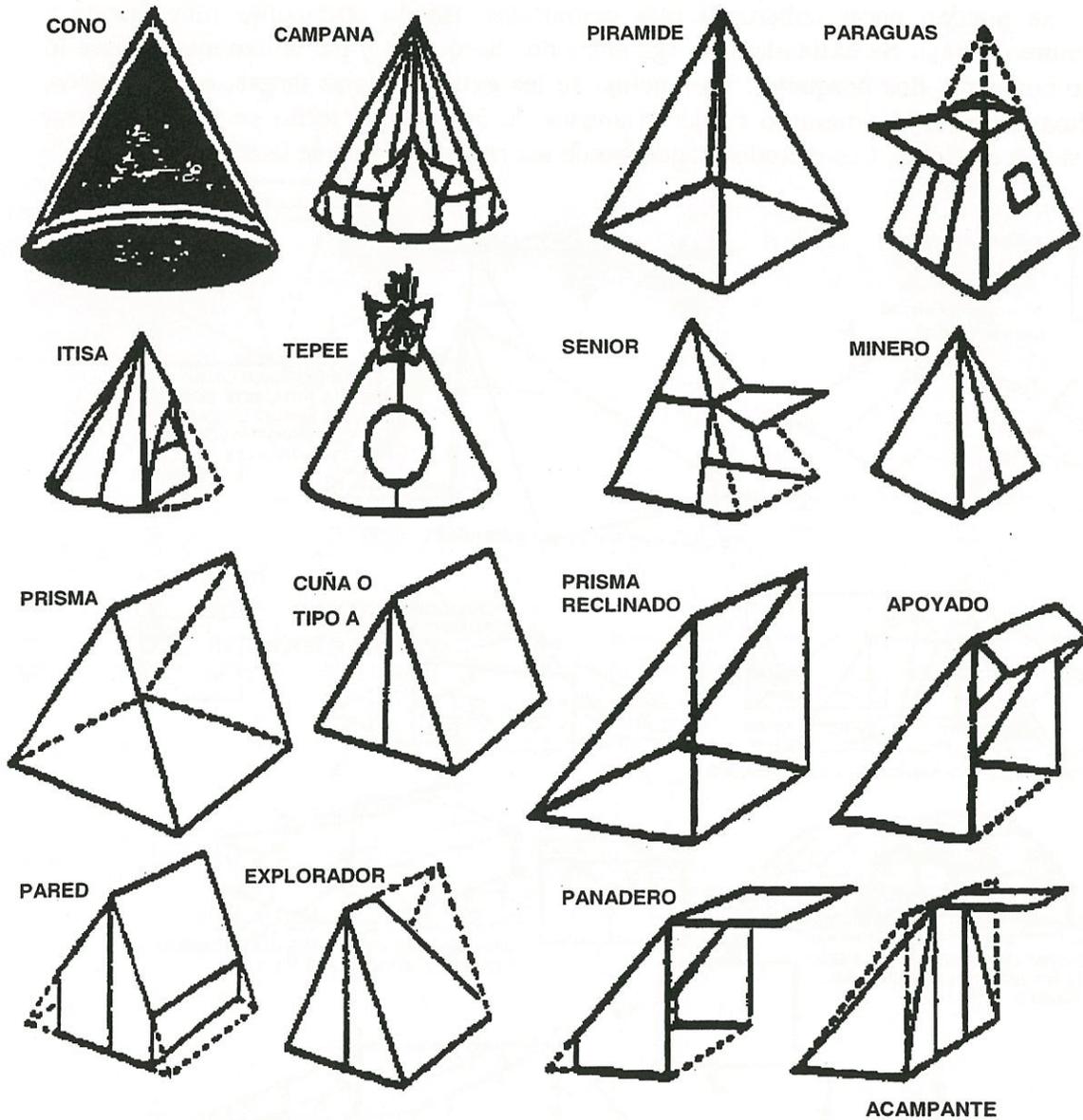
Los más sencillos son los de tipo cobertizo. Un cobertizo se puede hacer extendiendo una soga entre árboles a unos dos metros del terreno o entre dos estacas mirando que las mismas queden inclinadas. Use como techo una cobertura plástica o un encerado. Las esquinas y los lados pueden sujetarse con estacas o piedras.

Se pueden hacer cobertizos más elaborados usando armazones más fuertes y techumbre de paja. Se extiende una viga entre dos horquetas y paralelamente se hace lo mismo con otras dos horquetas. Por encima se les extiende hojas largas, cañas, juncos, helechos, hojas de palmeras o ramas frondosas de árboles. El techo se puede amarrar entre si con cordeles. Los métodos dependen de los materiales que se usen.



Casetas:

Hay varias clases de carpas o casetas. La mayoría de ellas se basan en diseños geométricos sencillos como la pirámide, el cono y el prisma. Cuando usted está familiarizado con estos diseños, resulta bastante fácil decidir la que nos conviene.



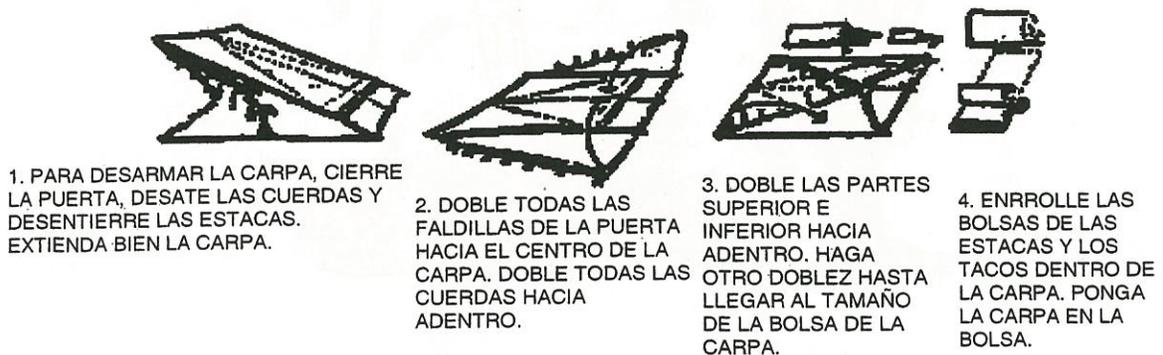
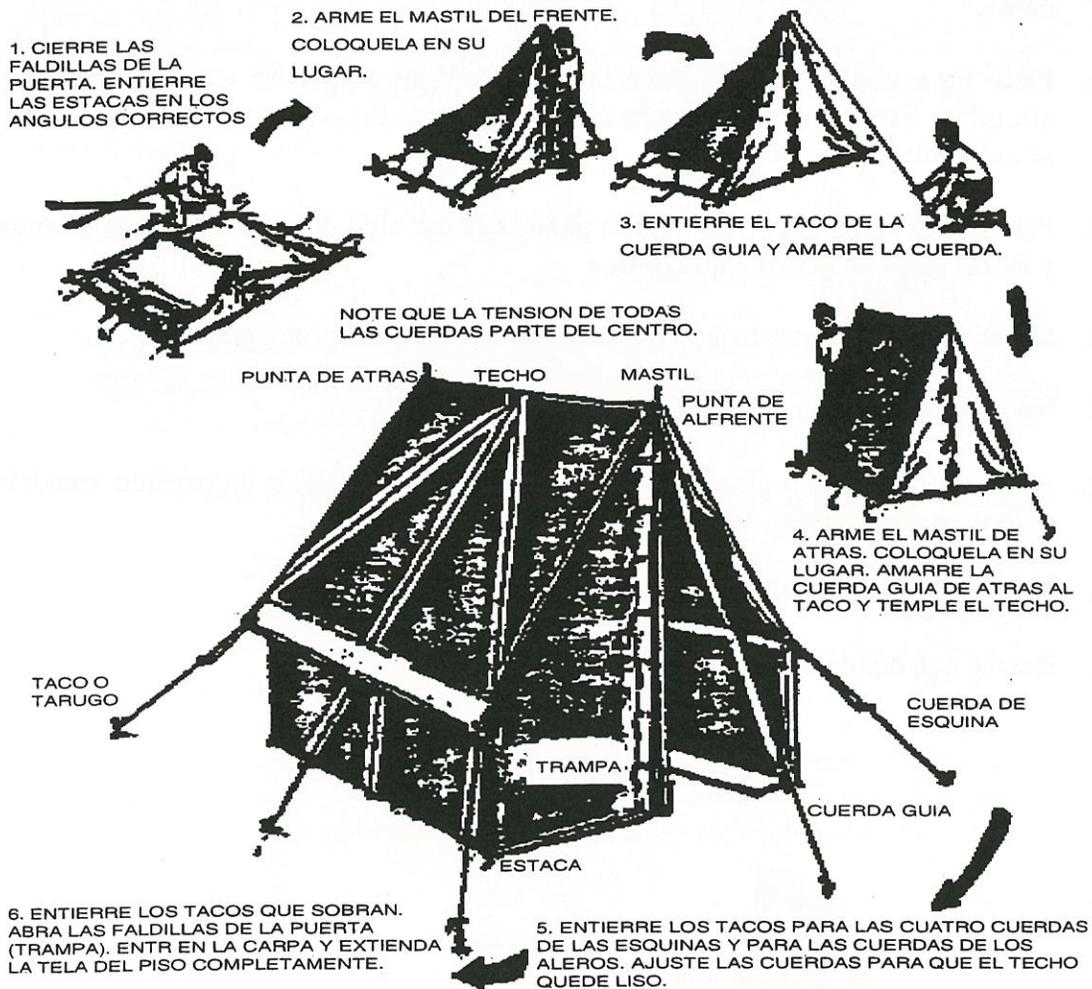
Cuidado de las Carpas:

- a. Nivelar el terreno donde se piensa levantar la carpa.
- b. Quitar las piedras agudas y llenar los huecos o depresiones del terreno. De otro modo, una estaca o el tacón de una bota puede abrir un hueco en el piso de la carpa.
- c. Para no estropear el piso, muchas personas usan un pedazo extra de tela como alfombra. Esto hace también más fácil la limpieza. En este caso se enrolla la tela y se la sacude afuera de la carpa.
- d. Para que la carpa dure más tiempo puede colocar algo de bajo de la estaca central y en las patas de la cama que utilice.
- e. Si hace mucho viento, baje la carpa durante el día para protegerla.
- f. No guarde la carpa mientras esté mojada.
- g. Antes de guardarla revise si está limpia, si ha roto la tela, si ha perdido arandelas o tiene sogas gastadas. Limpie o arregle.
- h. Si necesita impermeabilizarla, hágalo antes de guardarla.
- i. Revise que donde la guarda es un lugar seco.



Como armar y desarmar correctamente la carpa:

En el campamento no se pone una caseta, se arma. Usted no baja o desbarata una caseta, usted la desarma. Es fácil armar una caseta cuando hay una docena de personas para ayudar. El acampante de experiencia puede hacerlo solo siguiendo una simple rutina.



Cama de Campamento:

Para un acampante de una sola noche, prepare su cama en su casa antes de salir. No tiene que ser muy elaborada. Pero si va a estar más de una noche en el mismo lugar, el tiempo extra que dedique a hacer la cama será recompensado por la comodidad que disfrutará.



UNA PERSONA ACOSTUMBRADA A LA VIDA AL AIRE LIBRE PUEDE DORMIR COMODAMENTE EN EL SUELO. HACE UN HUECO PARA LOS HOMBROS, OTROS PARA LAS CADERAS. EXTIENDE SU SABANA O COBIJA LOS HUECOS, SE ACUESTA Y SE DUERME.



SE PUEDE USAR UNA COBIJA VIEJA O UN PEDAZO DE PLASTICO PARA HACER UN COLCHON.

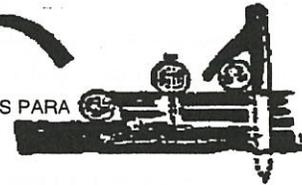
CON MUSELINA O UNA SABANA VIEJA, HAGA UNA BLOSA DE 28 x 64 PULGADAS. ESTO SE CONVIERTE EN UN COLCHON CUANDO SE RELLENA DE HOJAS SECAS.

USE SIEMPRE MATERIAL IMPERMEABLE DEBAJO DE SUS SABANAS



UNA CAMA TRAMPERA CONSISTE DE LONA DE 42" POR 20 PULGADAS DE ANCHO. CON DOBLADILLOS DE CUATRO PULGADAS A CADA LADO PARA LOS DOS POSTES.

3 MANERAS PARA DOBLAR LOS POSTES.



ELECCION DEL LUGAR

Requisitos para un lugar de campamento:

- a. Elegir un terreno con buen drenaje.
- b. Elegir un lugar seco. Hay que revisar bien el terreno, porque se es poco húmedo el calor del cuerpo atraerá la humedad del terreno a través del saco de dormir. Por supuesto, siempre debe usarse una sabana debajo del saco de dormir aunque el terreno esté seco, porque el terreno tiene algo de humedad.
- c. En lo posible separarse de los pantanos infectados de mosquitos.
- d. No acampar nunca sobre un risco o saliente. Existiría el peligro de una avalancha o caída de rocas. La fogata se puede hacer cerca del risco y aprovechar el reflejo del calor.
- e. Si se arma el campamento en una zona boscosa, deberá cerciorarse de que las casetas no se coloquen debajo de árboles con grandes ramas muertas que puedan caer con el viento.
- f. Es mejor un lugar cálido. No olvide que el agua y el frío descienden y que el aire caliente sube. La cumbre de una colina será caliente y seca, con fuertes brisas que espantan a los mosquitos. En la ladera podrá haber un poco de frío, pero no es del todo mal, y si soplan vientos fuertes, éste sería el mejor lugar. Nunca se debe acampar en una cuenca porque allí se concentra la humedad de la neblina y si llueve fuerte se puede inundar el campamento.
- g. El terreno duro, rocoso y polvoriento no es bueno para un campamento.
- h. Arme las casetas hacia el este para que el sol de la mañana le ayude a mantenerla seca.
- i. Si prevalecen los vientos, arme la caseta con la puerta en dirección contraria al viento.
- j. Hace falta tener suficiente leña disponible.
- k. Elija una zona de acampar donde haya suficiente agua potable.

BACKPACING

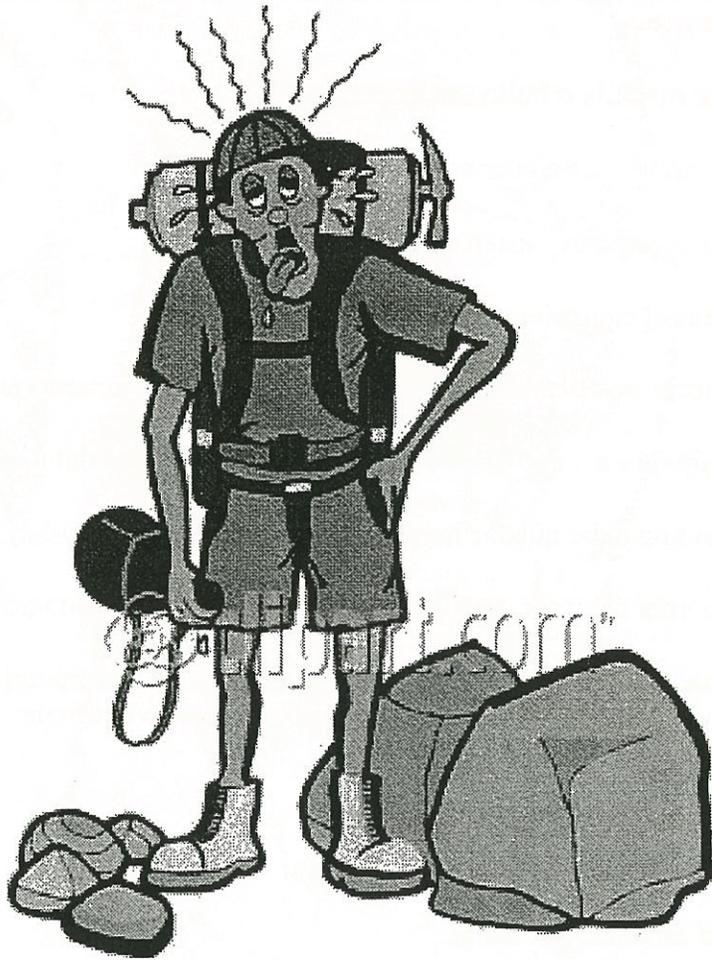
Para "Backpacking" o Mochileo es de suma importancia saber que tipo de actividad se va a llevar a cabo, para saber los preparativos necesarios a realizar. A continuación les daremos unos consejos prácticos y necesarios sobre el equipo o materiales a utilizarse.

- a. Que su mochila o bulto sea impermeable.
- b. Que la mochila tenga muchos bolsillos.
- c. Ropa o equipo que estén en bolsas plásticas.
- d. Realizar el equipaje con tiempo
- e. Establecer una lista del equipo o materiales que utilizaras en el campamento.
- f. El equipaje total no debe sobre pasar la tercera parte del peso de tu cuerpo.
- g. La mochila debe quedar lo más ajustado al cuerpo posible.
- h. La mochila debe ser acojinada para facilitar la transportación del mismo.

A continuación le daremos un pequeño ejemplo de los materiales y/o equipo de debemos tener en consideración a la hora de escoger nuestro equipaje:

- a. Medias (mínimo dos pares por día).
- b. Ropa interior (mínimo 2 por día).
- c. Un par de botas adicional.
- d. Ropa limpia (una muda).
- e. Cantimplora con agua.
- f. Linternas y baterías de reemplazo.
- g. Repelente de insectos.
- h. Brújula.
- i. Comida (depende del campamento).

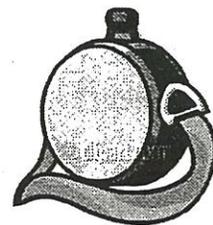
Métodos para



Purificar Agua

Métodos para purificar el agua

La única forma de cerciorarnos de que el agua está buena para tomar, cocinar o lavar la loza es examinarla químicamente. Si esto no se ha hecho, hay que esterilizar el agua, no importa cuan limpia parezca, porque puede contener enfermedades peligrosas tales como la tifoidea y otras.



Hervir:

Hierva el agua por veinte minutos (contando desde el momento que empieza a hervir). Esto le dará un sabor diferente el agua puesto que se le ha quitado el oxígeno. Para restaurarle su buen sabor, revuélvala vigorosamente o viértala de un recipiente a otro.

