



CORSO DI SOPRAVVIVENZA

 **DURATA 2 giorni**



PER CHI

Corso rivolto a tutti gli interessati al mondo della sopravvivenza e che vogliono approcciarsi alle basi conoscitive in questo settore



REQUISITI

Buona salute fisica



METODOLOGIE FORMATIVE

Lezioni frontali, parti pratiche con simulazioni, role-playing. De-briefing, lavori di gruppo.



INFO & PRENOTA

info@rescueproject.it
www.rescueproject.it

0463.973278 - 3292743226

Il tema della sopravvivenza è sempre più in voga. Si vedono programmi televisivi sui vari canali, con diversi format ma sempre con, alla base, lo spirito della sopravvivenza.

La Scuola di soccorso, nella logica dell'Outdoor-sicuro, offrire un percorso della durata di 2 giorni. In queste giornate cercheremo di dare delle nozioni vere sui giusti comportamenti per affrontare ambienti impervi e situazioni ostili. Capirete la differenza tra la sopravvivenza fatta in Tv e quella reale, sul campo. Dopo 2 giorni, avrete delle nozioni chiare su cosa fare, sia per la sopravvivenza in inverno che la sopravvivenza in estate. Quali sono le priorità da affrontare nella sopravvivenza individuale e in quella collettiva come singolo e come gruppo; le dinamiche psicologiche in sopravvivenza e le priorità da rispettare.

L'obbiettivo non è fare un corso di "fantascienza" dove non metterete mai in pratica gli insegnamenti una volta concluso il percorso formativo. Il nostro focus è quello di darvi informazioni utili per tutti i giorni, da cosa mettere nello zaino a cosa valutare per evitare di ritrovarsi in condizioni estreme senza nessuna precauzione...come sopravvivere per alcune giornate in attesa dei soccorsi.

Il programma formativo è stato elaborato da:

- istruttori che vantano curriculum professionali ed esperienza.
- Istruttori di formazione militare, esperti di sopravvivenza.
- Istruttori di soccorso in ambienti ostili esperti per le manovre di corda e in acqua.
- Dottori specializzati per la psicologia dell'emergenza.



PROGRAMMA

corso di sopravvivenza

ORE	ATTIVITA' - CONTENUTO GIORNO 1
8:30 – 9:00	Ritrovo Compilazione dei moduli di iscrizione Presentazioni e chiarimenti sulle giornate di formazione
9:00 – 12:30	Briefing: – Movimentazione in verticale – Nodologia – Come calarsi e risalire con attrezzatura minima
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 22:00	Corretti comportamenti da tenere in sopravvivenza – Sopravvivenza individuale e collettiva, aspetti psicologici ed organizzativi – Zaino: cosa portare con sé – La triade della sopravvivenza in estate e inverno – Tecniche per costruire un rifugio – Tecniche accensione fuoco Prove pratiche: – Tecniche per procurarsi del mangiare – Tecniche di pesca – Costruzione riparo per la notte – Procacciamento cibo – Accensione fuoco – Costruzione piano cottura – Cena utilizzando il fuoco costruito nel pomeriggio e il ripiano di cottura Ci sarà la grigliata organizzata dalla Scuola. Cena inclusa nel prezzo.
22:30 – 24:00	– Nozioni orientamento notturno (+ sistema raccolta rugiada) – Notte nei vari rifugi (Scelta opzionale)

ORE	ATTIVITA' - CONTENUTO GIORNO 2
8:30 – 12:30	Colazione Gestione mediche di base per la sopravvivenza – Costruzione bussola – Nozioni orientamento diurno – Come individuare i punti cardinali senza bussola – I nodi per la sopravvivenza – Lettura cartine topografiche
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 18:30	Discesa rafting Debriefing e valutazioni dell'esperienza Saluti



MONITORAGGIO ARGINI



ATTREZZATURA

Ogni partecipante dovrà munirsi di :

- Zaino
- Lampada frontale
- Due cambi, per il giorno e per la notte
- Sacco a pelo
- materassino
- Copertina isotermica (opzionale)
- Un paio di scarpe comode per camminare
- Un paio di scarpe da ginnastica da poter bagnare
- Guanti da lavoro
- Coltello
- Borraccia per l'acqua
- Tutto il materiale che riterrete opportuno per fare una passeggiata nel bosco.
- Accendino

Si consiglia di portare degli snacks e delle bevande a base di integratori idrosalini. È importante ricordare che qualsiasi controindicazione nell'esecuzione di alcune manovre dovrà essere comunicata.

all'istruttore.



OBIETTIVI

- **Conoscere ed utilizzare** i nodi di base da impiegare in sopravvivenza
- **Analizzare** gli scenari e valutare dove meglio collocare un giaciglio di emergenza per la notte
- **Distinguere e riconoscere le principali piante**
- **Conoscere ed usare** le risorse nel contesto boschivo
- **Conoscere** le principali tecniche di **autosoccorso e di soccorso sanitario**
- **Conoscere ed usare** le attrezzature fluviali per il soccorso
- Sapersi muovere in ambiente montano con le precauzioni e le attrezzature per prevenire incidenti