Yodo:

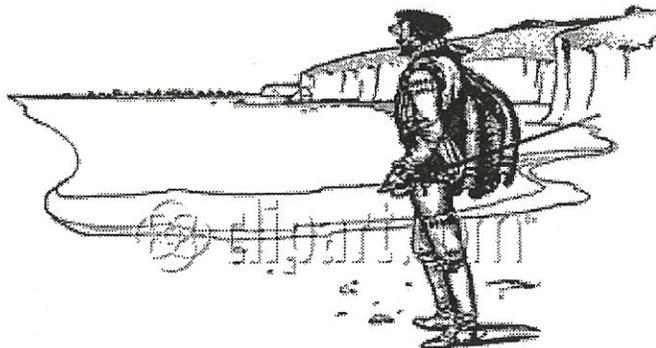
Échele ocho gotas de yodo por un galón de agua y déjela asentar por media hora.

Cloro:

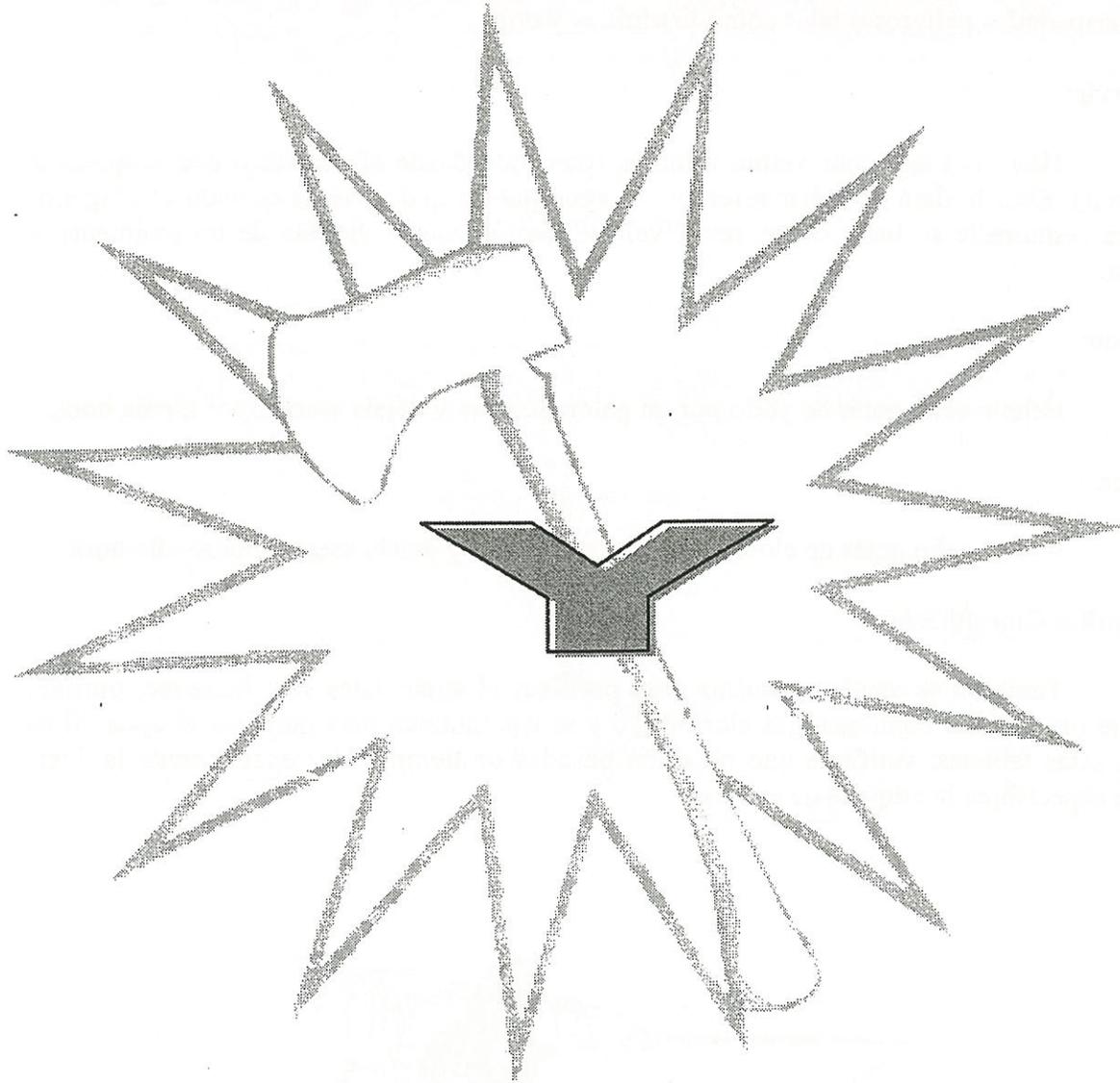
Añada ocho gotas de cloro en un galón de agua y déjela asentar por media hora.

Pastillas Clorhídricas:

También se venden pastillas para purificar el agua, estas son: halizone, puritab, entre otras. Estas contienen gas clorhídrico y se usa también para purificar el agua. Si se usa estas tabletas, verifique que no estén pasadas de tiempo. Use exactamente la dosis que especifique la etiqueta de envase.



H a c h a



C u c h i i t t o

Medidas de seguridad para usar el hacha y el cuchillo

HACHA

1. Manténgala afilada.
2. Mantenga el mango bien ajustado.
3. No deje el hacha en el suelo.
4. No corte nunca árboles vivos, a menos que tenga en que usarlos y tenga el permiso correspondiente.
5. Cargue el hacha en forma segura.
6. Antes de usar el hacha, limpie los alrededores.
7. Mantenga a los mirones seguros, a buena distancia y que nadie esté situado en la dirección de cortar.
8. No use el hacha como martillo.
9. No utilice el hacha cuando este cansado.
10. Cuando entregue el hacha a otra persona, entréguele primero el mango con la cuchilla hacia abajo.



CUCHILLO



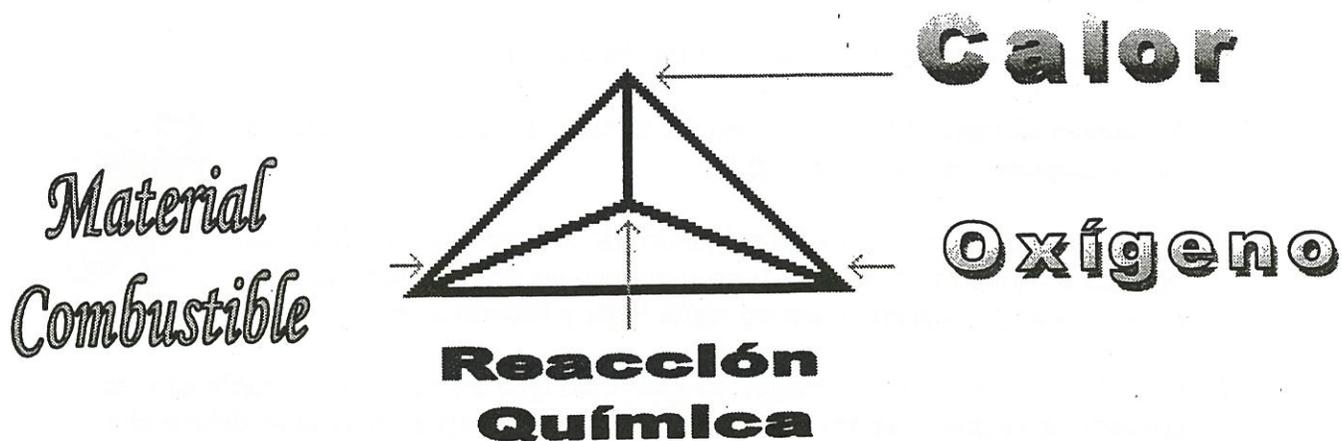
1. Mantenga el cuchillo en su baqueta cuando no lo esté usando.
2. No guarde el cuchillo mojado en la baqueta.
3. No use el cuchillo como desarmador.
4. No use como martillo el mango del cuchillo.
5. No limpie el cuchillo hundiéndolo en la grama. Se puede dañar la hoja.
6. Haga siempre los cortes hacia fuera del cuerpo.
7. No use la rodilla como banco cuando esté cortando un objeto con un cuchillo.
8. Mantenga el cuchillo afilado.
9. Mantenga siempre los dedos separados de la hoja del cuchillo.
10. No atice el fuego con el cuchillo porque el calor excesivo le puede dañar el temple.



FUEGO Y FOGATAS



Ciclo del Fuego



Para producirse el fuego necesita cuatro elementos esenciales; los mismos son *Material Combustibles*, *Calor*, *Oxígeno* y por ultimo tiene que ocurrir una *Reacción Química*. Al unirse estos cuatro elementos se forma el *Tetraedro del Fuego*.

Material Combustible: El combustible del fuego puede ser sólido, líquido o gaseoso. Para efecto de esta clase cuando nos mencionamos material combustible nos referimos a objetos naturales que nos podemos encontrar en el medio ambiente que nos rodea, tales como ramas secas, hojas, matorrales seco, etc.

Calor: Es la temperatura a la cual un objeto produce vapor, y la temperatura a la cual los vapores se encienden. El calor en el elemento externo que nosotros vamos a utilizar para comenzar nuestro fuego. Ejemplo de esto es el fósforo.

Oxígeno: El fuego se encenderá en cualquier atmósfera que tenga al menos 20 por ciento de oxígeno. Sin oxígeno, el combustible puede calentarse hasta evaporarse entero, pero no se encenderá. El oxígeno lo encontremos en el aire que respiramos.

Reacción Química: La reacción química es la combinación de los otros elementos antes mencionados.

Reglas de Seguridad

1. Verifique siempre con un guardabosque del servicio forestal del lugar donde piensa acampar y pregúntele por lo reglamentos para hacer el fuego. Los requisitos pueden variar en distintos lugares. También puede variar el equipo necesario. En algunos lugares se exige un permiso especial. Si es así, debe conseguir uno.
2. Limpie un espacio de diez pies de diámetro por lo menos de hojas y otras cosas que puedan extender el fuego.



3. Si no hay regulaciones de fuego en el lugar, lleve un equipo necesario para casos de emergencia; por lo menos hay que tener a mano una pala o tenedor antes de empezar el fuego.
4. Nunca haga un fuego debajo de una rama baja de un árbol.
5. Mantenga siempre el fuego de pequeño tamaño. Lo único que haría un fuego grande es provocar una huida.
6. No juegue nunca con fuego. Es peligroso hacer antorchas y agitarlas de un lado al otro o escarbar en el fuego para que las cenizas sean llevadas por el viento, pues pueden caer en algún lugar y hacerlo arder.



7. Cuando ya no necesite el fuego, apaguelo. Ningún fuego queda completamente apagado hasta que se le haya echado encima bastante agua. El agua se debe rociar sobre el fuego, no solamente dejar que corra. Luego revuelva las cenizas y rocíe más agua hasta estar seguro que las cenizas están empapadas en agua. Algunas tribus de indios no consideran apagado un fuego hasta que pueden colocar las manos sobre las cenizas. Si se cerciora que ya no hay fuego, coloque dos troncos secos en forma de equis donde estaba el fuego, con lo que indicará que estaba completamente apagado cuando abandonaron el lugar.



8. No deje nunca un fuego sin vigilancia.
9. No haga nunca un fuego cuando sople mucho viento.

Como Construir una Fogata

Antes de encender el fuego, limpie una superficie de unos diez pies, quitando todas las yerbas y hojas. Luego necesita materiales necesarios. Estos son: *Yesca* (cortezas, cualquier cosa pequeña e inflamable y seca, semilla vellosas, ramitas pequeñas y finas como paja, hojas muertas, hierba seca), *Charamusca* (Estas son ramas un poco más gruesas y largas que la yesca) Por ultimo utilizaremos *Combustible* (estos son los troncos grandes o leña seca son los que finalmente queremos encender).



Haga una pila con la hierba seca en el centro del claro. Coloque la leña alrededor del combustible en forma de pirámide pequeña, no demasiado junta porque cualquier fuego necesita mucho aire. Alrededor de la pirámide ponga la leña partida, primero dos pedazos grandes para hacer la base, luego pedazos mas pequeños, capa por capa, hasta una altura de 12 a 20 pulgadas. Póngase de frente a la pila dando la espalda al viento, raye un fósforo y prenda la yesca. En pocos minutos tendrá un fuego rugiente.

Los fósforos nunca se sostienen con la mecha hacia abajo sino hacia arriba. Un envase de guardar películas de 35 mm. puede servir de recipiente excelente para llevar

• fósforos. Para proteger los fósforos de la humedad y ponerlos a prueba de agua, introdúzcalos en laca o barniz un poco diluido. También esto se puede hacer con parafina derretida (cera). Cuando encienda el fósforo, de la espalda al viento y ponga la mano en forma de copa. Lleve el fósforo encendido con la llama hacia el viento, esto obligará a la llama a mantenerse hacia arriba. Rompa el fósforo entre el pulgar y el índice para asegurar que esté apagado.

Propósitos del Fuego

El fuego tiene varios usos, ellos son producir calor, producir luz, para defensa, para señales y para preparar alimentos. El fuego puede ser nuestro amigo y también nuestro enemigo. A continuación varias fogatas:

Tipos de Fogatas

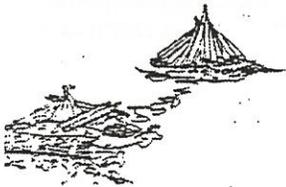
Fuego de Trinchera: Cave una zanja de 5½ pulgadas de ancho, con una inclinación de 5½ pulgadas de largo, hacia el extremo del lado del viento y de 6½ a 9 pulgadas de profundidad hacia el lado opuesto del viento. Coloque 5 ó 6 ramas atravesadas encima de la zanja para colocar las ollas para cocinar. Las ramas deben estar todavía verdes o bien mojadas. Este fuego es buena para los lugares donde sopla el viento y hay peligro de que el fuego se extienda, pero si llueve la zanja se inunda rápidamente.



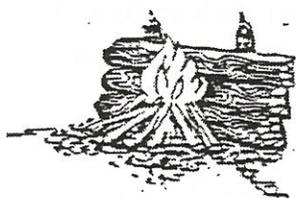
Fuego de Cazador: Coloque dos troncos recién cortados, uno al lado del otro. Sepárelos un poco de uno de los extremos, permitiendo que circule aire entre ellos. La parte separada debe ser de 13 a 14 pulgadas de ancho y el otro extremo debe quedar suficientemente junto para que quepan las ollas más pequeñas. (Los troncos se pueden sustituir por piedras grandes, en este caso también se llama de plataforma).



Fuego de Indio o Tepee: Empiece formando una pequeña tienda de indio. Añada estacas alrededor. Este fuego es rápido y fácil de hacer. Permite buena ventilación y carbones que duran.

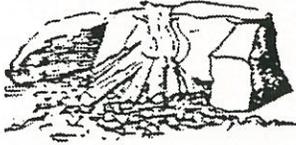


Fuego Reflector de Madera:



Use troncos recién cortados para este fuego. Coloque lodo (fango) en las hendiduras. Haga el fuego hacia el lado expuesto al viento para que el humo sople hacia el lado contrario al suyo. Para cocinar, acumule unos carbones para colocar encima la olla.

Fuego Reflector de Piedra:



Es un fuego que produce buen calor. Las piedras siguen radiando calor después que el fuego se apaga. Para obtener la mejor reflexión, coloque las piedras formando tres lados alrededor del fuego. También puede usar un peñasco o montículo de tierra.

Fuego de Soporte o de Cobertizo:



Es un fuego acogedor para pocos acampantes. También sirve para calefacción. Coloque un tronco grande para que sirva de soporte. Luego acumule varias estacas contra el tronco.

Fuego de Cabaña:



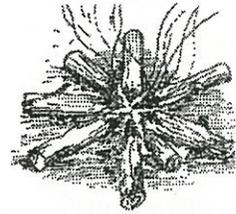
Este es el mejor fuego para que un grupo grande se siente alrededor. Hay que hacerlo sólido. Coloque la mecha y la leña alta. Encienda el fuego cerca de la parte de arriba. Este fuego se puede hacer grande o pequeño, dependiendo del tamaño del grupo.

Fuego de Matorral:



Corte ramas de un largo conveniente y forme grupos paralelos. El fuego paralelo quema más caliente y más rápido. Empiece con un pequeño fuego de estacas al lado del viento. No haga la pila demasiado grande y tampoco haga este fuego si hay mucho viento.

Fuego Estrella:



Es un fuego simple y seguro. Es muy fácil de controlar (solo se retiran los leños y se apagan). Esta se hace colocando cinco o más leños secos de 2 a 3 pies de largo en forma de estrella, sin que se entrecrucen.

Fogata de Señales:



En una situación de emergencia puede ser de gran importancia enviar señales para recibir un rescate. Esta fogata debe estar con leña seca y sobre todo paja y ramitas secas que enciendan rápidamente. Se hace formando una pirámide de forma cuadrada con las ramitas y la paja en el fondo de la misma.

Cocina de Campamento

Existen varias formas de preparar los alimentos. Estas son:

Hornear: En un campamento se puede hornear casi todo lo que uno puede hornear en su propia casa. Se venden hornos para campamentos que son excelentes pero muy voluminosos. También se vende hornos reflectores que se pueden doblar y son muy ligeros de peso y fáciles de transportar. Estos se usan con un fuego reflector que refleje el calor dentro del horno.

Otro método de hornear es con un horno holandés. Para hacerlo se coloca una olla

grande sobre cuatro piedras que a su vez estén sobre carbones y cenizas calientes y se le pone una tapa o una sartén que puede hacer el mismo papel. Entonces se colocan cenizas y carbones encendidos encima de la tapa. Esto sirve como un buen sustituto de un horno holandés. Estos hornos también se pueden comprar. Pero los campamentos resultan más interesantes si se usan utensilios primitivos, hechos por los mismos cadetes, que si se usan comprados.

Una buena regla en cuanto a los fuegos para hornear es que se necesitan carbones bien calientes. Los carbones dan una temperatura más pareja que la llama.

Hervir: De esto no hay mucho que decir, por su sencillez. Se puede usar cualquier recipiente que aguante líquido caliente sin quemarse. El mejor fuego es el que produce una llama caliente. Recuerde que en las altas latitudes, el agua hierve a una temperatura mucho más baja, así que requiere más tiempo para que los alimentos se cocinen.

Freír: Este es otro método sencillo. De todos los utensilios que por lo general cargan los acampantes, el que más se usa es el sartén. Debido a que la sartén hay que sostenerla para cocinar en ella, es mejor usar carbones que llamas, porque éstas pueden quemar la mano.

A continuación aparecen instrucciones para cocinar.

Papas: Dos papas o más. Hacer un fuego. Cave un hueco en la tierra un poco más profundo que el tamaño de las papas. Si es posible, cubra el fondo con piedras llanas. Empiece el fuego en el hueco y manténgalo por media hora. Luego eche el fuego a un lado con un palo o rama, coloque las papas en el hueco, cúbralas con una capa de tierra y arríme el fuego sobre ellas. Panga más leña y mantenga el fuego por una hora más. Para saber si las papas están cocinadas, introdúzcale un palito fino y si puede hacerlo fácilmente estarán listas para comer.

Vegetales: De la misma manera puede asar zanahorias, remolachas y nabos pequeños. También cebollas, pero en estos casos el fuego debe mantenerse por cincuenta minutos. También se pueden asar tomates y manzanas si las envuelven en hojas verdes y grandes y las forra con tiras de corteza verde de buen grosor.

Maíz en su propia mazorca: Primero quitarle la pelusa. El maíz también se puede cocinar en agua a se puede asar sobre carbones encendidos durante ocho minutos dándole vuelta de vez en cuando. También se puede asar maíz quitándole las hojas y colocando las mazorcas entre dos palitos. Se sostiene sobre las brazas y se les va dando vuelta despacio.

Guineo asado como postre: Ponga carbones sobre los guineos y áselas hasta que la cáscara esté carbonizada.

Pan de campamento: Lleve un saco hecho de un pedazo de muselina. Coloque en el saco harina de bizcocho a galleta, a una mezcla de una taza de harina corriente, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y $1\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite. Para hacer la masa, abra un hueco en la mezcla de harina dentro del mismo saco y vierta $\frac{1}{2}$ taza de agua. Con un palito, revuelva el agua para mezclarla con la harina hasta que se le pegue al palito una buena cantidad de más.

Pan en ceniza: La manera más fácil de hornear pan es formar una hogaza con la masa de unos 3 cm. de grueso, poner carbones y ceniza a un lado y colocarla directamente en la tierra donde estaba el fuego. Cubra la masa con cenizas y vuelva a colocar los carbones encima. Después de diez minutos, pruebe la masa, introduciéndole

una varilla de hierba. Si sale limpia, ya estará listo el pan.

Roscas: Corte una varita recta de unas 4 pulgadas de largo, del grueso de dos dedos. Estreche los dos extremos. Raspe bien la varita y séquela sobre el fuego por un momento; luego engrásela un poquito. Forme un salchichón con la masa del largo de dos dedos y del grueso de uno. Enróllela en espiral alrededor del palito. Entierre el palito en la tierra inclinado hacia el fuego. Regule el calor dando vuelta a la varita y cambiándola para que el otro extremo sea el que quede enterrado hasta que la masa se ponga de color pardo. Pruébela con una varilla de hierba como el pan en cenizas.

Huevos en conchas de cebolla y mitades de naranja: Las conchas de cebolla son recipientes perfectos para cocinar huevos. Corte una cebolla grande a la mitad y sáquele el centro hasta que queden unas tres capas exteriores. Rompa el huevo dentro de esta concha opóngala sobre brazas. Cuando el huevo esté cocinando quite las capas de cebolla.

Huevos a la suprema: Esta es una buena manera de cocinar huevos en la arena. Abra un huequito pequeño en cada externo del huevo con un cuchillo. A través de esos huecos ponga un palito de madera fresca. Póngalo en tenedores sobre los carbones. Cocine por diez minutos.

Cocina sobre piedras planas: De esta forma se pueden cocinar buenas cenas. Se busca una buena piedra plana y se coloca sobre cuatro piedras para formar un fogón. Antes de ponerle cerca el fuego hay que lavarla y secarla bien. Encienda entonces un buen fuego que se mantenga a una temperatura bastante regular. Puede cocinar al mismo tiempo huevos y tortas delgadas de pan. Puede usar un poquito de grasa para las tortas.

PRIMEROS AUXILIOS & RCP

(Resucitación CardioPulmonar)



Por:



CRUZ ROJA AMERICANA

(Ver manual de la Cruz Roja Americana Capitulo de Puerto Rico)

COMPENDIO

Primeros Auxilios

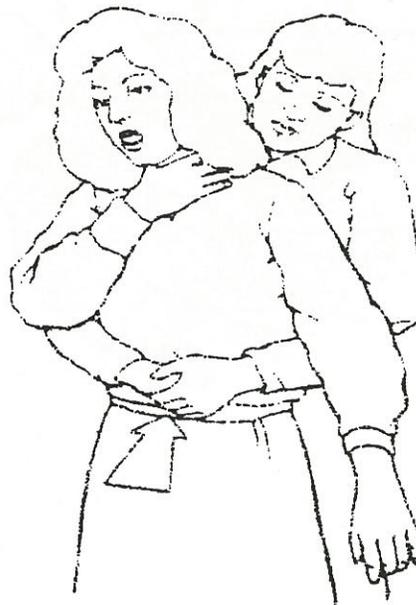
Control de Sangrado Severo:

1. Presión directa sobre la herida.
2. Vendaje de protección.
3. Elevación de la extremidad.
4. Presión en el punto de presión.

Asfixia (Atragantamiento)

Victima Conciente

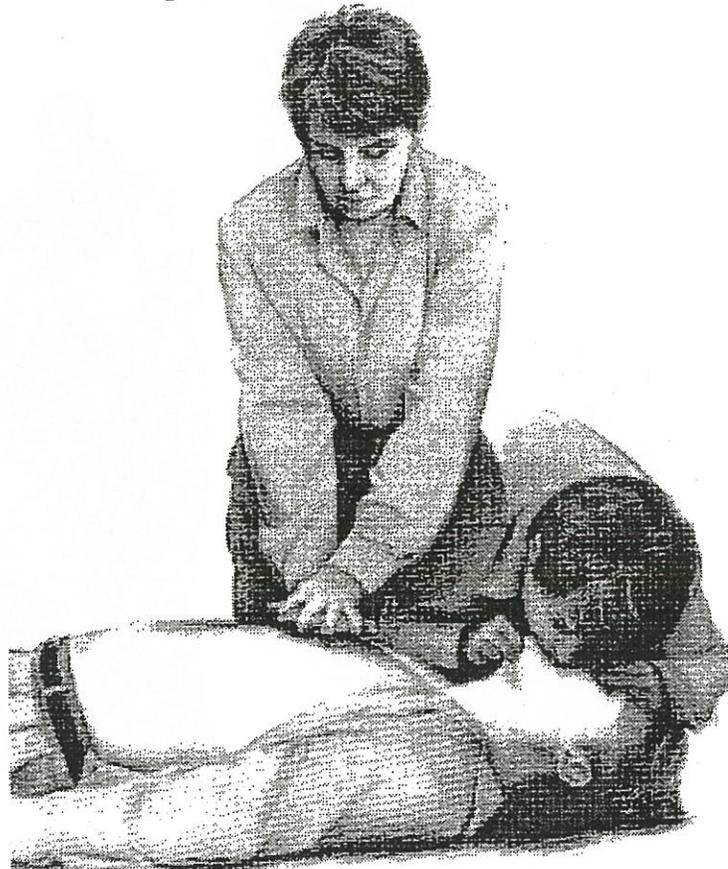
Primeramente estimule a la persona a que continúe tosiendo. Parece detrás de la victima. Colóquele los brazos alrededor de la cintura. Haga un puño con una mano y colóquele el lado del pulgar del puño contra el medio del abdomen. Un poco más arriba del ombligo y muy por debajo del extremo inferior del esternón. Presiónela el abdomen con movimientos rápidos y ascendente. Este procedimiento se llama la maniobra de Heimlich.



Resucitación CardioPulmonar (RCP)

RCP Adultos

1. Verifique si el área es segura para usted y la víctima.
2. Comience el A B C.
 - A = Abrir vía de aire.
 - B = Buscar respiración (mire, escuche y siente).
 - C = Circulación (verifique si hay pulso).
3. Si la víctima no responde llame al 9-1-1 o envíe a alguien a hacerlo.
4. Comience los pasos de RCP.
 - a. De 2 insuflaciones.
 - b. Si la víctima se mueve o respira de manera irregular continúe dando 1 insuflación cada 5 segundos, sin compresiones torácicas.
 - c. Si la víctima no responde de 15 compresiones y 2 insuflaciones (4 veces) hasta completar un ciclo de un minuto.
 - d. Al terminar el ciclo vuelva a realizar el A B C.
 - e. Si al revisar nuevamente la víctima no responde vuelva a realizar el ciclo.
 - f. Si la víctima responde no continúe con el ciclo. Si no se tiene sospecha de ningún traumatismo, gire a la persona sobre su costado y espere que llegue la asistencia medica profesional.



RESCATE BASICO



Nudos de Rescate

Ballestrinque (Nudo de Estaca)

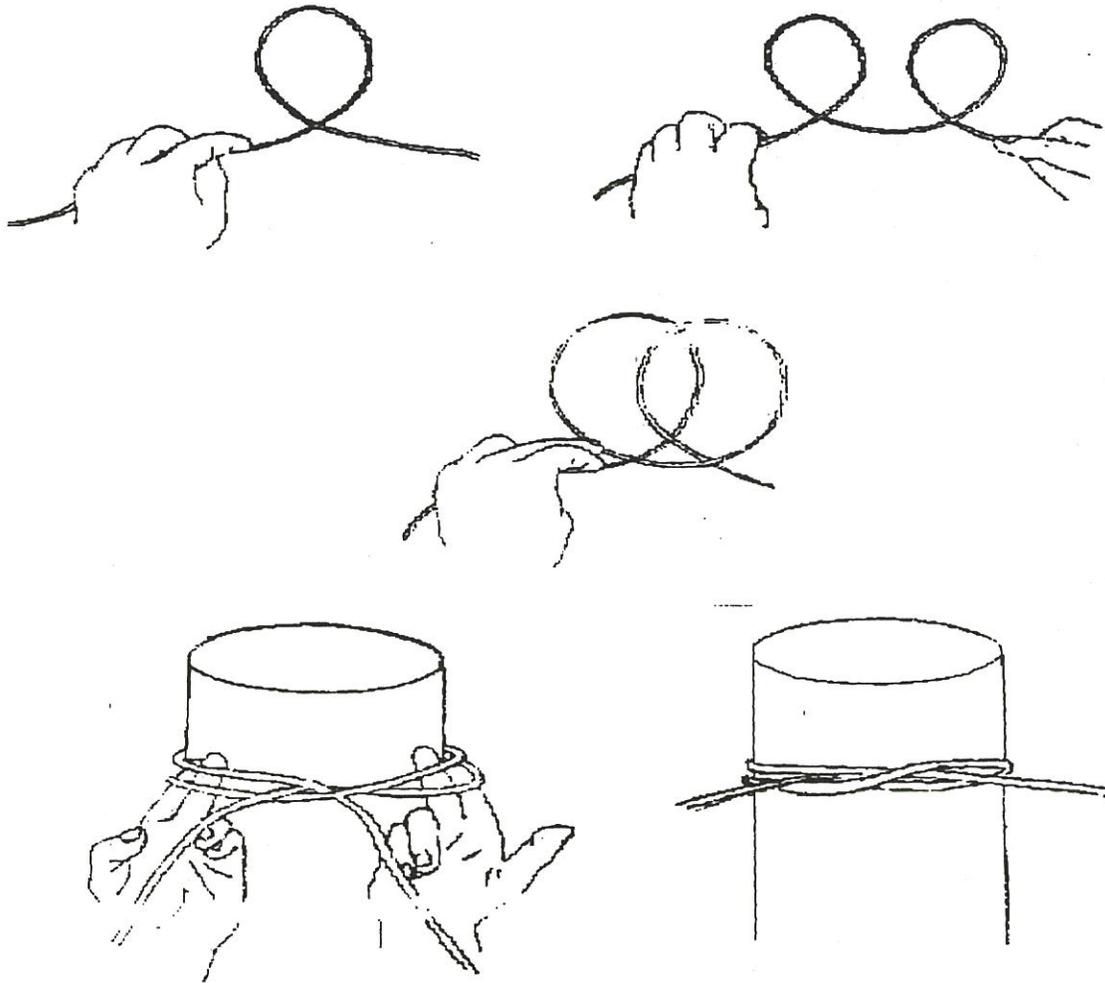


Figura 8 Sencilla

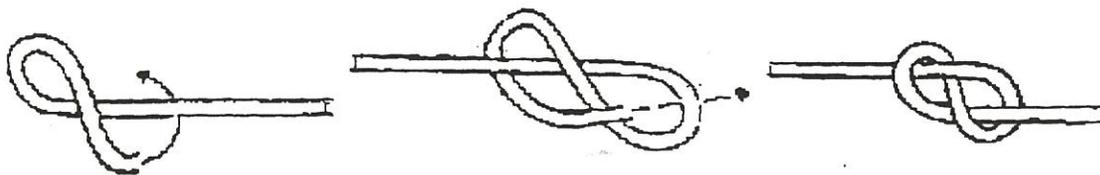


Figura 8 Doble



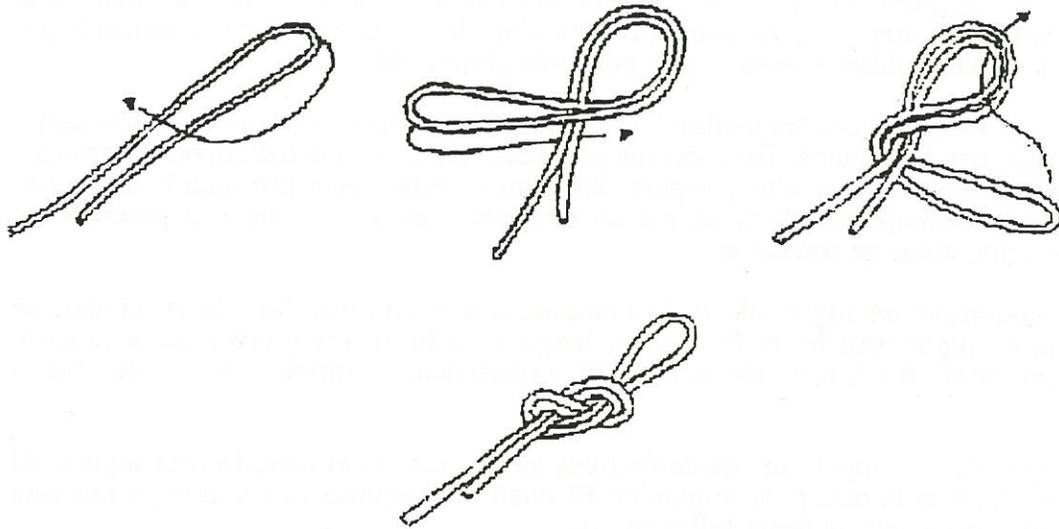
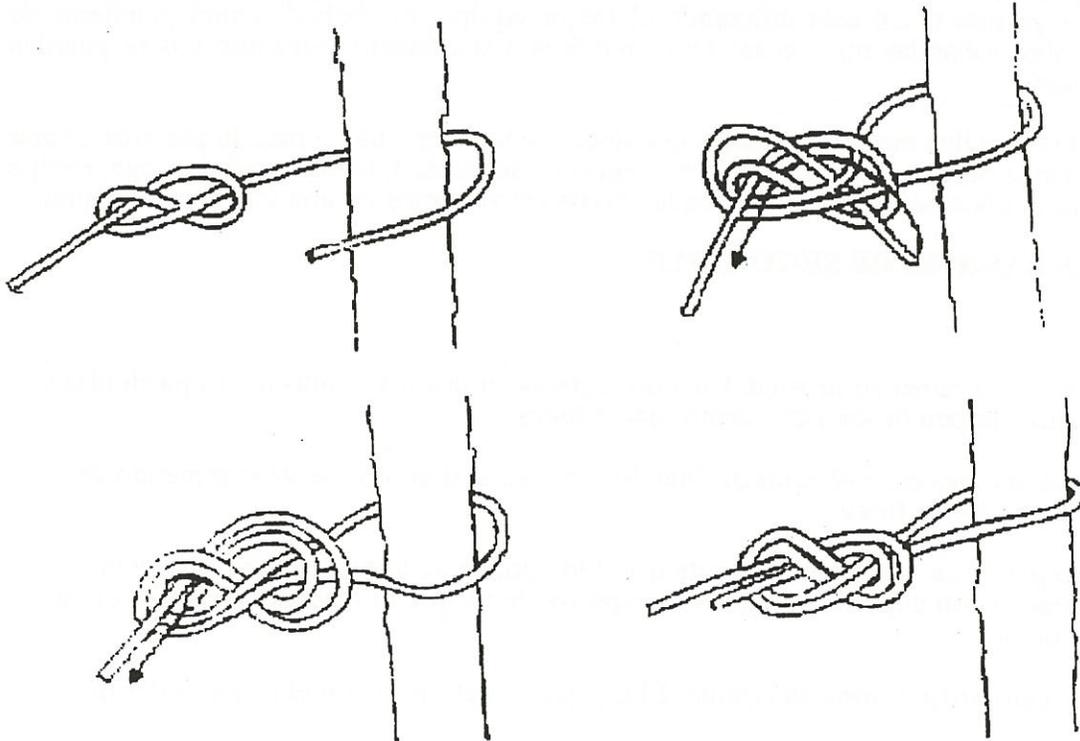


Figura 8 en Trayectoria



Rappelling

“Rappelling” es la habilidad de deslizarse hacia abajo en una soga a una velocidad suficientemente segura como para prevenir daños. Esta técnica es utilizada por alpinistas, policías, soldados, bomberos y por otros grupos más.

En el uso del “rappelling” sólo una pequeña parte del peso total del cuerpo es controlado por las manos. Esta técnica se puede hacer desde helicópteros, azoteas, pendientes o cualquier lugar alto y seguro. Siempre se debe poner precaución al hacerlo ya que mucha confianza puede ocasionar un accidente. Siempre se debe inspeccionar el lugar y el equipo antes de comenzar.

Al encontrar un lugar adecuado comenzamos a eliminar las obstrucciones, se busca un buen lugar para hacer el anclaje, luego se colocan los protectores a la soga, ahora un miembro del grupo que tenga mas experiencia se queda abajo, este será el “belay”.

Se ejecuta el “rappelling” de doble línea ya que este es el método más seguro. Al fallar una parte, esta la otra para responder. El dueño del equipo va primero ya que este conoce el mismo y puede detectar fallas en este.

Cuando este por descender inspeccione la forma en que acomodo el equipo para estar seguro. Inspeccione el lugar, puede ser que se detecte alguna falla que halla pasado por alto, luego de esto podemos comenzar. Al principio puede que sienta miedo, no se atemorice ya que usted esta utilizando el mejor equipo, el “belay” estará pendiente de usted y sobre todas las otras cosas Dios mandará a sus ángeles para que nos resguarden con sus alas.

Hay detalles muy importantes que deben tenerse en cuenta para la práctica de este deporte. Estos puntos son los siguientes: reglas de seguridad, nudos, anclaje, soga, equipo y técnicas. A continuación veremos cada uno de estos puntos, en una forma más amplia.

REGLAS BASICAS DE SEGURIDAD

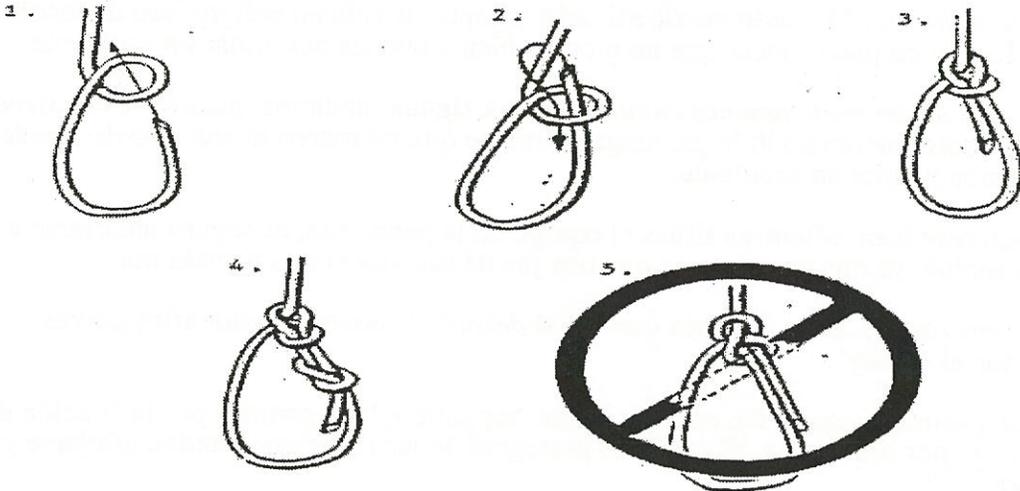
Equipo

1. *Nunca te pares en la soga.* Cuando te paras en la soga le introduces partículas y estas rompen la soga de adentro hacia fuera.
2. *Nunca dejes caer el equipo.* Cuando dejas caer el equipo se va rompiendo de adentro hacia fuera.
3. *No preste su equipo.* Solamente usted lo conoce, sí lo presta debe ser a una persona con experiencia que sea responsable ya que tu eres responsable con tu equipo.
4. *Siempre inspeccione su equipo.* El equipo se deteriora con el uso y el tiempo.
5. *No confíe en las tolerancias.* Sepa cual es. Muchas compañías clasifican un equipo por el mínimo grado de tolerancia, otros por el mayor, otros por un promedio. Los de los grados más honestos son en los que debes confiar.
6. *Use protectores.* Para que la soga no se corte al estar en contacto con los filos o las esquinas.

NUDOS

“Bowline” o As de Guía

1. Se hace un seno en la soga. Pasa el chicote. Por dentro del seno.
2. Pasar el chicote por detrás de la parte fija y luego por el seno.
3. Sujetando la parte fija, halar el chicote y la soga que queda al lado.
4. Para asegurarlo puede hacerle un nudo cote o media malla.
5. Forma errónea de construir un as de guía.



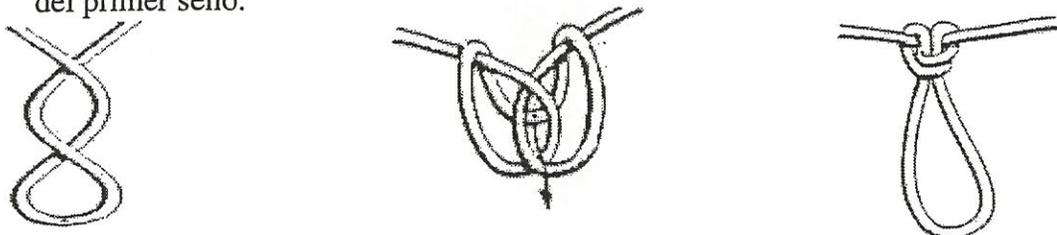
“Double Bowline” o As de Guía Doble.

1. Colocas la soga doble. Construye Un seno con la soga e introduce el chicote por dentro del seno construido.
2. Pasar el chicote por detrás de la parte fija y nuevamente por dentro del seno.



“Butterfly” o Mariposa.

1. Tuerce la soga formando dos senos.
2. Utilice el chicote para pasarlo por encima de la parte fija y lo introduce por dentro del primer seno.



7. *No utilice sogas de diferentes diámetros.* Ya que la soga de diámetro menor se puede romper.
8. *No deje que su equipo se moje.* Una soga mojada no frena y se enreda el equipo. Además se ensucia con facilidad.

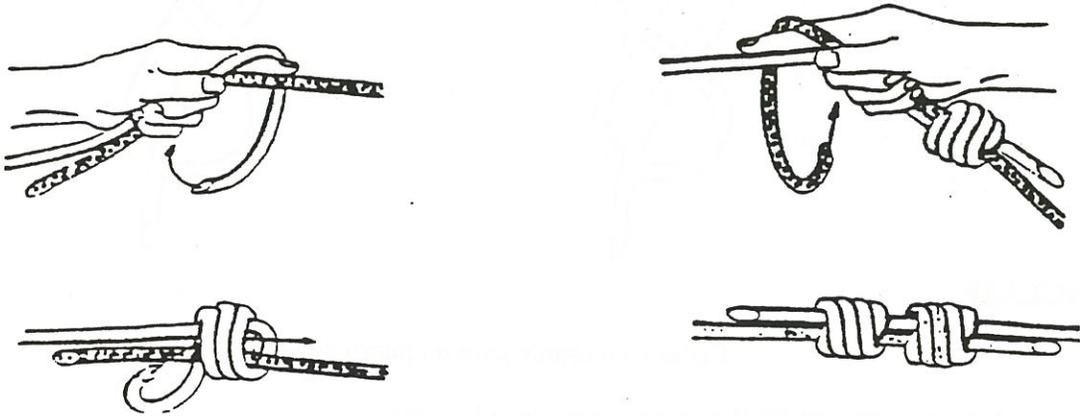
Personal

1. *Empiece a baja altura.* Comience e una altura baja y valla aprendiendo lo básico.
2. *Este calmado.* El miedo puede salvarlo o poner su vida en peligro, eso depende de ti. El pánico puede hacer que no pienses bien y puedes ocasionar un accidente.
3. *Si usas algún medicamento cuidado.* Si usa alguna medicina que afecte el balance o la coordinación no lo haga, tenga en mente que un mareo puede ocurrir, puede soltarse y tener un accidente.
4. *Amarrese bien.* Mientras sitúas el equipo en la pendiente, es seguro amarrarse a un anclaje ya que no sabemos que nos pueda suceder si nos resbalamos.
5. *Inspeccione el suelo.* La roca que usted desprenda puede ocasionarles graves daños al “belay”.
6. *Use guantes y casco.* No se debe hacer “rappelling” sin guantes por la fricción de la soga por sus manos. El casco lo protegerá de las rocas que puedan aflojarse y caer.
7. *Saber si la soga alcanza el suelo.* Si la soga no llega hasta abajo puede ocurrir un accidente. Esto ocurre cuando se hace rappelling de noche o en cueva. Si no puede determinar el fondo váyase a casa.
8. *Rappelling de doble línea.* Se hace de esta manera porque si una falla la otra esta para responder. Es incomodo y no es practico para descensos largos, pero es el más seguro.
9. *Obtenga la suficiente fricción.* Use lo necesario de acuerdo con su peso, ya que con su mano usted va a frenar si no es así vuelva a darle mas fricción.
10. *Mantenga su mano de freno en la soga.* Al descender nunca quite la mano de freno de la soga ya que descenderá rápido. Mantenga la mano de freno en posición ya que esta representa su vida.
11. *Use siempre un “belay”.* Todos los participantes y profesionales lo usas ya que nunca se sabe lo que pueda pasar.
12. *No haga exhibiciones.* Los saltos largos deben ser ejecutados por expertos. Los principiantes deben descender lentamente. Los saltos pueden romper la soga. Un descenso rápido puede derretir la soga así que tenga mucho cuidado.



“Triple Fisherman’s Knot” o Pescador Triple.

1. Coloca los extremos de dos sogas, uno encima del otro. Utilizando el chicote, dar tres vueltas sobre el dedo índice junto a la parte fija.
2. Introducir el chicote por dentro del hueco por dentro del hueco donde estaba el dedo y halarlo.
3. Ahora utilizando el otro extremo, repetir los procedimientos anteriores.



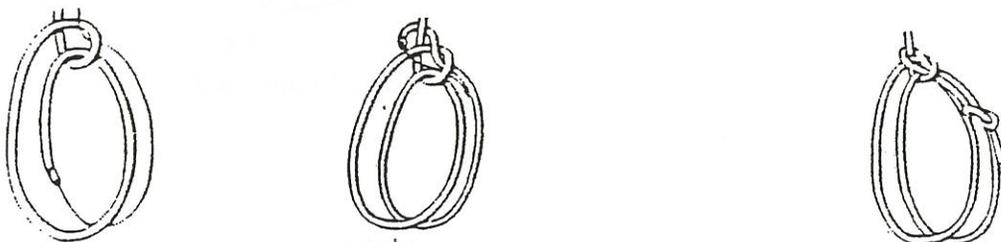
“Mountaineering Bowline” o As de Guía Montañés.

1. Se construyen dos senos, uno encima del otro. Pasar el chicote por dentro de los senos anteriores, luego pasarlo por detrás de los senos ya construidos.
2. Para asegurarlo puedes construirle un cote o media malla.



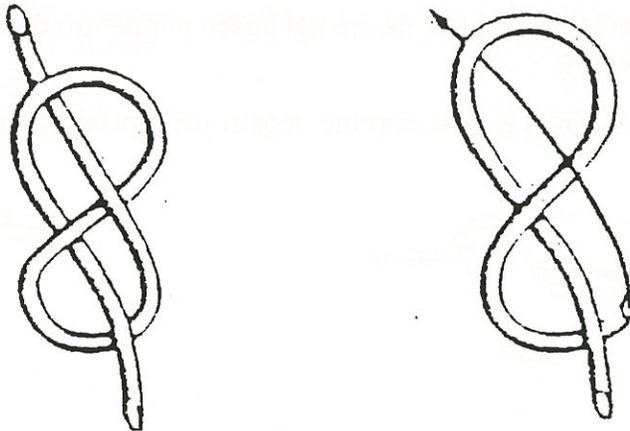
“French Bowline” o As de Guía Francés.

1. Construye un seno en la soga. Pasar el chicote dos veces por dentro del seno.
2. Pasar el chicote por detrás de la parte fija y luego por dentro del seno.
3. Para asegurarlo construirle un cote o media malla.



“Figure Eight” o figura de ocho.

1. Se hace un seno a la soga. Se pasa el chicote por detrás de la parte fija y después por dentro del seno.



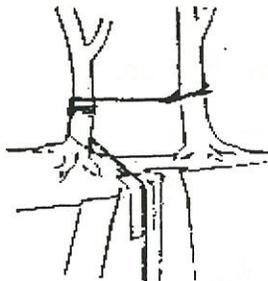
ANCLAJE

Criterios a usarse para un punto de anclaje son:

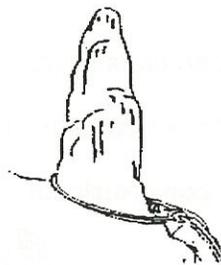
1. Debe proveer un fácil y seguro acceso a la cima.
2. Debe ser lo suficientemente fuerte para soportar un impacto de la carga como la fuerza de la soga.
3. Debe permitir que la soga pueda colgar libremente para evitar cualquier abrasión innecesaria.
4. Debe evitar peligros como caídas de agua, rocas sueltas, bordes filosos, lodo, etc.
5. Suficiente soga para llegar al objetivo.
6. Siempre que sea posible, use un punto de anclaje natural para así preservar la ecología y nuestros recursos naturales no renovables.

Diferentes tipos de anclajes

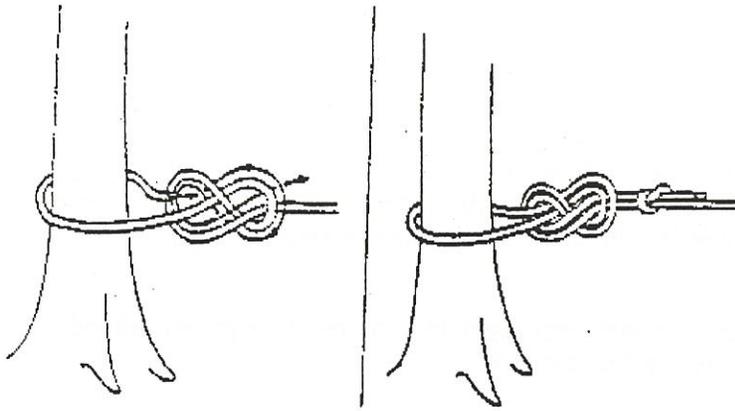
Continuación algunos ejemplos de cómo podemos hacer un anclaje en las diferentes circunstancias que nos podemos encontrar a la hora de realizar esta actividad.



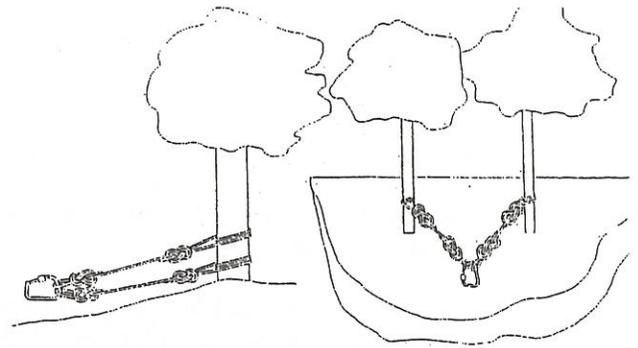
Anclaje de 2 puntos



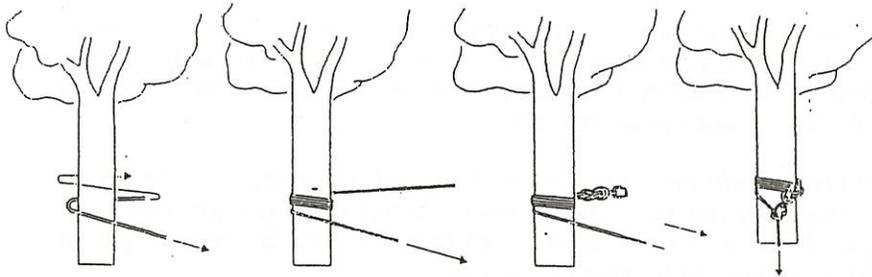
Utilizando una roca



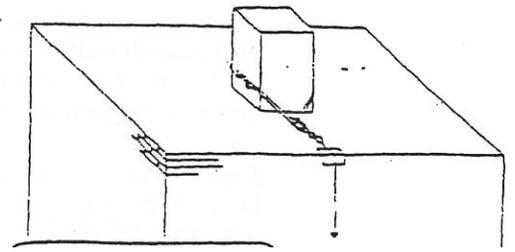
Anclaje con figura 8 en trayectoria



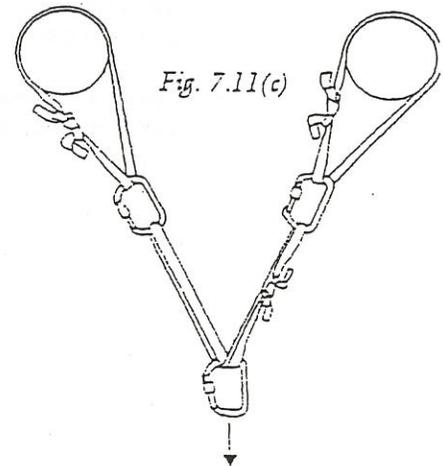
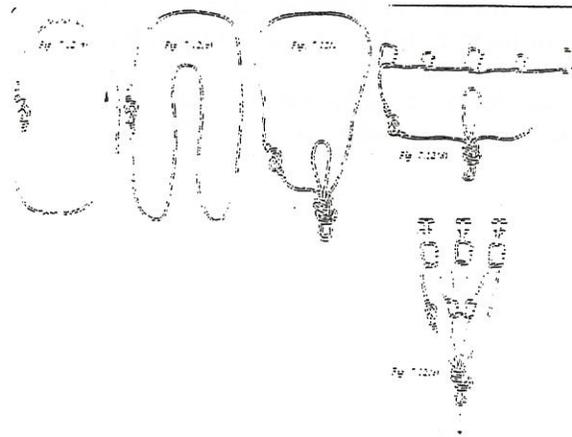
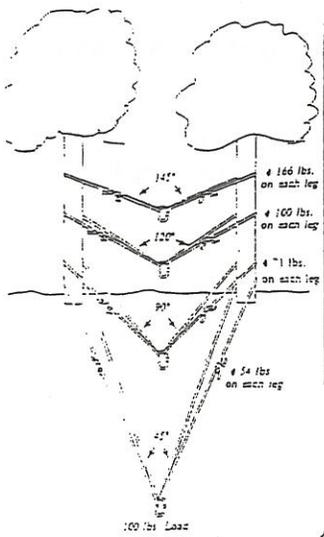
Anclaje de Dos Puntos



Trynig Tensionless Hitch



Desde una Azotea



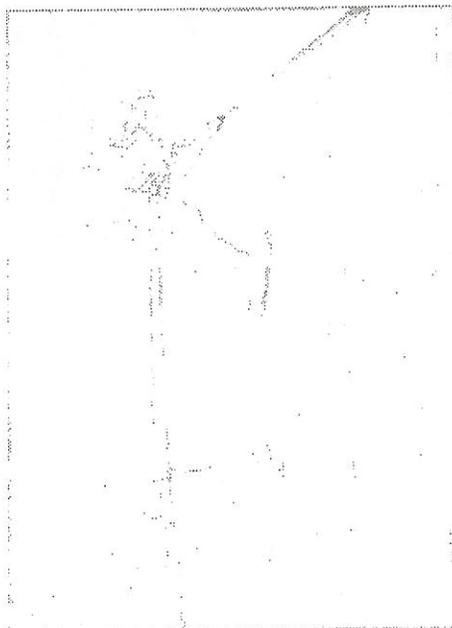
SOGA

Es importante tener un conocimiento básico de la sogá. El instrumento o equipo más importante. En rappelling es la sogá. De ella dependerá tu seguridad y la de los demás. Hay compañías especializadas en la fabricación de la sogá. Hay sogas de diferentes grosor, color y tamaño para suplir las diferentes necesidades en esta especialidad. Es muy importante conocer las libras de presión que resiste la sogá.

Cuidado de la Soga

Si se las cuida apropiadamente se podrá prolongar la vida de la sogá. El cuidado de la sogá se basa en reglas sencillas que son las siguientes,

1. *Mantenerlas lo más secas posibles.* No guardarlas mojadas, especialmente si son de fibra de manila o cualquier fibra natural. La humedad las debilita. Es mejor secarlas en el sol. Conviene evitar secarlas en el horno porque puede dañar las fibras.
2. *Revisar periódicamente las sogas para captar cualquier cosa.* Revisar periódicamente las sogas para captar cualquier señal de deterioro en alguna parte. La buena revisión incluye el exterior e interior de la sogá. Las fibras interiores deben permanecer brillantes y nuevas en apariencia.
3. *Enrollarlas y guardarlas cuando no estén en uso.* El enrollado regular debe ser en la dirección de las manecillas del reloj, ósea, hacia la derecha, porque ese es el giro natural de la sogá. Si la sogá se retuerce cuando si enrolla, as debe a que se ha enrollado a la inversa cuando se ha estado usando.
4. *La sogá no debe ser pisada.* Cuando te paras en la sogá le introduces partículas y estas rompen la sogá de adentro hacia fuera.
5. *Se debe proteger cuando hay bordes filosos o porosos.* Para que la sogá no se corte al estar en contacto con los filos o las esquinas.
6. *Hay ocasiones que la sogá debe ser lavada.* Usar solamente agua limpia. No utilizar cepillos que puedan dañar la fibra. Nunca utilice a lavadora para lavar a sogá.



EQUIPO

A continuación veremos diferentes equipos necesarios a utilizarse en conjunto con la soga para lograr un trabajo más rápido y efectivo. Estos son los siguientes:

Cobertor de Protección - Puede ser en tela gruesa, vinil o de cuero. Se usa para proteger la soga de bordes ásperos o filosos.

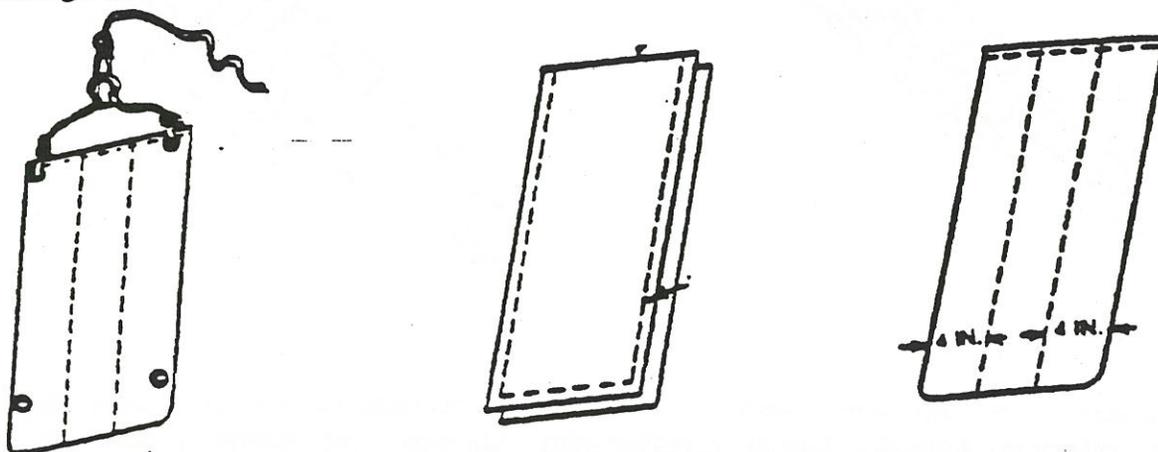


Figura Ocho - Hay diferentes clases de figura ocho. Hay una sencilla solo para descenso rápido. Esta no tiene orejas. La que trae orejas se utiliza para rescate porque se puede hacer un seguro especial.

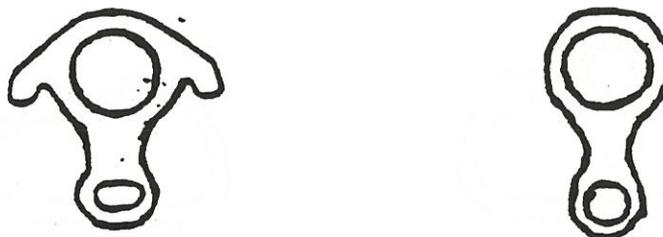
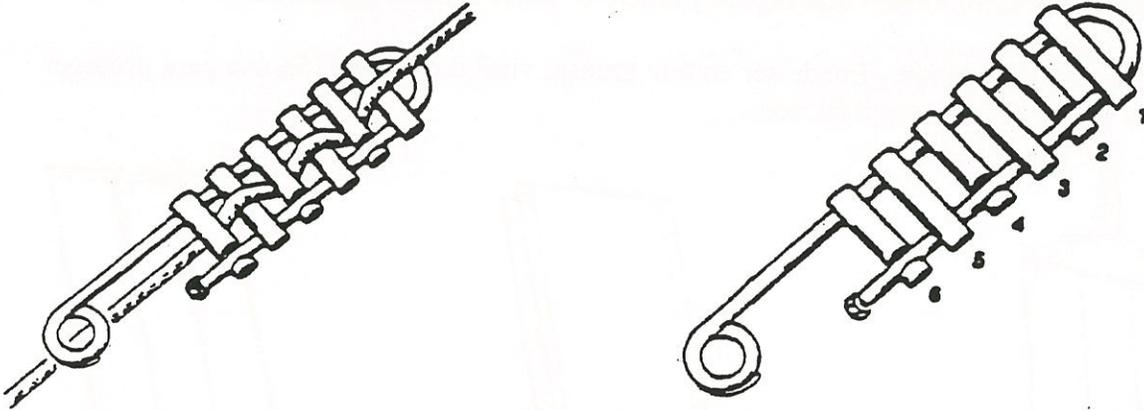


Figura de Ocho de Rescate - Es parecida a la anterior con la diferencia de tener un orificio adicional. Este orificio es utilizado para anclar a víctima a ser rescatada.



Hay que tener mucho cuidado en el manejo de estas. No se deben tirar o dejar caer en superficies sólidas porque pueden perder el temple. Un equipo que haya sufrido alguna caída puede ser peligroso al utilizarse nuevamente.

Rapelera - Es una pieza utilizada para que el descenso sea más lento y seguro. La cantidad de barras que utilice, determinará la velocidad.

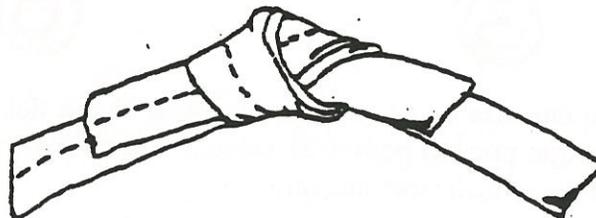


Carabinero - Hay diferentes clases de carabineros y diferentes son sus usos. También tienen diferentes tamaños, formas y resistencias. Algunos traen seguro y otros no. Siempre este seguro de las libras de presión que resiste. Algunos vienen marcados y otros traen información en los catálogos acerca de su resistencia.



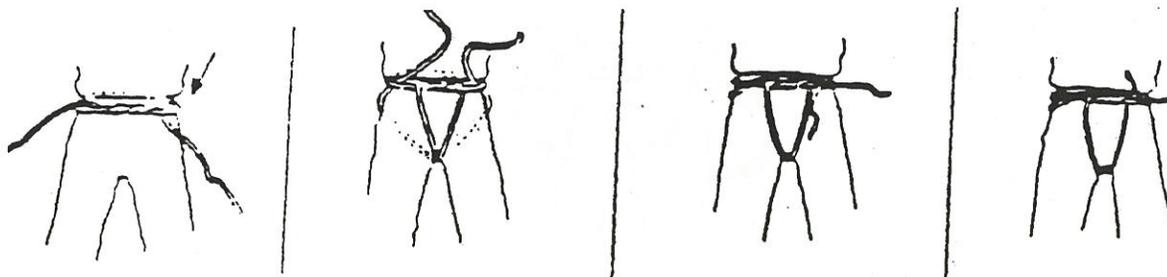
Casco y guantes - Son necesarios para proteger las manos y la cabeza del rescatador. Los guantes deben ser de tres capas cuero resistente y el casco de un material resistente a los golpes. Hay variedad en guantes y cascos.

Cinta tubular - Son construidos con fibra sintética y vienen de diferente grosor, tamaño, color y resistencia. Se utiliza mayormente para la construcción de sillas. Estas protegen mejor al rescatador. También se utiliza para hacer anclaje.

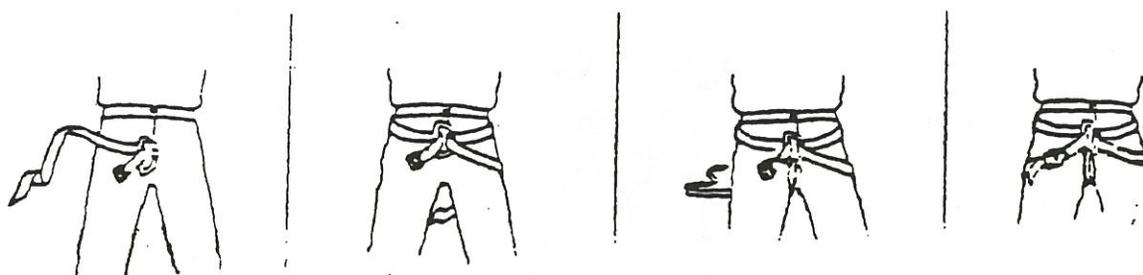


Diferentes Tipos de Sillas

Utilizando una soga



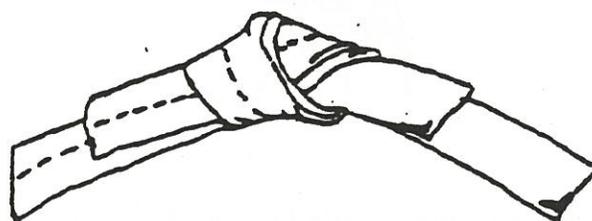
Utilizando una cinta tubular



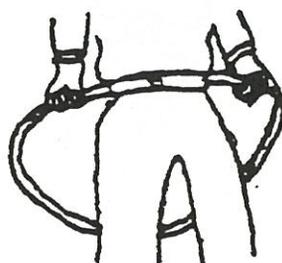
Como Construir una Silla

Método I

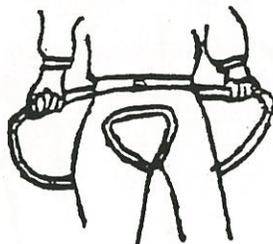
Construye un "waterknot" a la cinta tubular.



Te colocas el nudo en la espalda y las dos extremidades de la cinta tubular.



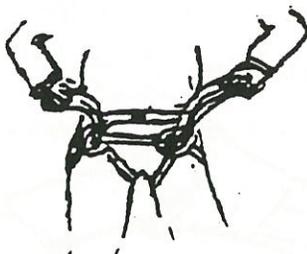
Introduce las manos entremedio de ambas piernas y hala la cinta hacia el frente, formando un seno.



Tuerce ambos extremos e introduces la mitad del seno por ambos extremos y halas el seno por ambos lados.



Para ajustar la silla deberá halar los extremos del seno tomando la parte que pasa entre las piernas y expandiendo hacia los lados y ajusta hacia el medio.

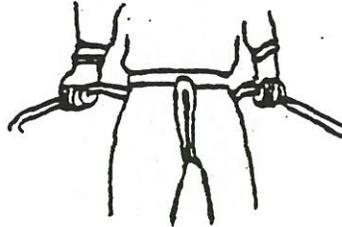


Construye todos los cotes o media maya hasta que quede dos senos bien pequeños donde colocara el carabinero.

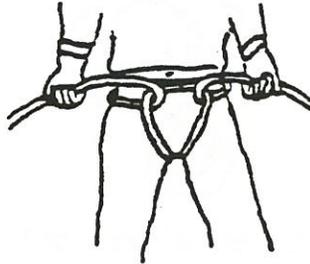


Método II

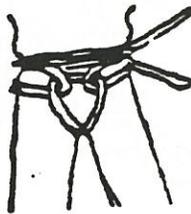
Doblar la cinta por la mitad. Coloca el seno formado por el frente de la persona halando los dos extremos por ambos lados de la persona



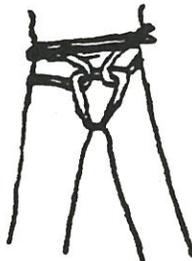
Luego introduces esos dos extremos por dentro del seno ya hecho, lo halas hacia los lados.



Pasa los extremos cruzados alrededor de la cintura.



Para finalizar la silla haces un nudo llano al lado de la persona, en la parte donde no va a pasar la soga (si la persona es derecha, el nudo va en el lado izquierdo o viceversa).



Como Colocar la Figura Ocho

Se introduce la soga por dentro del hueco más grande de la figura ocho.



Luego, por detrás de la parte mas delgada de la figura ocho.



Luego coloca el carabinero, en el último de los huecos de la figura ocho.



* Para colocar la figura ocho deberá colocarse el papelero al lado derecho si es derecho o viceversa si es izquierdo.

EQUIPO BASICO DE RESCATE

| Descripción de Equipo | Libras de Tensión |
|---------------------------------------------|-------------------|
| 1. Soga Estática 7/16" | 6,800 lbs. |
| 2. Soga Estática 1/2" | 9,100 lbs. |
| 3. Soga Estática 5/8" | 13,000 lbs. |
| 4. Soga Acuática 3/8" | 3,600 lbs. |
| 5. Soga de Prúsico 7mm | 2,100 lbs. |
| 6. Soga de Prúsico 8mm | 3,150 lbs. |
| 7. Soga de Prúsico 9mm | 3,650 lbs. |
| 8. Cinta Tubular 1" | 4,000 lbs. |
| 9. Carabinero con Seguro Manual (S) | 6,000 lbs. |
| 10. Carabinero con Seguro Manual (XL) | 9,000 lbs. |
| 11. Carabinero con Seguro Manual "HD" acero | 13,000 lbs. |
| 12. Figura 8 de Rescate Aluminio | 10,000 lbs. |
| 13. Figura 8 de Rescate Acero | 20,000 lbs. |
| 14. Rapelera de 5 a 6 Barras | 10,000 lbs. |
| 15. "Gibbs Aluminum Shell" | 5,000 lbs. |
| 16. "Gibbs Stainless Shell" | 5,400 lbs. |
| 17. Polea Sencilla | 6,000 lbs. |
| 18. Polea Doble | 9,000 lbs. |
| 19. Polea "Heavy Duty" | 16,000 lbs. |

Rappelling Suizo

a. Mantener la mano del freno a la parte posterior de la persona.

1. Esa es una de las cosas más importantes del rappelling, ya que si uno la tiene en la parte posterior de la persona tiene la probabilidad de que no coja freno y puede ocasionar un accidente. La otra mano se coloca en la parte delantera de la persona, agarrando la sogá más de la figura de ocho, pero sin apretar, ya que se va a quemar la mano mientras va descendiendo.

b. Posición de las piernas.

1. Tiene que mantener las piernas separadas a 18 pulgadas aproximadamente para mantener el balance del cuerpo.
2. Si vas a caminar debes tener las piernas rígidas, sin flexionarlas.
3. Si vas a bajar saltando, al principio debes tener las piernas rígidas, pero al comenzar al saltar deberás flexionálas para que no seas lastimado.
4. Deberás comenzar a descender con tu pie pivote (si eres derecho, con el pie derecho o viceversa).
5. Tus piernas deben estar aproximadamente a 90 grados de la pared.

c. Posición del cuerpo al descender.

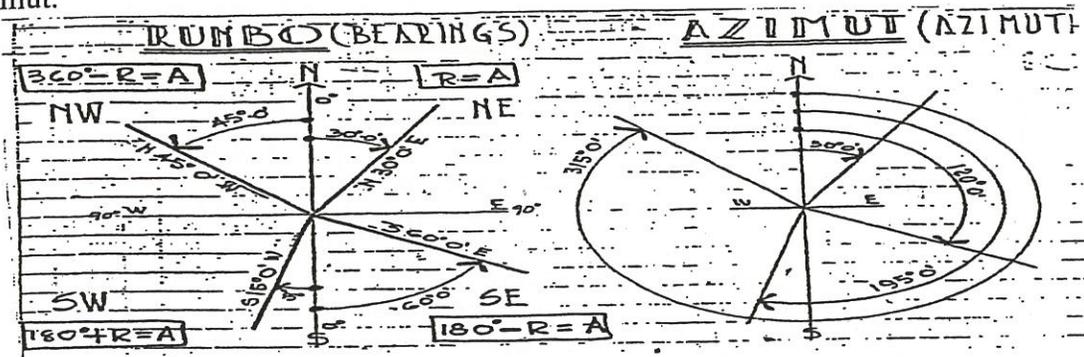
1. Que tu cuerpo esté de 130 a 145 grados de tus piernas.

Lectura de Mapas y Brújulas

ORIENTACION Y/O BRUJULA

DEFINICIONES

1. **Brújula**- En navegación es un instrumento usado para indicar dirección. Tiene una aguja o flechilla imantada que puesta en condiciones de girar libremente, marca la dirección del meridiano magnético. Nombre que se le da a numerosos instrumentos electromagnéticos cuyo elemento principal es un imán móvil y sirve para determinar direcciones sobre la superficie del globo como el que se usa a bordo para determinar el rumbo de la nave.
2. **Meridiano**- Geográficamente, cualquiera de los círculos máximos que pasan por los polos, o de los semicírculos que van de polo a polo. Magnético. Plano vertical que pasa por los polos de magnetismo de la tierra y por los de la aguja imantada. En un mapa, la línea trazada de Norte a Sur es un meridiano.
3. **Acimut** o "Bearing"- (del árabe, caminos). Es el ángulo o apertura de una línea y el meridiano norte-sur, medido hacia la derecha, partiendo desde el norte o desde el sur, en el hemisferio norte o sur (ver Fig. 1.)
4. **Rumbo**- Es la dirección o la apertura angular de una línea con respecto a un meridiano (verdadero, magnético o presumido) y medido hacia la derecha (Este) o hacia la izquierda (Oeste), desde al Norte o desde el Sur y nunca mayor de (90°) noventa grados. (Ver Fig. 1.)
5. **Rumbo Magnético**- El ángulo formado entre la meridiana magnética y otra línea cualquiera. También se le llama "magnetic bearing" o simplemente rumbo.
6. **Verdadero Rumbo o Acimut**- Cuando el Rumbo es reconocido de similar manera al Meridiano Geográfico, es llamado el verdadero rumbo y estos son a menudo llamados Acimut.



ILUSTRACION DE LA FIGURA 1: RUMBO Y ACIMUT

7. **Acimut de Regreso-** (reverse azimuth) Cuando se desea tomar un punto de referencia o se desea regresar al punto de origen es de gran ayuda tomar un acimut del punto de retorno, cual es mas o menos de 180° grados del punto de referencia a donde nos dirigimos.

Si el acimut del punto hacia donde nos dirigimos es menor de 180°, se le suma 180° del acimut para determinar el acimut de regreso. Ejemplo: si el acimut es 90°, el acimut de regreso debe leer 270° ($90^\circ + 180^\circ = 270^\circ$)

Si el acimut del punto hacia donde nos dirigimos es mayor de 180 grados, se le resta 180 grados al acimut para determinar el acimut de regreso. Ejemplo: si el acimut es 280 grados, el acimut de regreso debe leer 100 grados ($280 - 180 = 100$).

TIPOS DE BRUJULAS

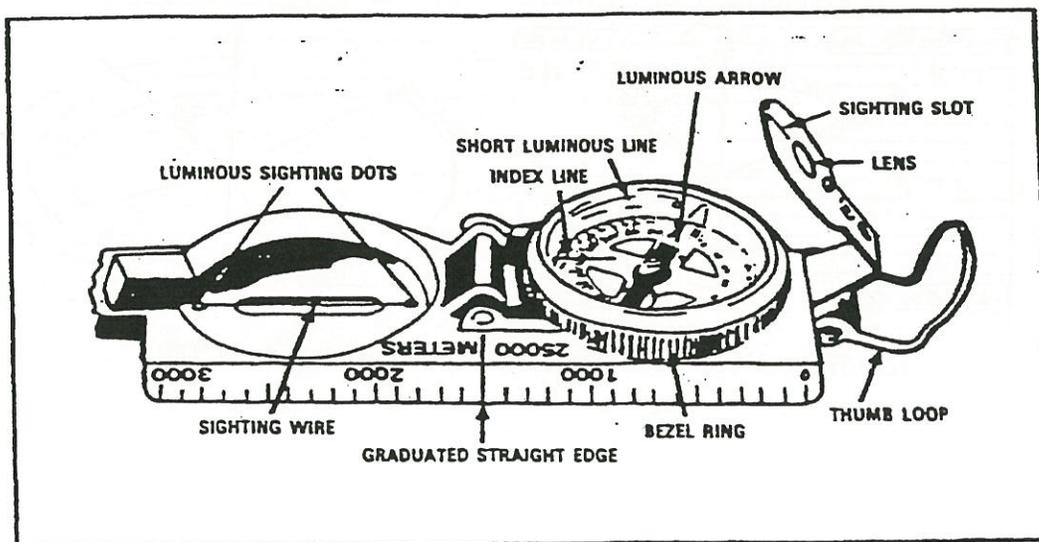
Existen varios tipos de brújulas en el mercado, sin embargo para el uso nuestro solo nos concentraremos en dos modelos, los cuales son los más usados entre los amantes de la naturaleza. Estos son el modelo *Lensática* y la *Polaris*.

Brújula Lensática (Fig. 2.)

La brújula Lensática deriva su nombre del lente con aumento utilizado para leer las escalas. Esta brújula consiste en dos secciones unidas por un remache. Por lo general esta construida en metal.

1. Sección superior o cubierta- contiene el alambre de observación ("sighting wire") y el segmento final de la escala utilizada para medir mapas ("graduated straight edge").
2. Sección inferior o base- consiste en una cámara herméticamente sellada llena de un material acuoso. (Nota: hay algunos modelos de brújula que no tienen el líquido). Dentro de la cámara hay una esfera flotante ("floating dial") montada sobre un pivote. La esfera contiene la flecha magnética y luminosa ("luminous Arrow").

ILUSTACION DE LA FIGURA 2: BRUJULA LENSATICA

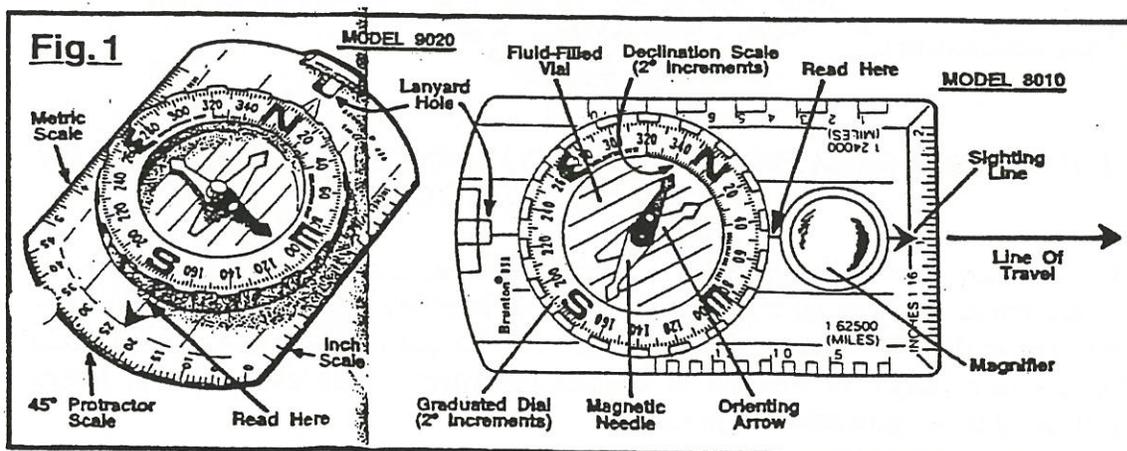


La esfera contiene también dos circunferencias las cuales son utilizadas para determinar la dirección (acimut) en grados y/o mils. La mas utilizada de ambas es la que esta dividida en grados. En la esfera también están contenidos los cuatro puntos cardinales. En esta sección también se halla la línea de referencia o índice (“index line”) y la anilla giratoria para determinar una segunda línea de referencia (“bezel ring”).

Por ultimo, en la base de la brújula se halla la pieza ocular compuesta por el lente de aumento (“lens”), la ranura de observación (“sighting spot”) y la argolla de metal (thumb loop”).

Brújula Polaris (Fig. 3.)

Debido a que la esfera gira sobre la base esta brújula puede ser utilizada como transportador y apuntador direccional en el campo usando la flecha indicadora (sighting line”) cuenta además, con ajustador de corrección de la declinación del noreste magnético y norte verdadero (“declination scale”). A diferencia de la brújula Lensática, esta brújula solo se compone de una sola pieza, en plástico transparente, lo cual permite ser utilizada fácilmente sobre un mapa. La esfera esta dividida solamente en grados (“graduated dial”). Y las escalas del borde de la base están medidas en escalas métricas (“metric scale”), de pulgadas (“inca scale”) y angular (“protector scale”).



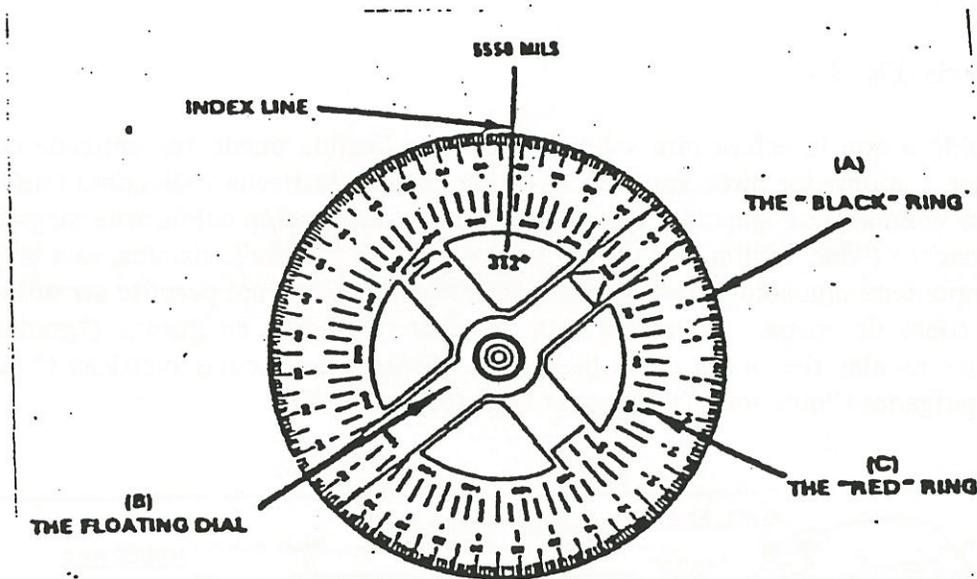
ILUSTACION DE LA FIGURA 3.: BRUJULA POLARIS.

COMO USAR LA BRUJULA LENSATICA

A. ¿Cómo se lee?

1. Como se menciono anteriormente la base de la brújula contiene una esfera flotante (“floating dial”) en líquido montado sobre un pivote. La esfera esta dividida en dos circunferencias las cuales son utilizadas para determinar la dirección (acimut) en grados y/o mils.

2. La circunferencia exterior ("the black ring"), cuyos números aparecen en negro, esta dividida en 6,400 mils siendo que cada marca representa 20 mils. (Fig. 4).
3. La circunferencia interior ("the red ring"), cuyos números aparecen en rojo, esta dividida en 360 grados que cada marca representa 5 grados (Fig. 4)
4. Para determinar la dirección (acimut) en la brújula sea en grados o mils debe de apuntar la cubierta en la dirección deseada.



ILUSTRACION DE LA FIGURA 4: CIRCUNFERENCIAS EN EL INTERIOR DE LA BRUJULA LENSATICA

5. Para leer los grados o mils utilice la línea de referencia o índice ("index line") que se encuentra dibujada en el cristal protector de la esfera. Por lo general esta línea o marca es de color oscuro. Es importante señalar que mientras se esta realizando la lectura se debe de sostener la brújula firmemente para evitar que la esfera ("floating dial") gire sobre su pivote.

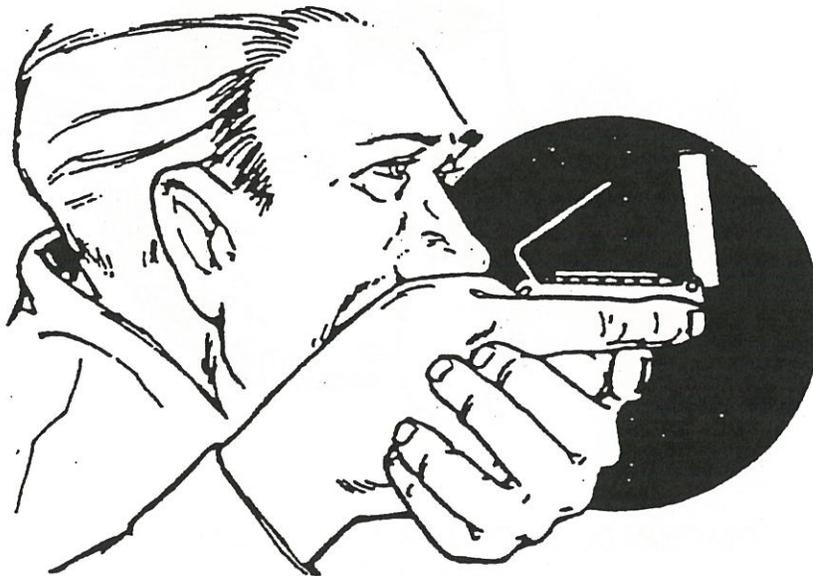
B. ¿Cómo se determina el acimut?

1. Use la brújula para determinar o seguir un acimut. La flecha en la brújula ("luminous arrow") señala hacia el norte magnético. Hay que tener cuidado ya que la flecha también es atraída por masas de metal o fuentes magnéticas, por ejemplo: camiones, automóviles, líneas eléctricas o verjas de metal. Por lo tanto asegurese de usar la brújula lejos de tales masas para evitar lecturas erróneas.
2. La brújula siempre debe de ser nivelada y sujetada cuando se toma un punto de referencia y una lectura.

3. Existen dos métodos para sujetar y leer la brújula, el método de la *mejilla* y el método *centroide o pivote*.

I. Método de la mejilla (“Compass-to-Cheek Method”) (Fig. 5)

- a. Abra la cubierta de la brújula a un ángulo de 90 grados respecto a la base y en una posición horizontal.
- b. Introduzca su pulgar a través de la argolla de metal (“thump loop”), formando una base firme con su tercer y cuarto dedo. Extienda su dedo índice a lo largo de la base de la brújula.
- c. Coloque la mano que sostiene la brújula en la palma de la otra mano.
- d. Lleve ambas manos al nivel del rostro. Presione contra su mejilla el dedo pulgar que atraviesa la argolla.
- e. Observe a través del lente (“lens”) la esfera (“floating dial”). Si la esfera esta fuera de foco, mueva la pieza ocular hacia arriba o hacia abajo hasta que consiga el enfoque deseado.
- f. Alinea la ranura de observación (“sighting spot”) de la pieza ocular con el alambre en la cubierta (“sighting wire”) apuntando hacia el punto de referencia. Observe a través de la lente de la pieza ocular y lea el acimut usando la línea índice o referencia (“index line”)

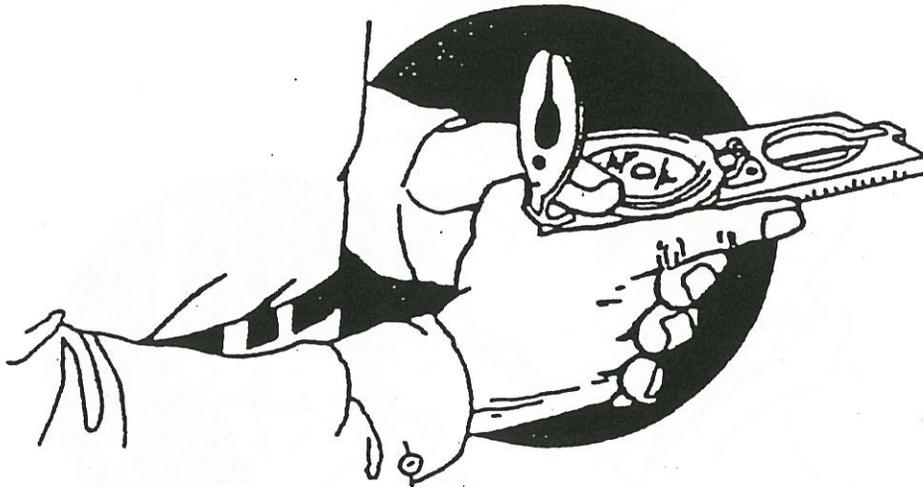


ILUSTRACION DE LA FIGURA 5: METODO DE LA MEJILLA
 (“Compass-to-Cheek Method”)

II. Método del pivote ("Centerhold Method") (Fig. 6)

(Este método es utilizado cuando no se requiere de dirección precisa)

1. Abra completamente la brújula de tal manera que la cubierta quede en línea recta respecto a la base. Incline hacia atrás la pieza ocular.
2. Introduzca su pulgar a través de la argolla de metal ("thumb loop"), formando una base firme con su tercer y cuarto dedo. Extienda su dedo índice a lo largo de la base y cubierta de la brújula.
3. Coloque el pulgar de su otra mano entre la pieza ocular y la lente. Extienda su otro dedo índice a lo largo del otro extremo de la base y la cubierta de la brújula. Entrelaza los dedos restantes con los de la otra mano. Oprima sus codos contra los lados de su cuerpo a la altura de su cintura.
4. Para medir el acimut, gire todo su cuerpo hacia el objetivo y apunte la cubierta de la brújula hacia el mismo. Mire hacia la brújula para leer el acimut usando la línea índice o referencia ("index line"). Este método puede utilizarse en las noches.
5. Para evitar caminar en círculos, deténgase ocasionalmente para verificar el acimut. También, puede moverse a través de distintos puntos. Siguiendo esta metodología evitara caminar en círculos.

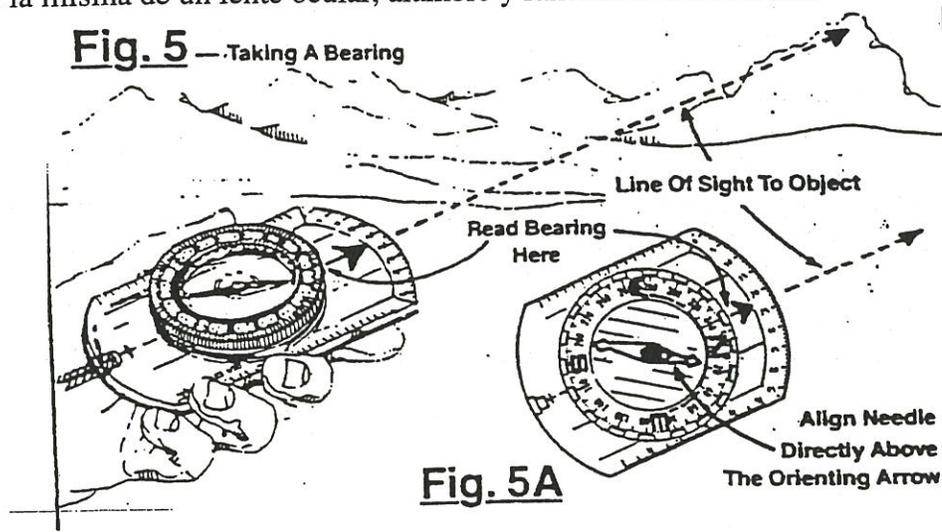


ILUSTRACION DE LA FIGURA 6. : METODO DEL PIVOTE
("Centerhold Method")

COMO USAR LA BRUJULA POLARIS

A. ¿Cómo leerla y determinar el acimut? (Fig.7)

1. Leer el acimut en este tipo de brújula es simple aunque no tan preciso como en la brújula Lensática cuando se utiliza el método de la *mejilla* ("compás-to-cheek method") ya que en la brújula polaris se utiliza solo el método *pivote* ("centerhold method") por carecer la misma de un lente ocular, alambre y ranura de observación.



ILUSTRACION DE LA FIGURA 7: DETERMINACION ACIMUT CON BRUJULA POLARIS

Lectura de Mapas

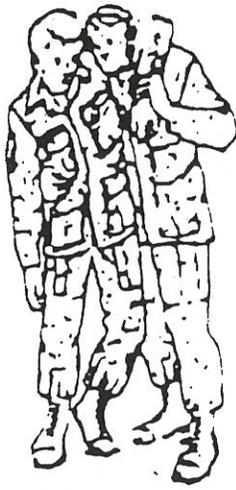


Transportación de Heridos

Técnicas Cuerpo a Cuerpo

Las técnicas cuerpo a cuerpo son todas aquellas en las cuales no tenemos otros materiales o accesorios que nos faciliten la transportación del paciente, lo único que tenemos es a nosotros mismos. A continuación les presentaremos varias de las técnicas y como ejecutarlas.

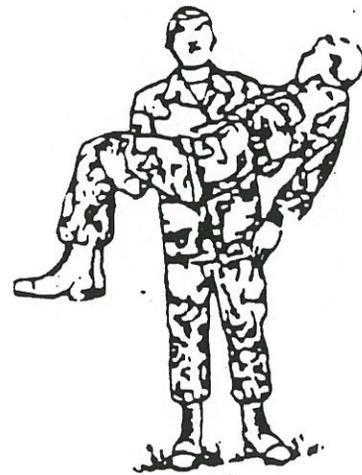
Con Un Rescatista



SUPPORT CARRY



SADDLEBACK CARRY



ARMS CARRY



NECK DRAG



A

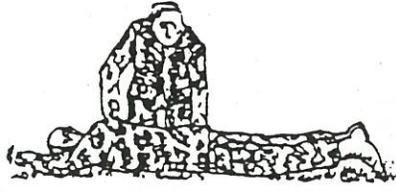


B

PACK-STRAP CARRY



A



B



C



D



E



F



G



H

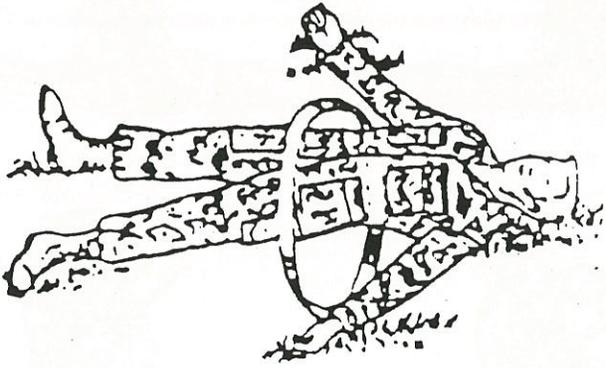


I

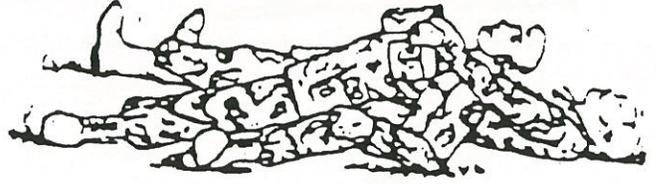


J

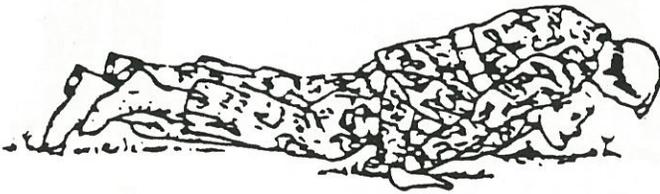
FIREMAN CARRY



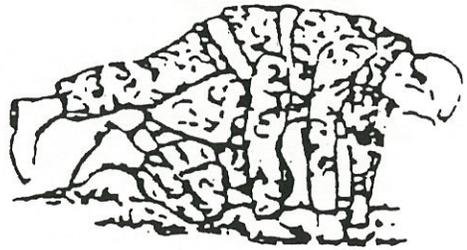
A



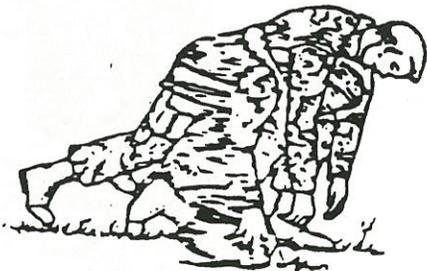
B



C



D

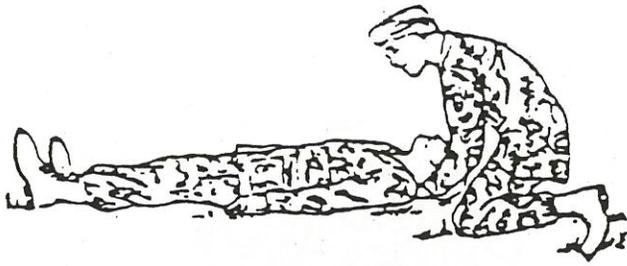


E

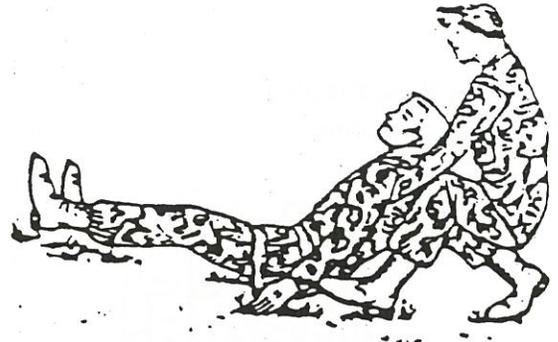


F

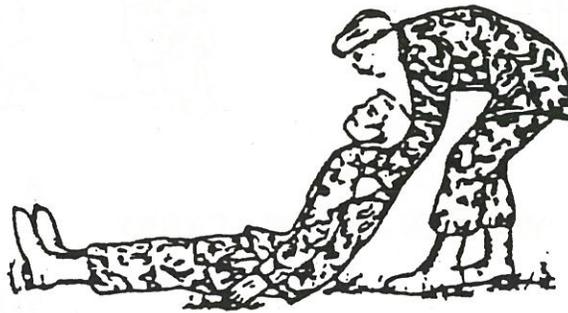
PISTOL-BELT CARRY



A



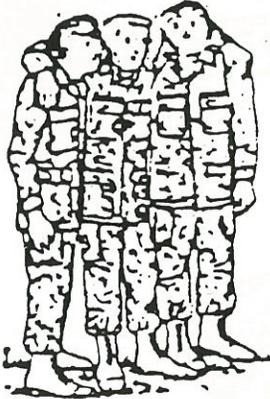
B



C

CRADLE DROP DRAG

Con Dos Rescatistas
Victima Conciente



A

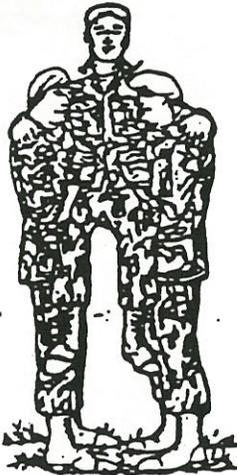


B

TWO-MAN SUPPORT CARRY



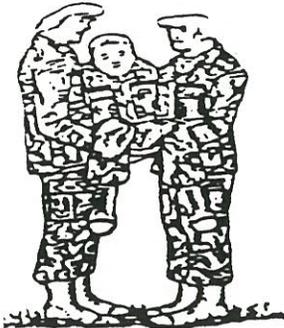
A



B

FOUR-HAND SEAT CARRY

Victima Inconsciente

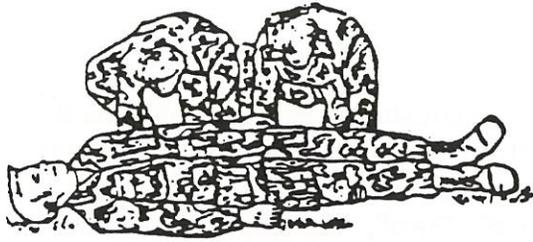


A

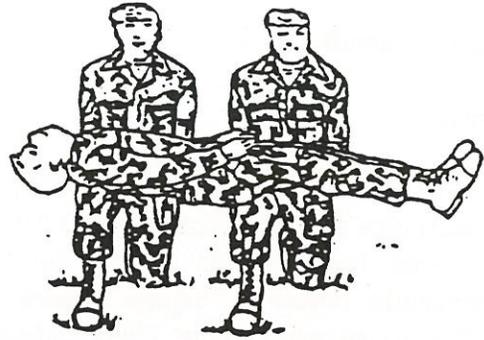


B

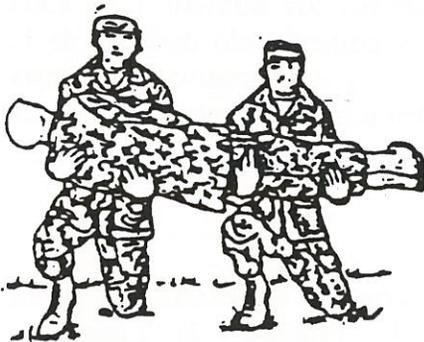
TWO-HAND SEAT CARRY



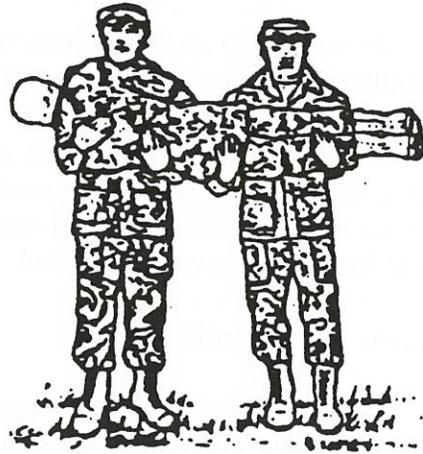
A



B

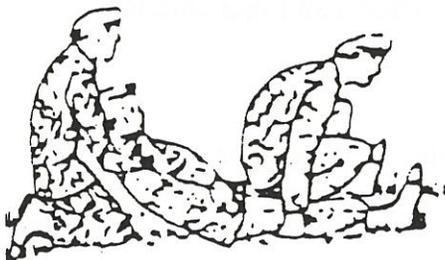


C

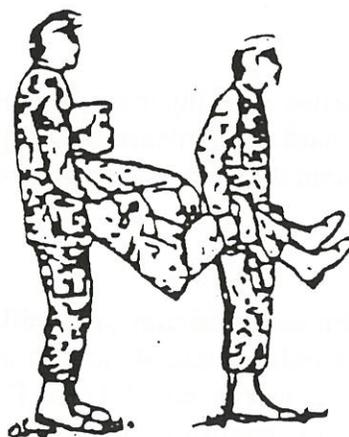


D

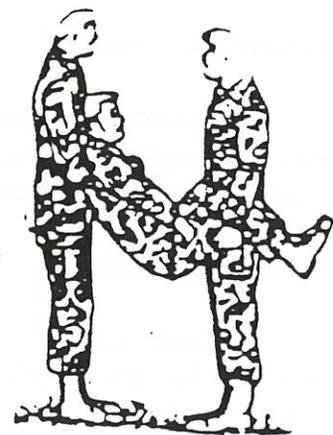
TWO-MAN ARMS CARRY



A



B



C

TWO-MAN FORE-AND-AFT CARRY

Drill de Camilleros

Formación

Formación de la Escuadra de Camilleros – Los comandos para la formación de una escuadra de camilleros son: 1) “By Four”, 2) “Count Off”. Al comando de “count off” todos los hombres excepto el “Squad Leader” ejecutan un “Eyes Right”; y comenzando desde el “Squad Leader” cuentan “one”, “two”, “three”, “four”, “one”, “two” y así sucesivamente. Cada cadete volteará su cabeza y ojos hacia el frente según vaya contando.

Designación de las Escuadras de Camilleros – Una vez formadas las escuadras de camilleros, se procederá a identificarlas por número. Los comandos para esto son: 1) “By Litter Squad”. 2) “Count Off”. Al comando “count off los numero 1 de cada escuadra excepto el de la derecha ejecuta “Eyes Right”; y comenzando desde el de la derecha, cuentan en orden consecutivo “one”, “two”, “three” y así sucesivamente hasta que todas las escuadras se hayan contado. Todos los cadetes numero 1 voltean su cabeza hacia el frente según vayan contando.

Búsqueda de la Camilla

Estando en las formación apropiada y teniendo disponibles las camillas cerca de la formación los comandos para buscar la camilla son: 1) “Procure”. 2) “Litter”. Al comando “Litter”, todos los cadetes Numero 3 tornan un paso hacia atrás ejecutan un “Right Face” (“Left”) según sea necesario por la ubicación de la camilla e inmediatamente proceden en columnas a recoger las camillas. Cada uno recoge su camilla colocándola en su hombro derecho y procede a regresar a su posición en orden inverso. Estos movimientos deberán hacerse al mismo tiempo.

Devolución de Camilla

Para retornar las camillas a su lugar original los comandos son: 1) “Return”, 2) “Litter”. Este movimiento se hará de la misma forma que “Procure Litter” excepto que en este caso las camillas se retornan desde la escuadra de camilleros a su lugar anterior.

Camillas en el Hombro

“Shoulder Litter” – En esta posición la camilla estará a 45 grados en el hombro derecho con las canvas de la camilla hacia abajo y la mano derecha en las patas de metal, mientras mantiene la mano izquierda en el lado. Para realizar cualquier movimiento desde el “shoulder” se colocara la camilla en la posición vertical.

Bajar Camilla del Hombro

Para poner la camilla en tierra desde la posición “Shoulder Litter” los mandos son: 1) “Order” 2) “Litter”. Al mando de “litter” se colocará la camilla en posición

vertical y se bajará cuidadosamente hasta que sus mangos estén en el suelo, a la derecha del pie derecho. La mano derecha se extenderá naturalmente, mientras la izquierda estará al lado.

Colocar Camilla en Hombro

Estando en la posición de “order” los comandos son: 1) “Shoulder” 2) “Litter”. Al comando de ejecución la camilla es levantada con la mano izquierda.

Cargar Camilla

Estando frente a una formación, los mandos para cargar la camilla serán: 1) “Carry” 2) “Litter”. Al comando de ejecución los cadetes número 3 colocan la camilla en posición vertical y toman dos pasos hacia atrás. Al realizar este movimiento coloca la camilla en posición horizontal mientras que el cadete número 2 se mueve hacia el frente tomando el mango de la camilla con su mano izquierda. Los camilleros 1 y 4 permanecen quietos.

Cuando la camilla este en tierra y se ejecute este comando los camilleros 2 y 3 utilizando sus manos derecha e izquierda tomarán los mangos de afuera de la camilla y levantarán la camilla a la posición de “carry”. La porción de la camilla del camillero número 2 será los pies del paciente, mientras el camillero número 3 estará en la cabeza.

Colocar Camilla en Suelo

Estando en la posición de “carry” los comandos son: 1) “Ground” 2) “Litter”. Al comando de “litter” los camilleros 2 y 3 bajan la camilla al suelo manteniendo las canvas hacia arriba retornando a posición original.

Cambio Relevo de Camilleros

Desde la posición de “Carry”. Desde la posición de “carry” mientras estén marchando los comandos son: 1) “Change Bearers” 2) “March”. En este comando los camilleros se moverán a favor de las manecillas del reloj.

Abrir Camilla

Estando en la posición de “carry” los comandos son: 1) “Open” 2) “Litter”.

1er Paso. Al comando de “litter”, todos los camilleros miran a la camilla.

2do Paso. El camillero 4 apoya la camilla en el centro de las canvas (canvas hacia arriba). Camilleros 2 y 3 desamarran la camilla.

3er Paso. Camilleros 2 y 3 agarran los mangos de la camilla suspendiendo la camilla.

4to Paso. El número 1 extiende los goznes de la camilla pateando estos.

5to Paso. Camilleros 2 y 3 agarran la camilla y la llevan a la posición de "ground". Todos los camilleros vuelven a su posición de "litter Post".

Cerrar Camilla

Para cerrar la camilla los comandos son: 1) "Close" 2) "Litter". Al ejecutar este comando los camilleros 2 y 3 sujetan la camilla por el mango izquierdo volteándose. El camillero número 4 patear los goznes para cerrarlos y los números 2 y 3 cierran la camilla.

Amarre de Camilla

Estando la camilla cerrada los comandos para amarrarla son: 1) "Strap" 2) "Litter".

1er Paso. En el comando de ejecución el número 4 sujeta la camilla en el centro.

2do Paso. Núm. 2 y 3 asistidos por el Núm. 1 doblan las canvas.

3er Paso. Núm. 2 y 3 aseguran las canvas amarrándolas y luego retornan a la posición de "post".

Alineamiento de Escuadra

Para colocar la escuadra de camilleros en una línea los mandos son: 1) "Form" 2) "Rank". Al comando de "rank" el número 2 toma un paso y los camilleros restantes se alinean con él.

Posición de Transporte

Cuando la camilla este en el suelo los comandos serán 1) "Litter" 2) "Post".

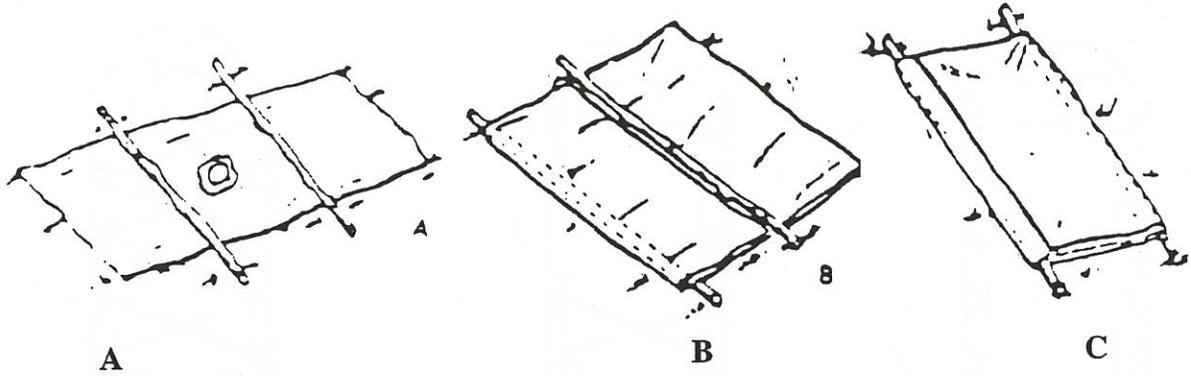
Levantar Camilla

Para levantar la camilla de la posición de "litter post" los comandos son: 1) "Prepare to Lift" 2) "Lift".

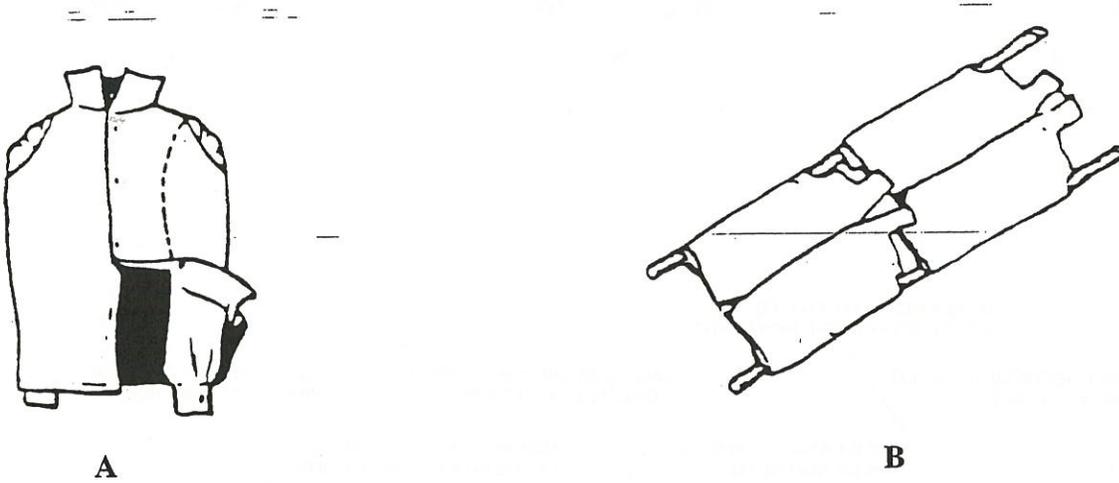
Bajar Camilla

Para bajar la camilla los comando son: 1) "Lower" 2) "Litter".

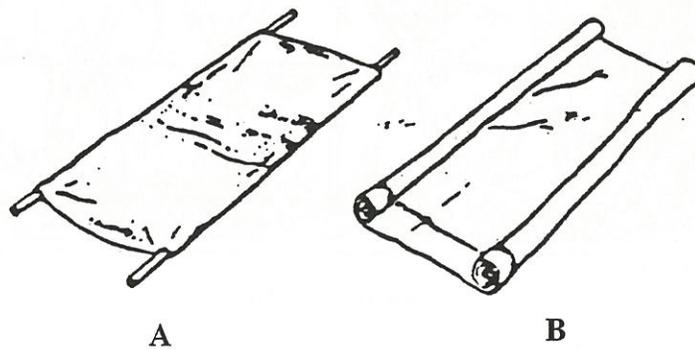
Improvisación de Camilla



CAMILLA CON PONCHOS Y PALOS

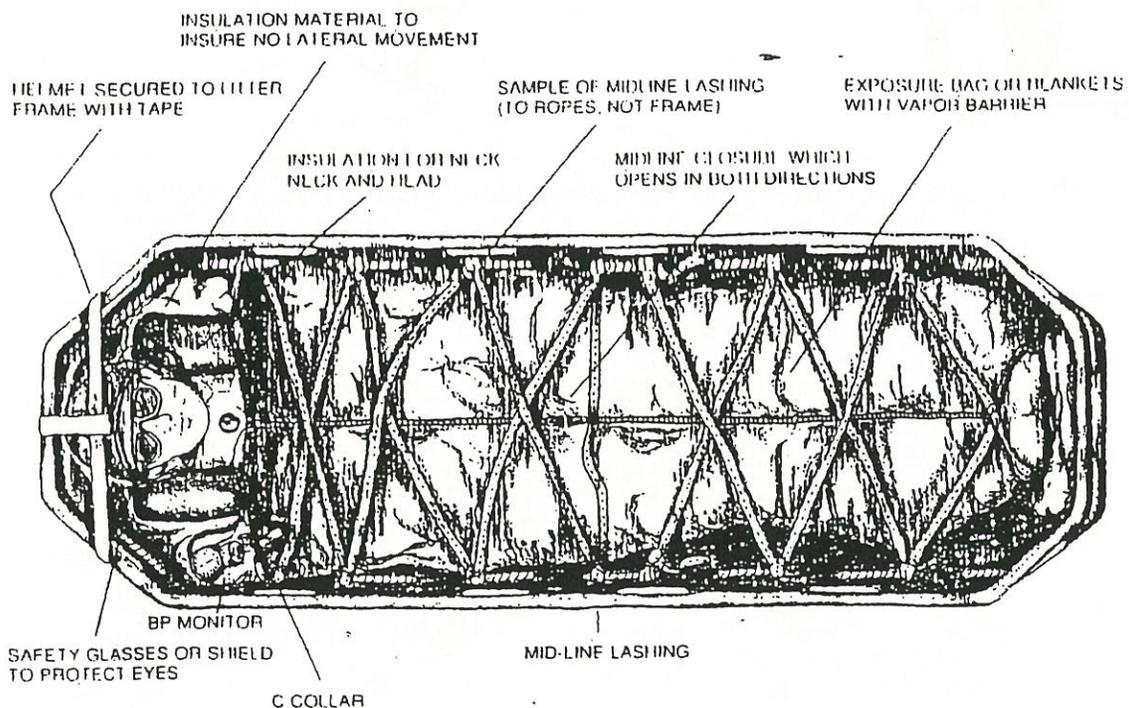
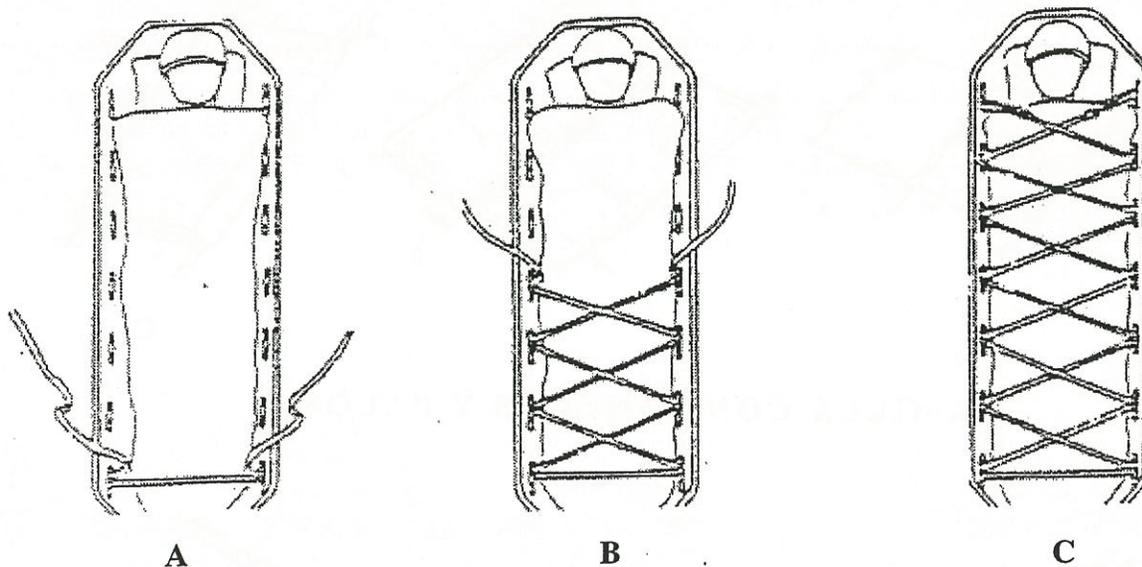


CAMILLA CON CAMISAS Y PALOS



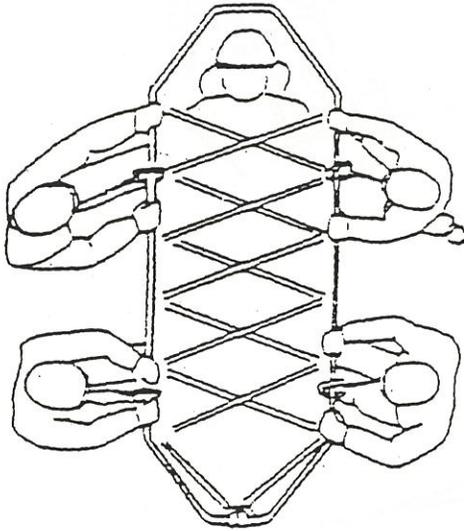
CAMILLA CON FRASADAS O SACOS Y PALOS

Amarre de Paciente



Transportación de Paciente

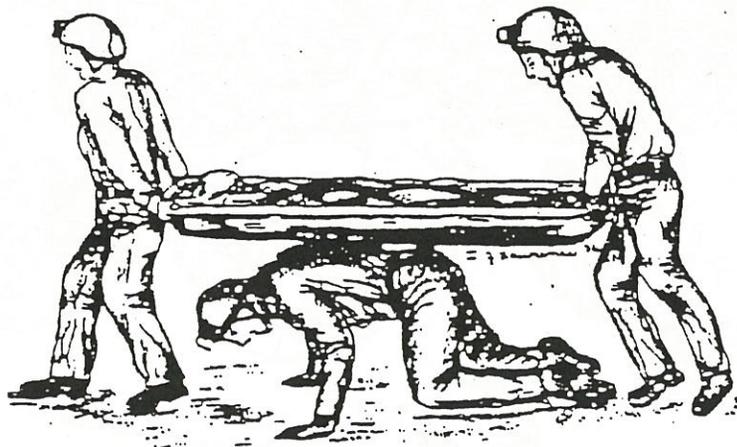
A continuación les estamos presentando un ejemplo de los varios métodos que tenemos disponibles al momento de trasportar un paciente en una camilla.



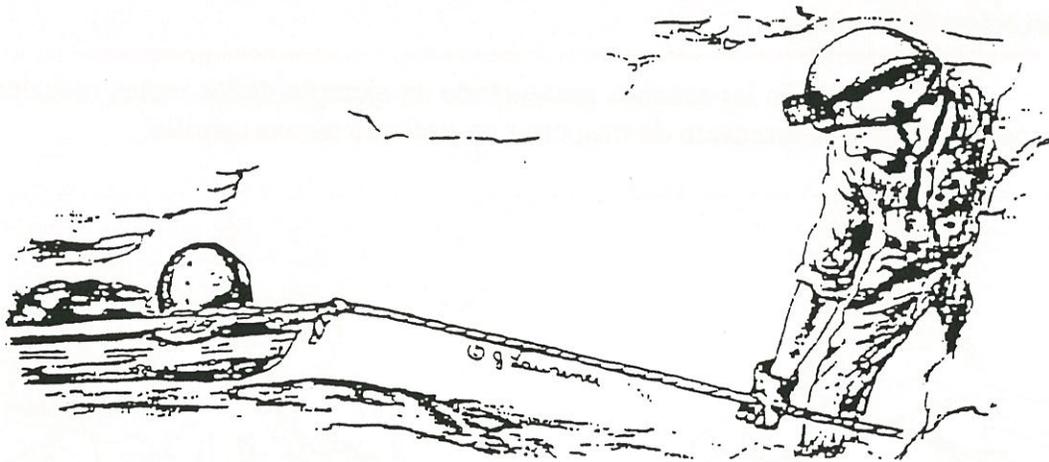
REGULAR CARRY



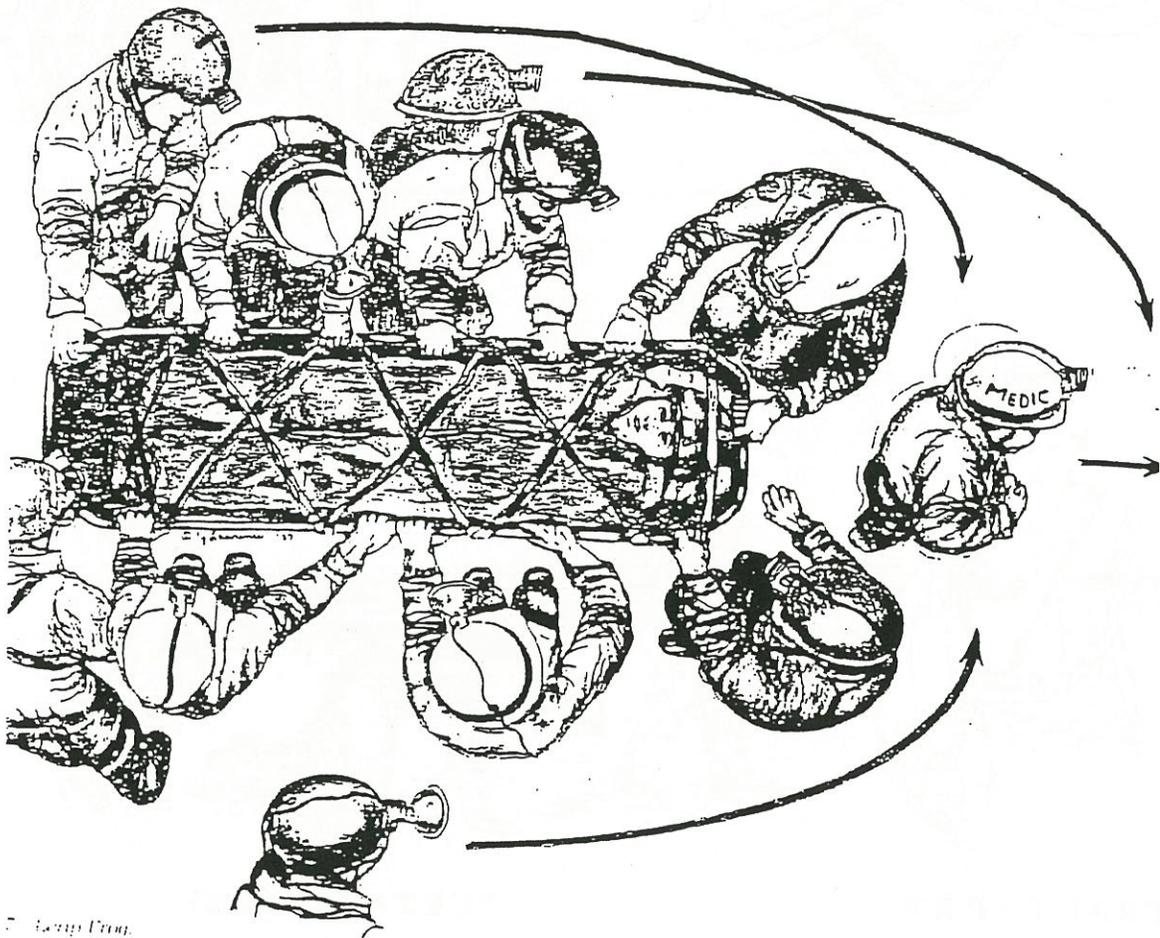
STRAP CARRY



TURTLE CARRY



TAG LINE



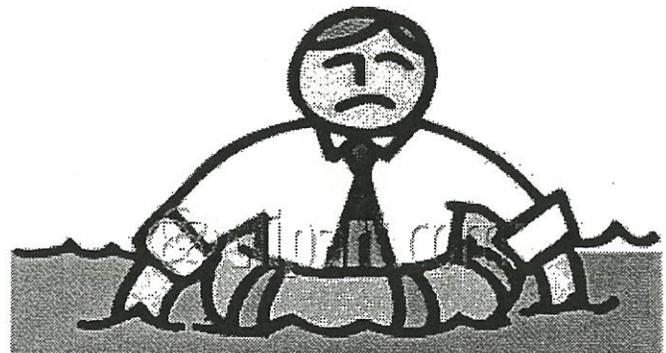
Búsqueda y Rescate

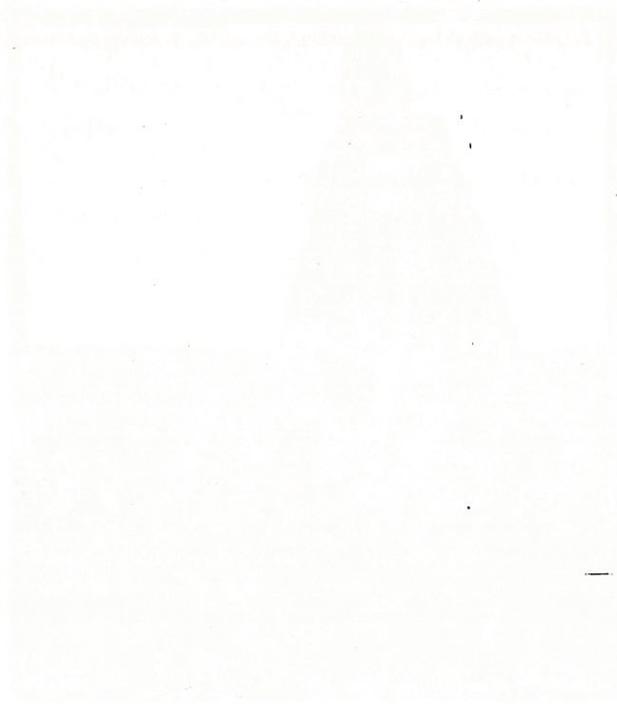






SUERVIVENCIA ACUATICA





AGENCIJA
REPUBLIKE
SRBIJE
ZA
ZAŠTITU
OKOLIŠA
I
PROTEKCIJU
KULturne
BAŠTINE

