

## Consejo de Supervivencia 35 (2da parte)

### Equipo de seguridad:

Valija impermeable (preferentemente sumergible) para documentos, Dinero en efectivo en monedas y billetes de baja denominación, Botiquín de primeros auxilios con material para trauma (heridas, lesiones musculoesqueléticas, etc.); Medicamentos de uso general de venta libre (antipiréticos, analgésicos, antihistamínicos, antiinflamatorios, para cólicos, para mareo, antidiarreicos, antiácidos, etc.); Barras energéticas, Electrolitos orales, Agua (2 litros en envase plástico re-utilizable).

### Equipo de defensa (no letal):

Aerosol con gas pimienta, Bastón telescópico, "Kubotán" (o similar), Arma de fuego corta (conocer regulaciones locales).

En casos donde se requiera pasar más de 24 hrs fuera de un refugio asistido:

### Equipo de Sustento:

Alimentos que no requieran preparación (Enlatados <atún, ensalada de verduras, frijoles refritos, etc.>, Barras energéticas, Galletas dulces y saladas, Mermelada, Crema de cacahuate, Crema de avellana con chocolate, Miel de abeja, etc.); Alimentos pre-cocidos de fácil preparación (Sopas instantáneas, enlatados de carne, etc.); Polvo soluble (leche, chocolate, te, azúcar, electrolitos, sal, etc.); Agua en envase plástico re-utilizable, preferentemente oscuro (2 litros por día por persona); Olla con tapa (para 1litro), Cuchara metálica, Estufilla con combustible, Encendedor <mechero> a gas o gasolina.

### Equipo sanitario:

Botiquín de primeros auxilios con material para trauma (heridas, lesiones musculoesqueléticas, etc.); Medicamentos de uso general de venta libre (antipiréticos, analgésicos, antihistamínicos, antiinflamatorios, para cólicos, para mareo, antidiarreicos, antiácidos, etc.); Medicamentos de venta con receta (Consultar con médico: antibióticos de amplio espectro, anestésicos, anticonvulsivos, regulatorios de presión arterial baja y alta, etc.); Gel antibacterial, Papel higiénico, Toallas femeninas, Toallas desechables, Bolsas para desechos.

### Equipo de pernocta:

Manta de abrigo (lana, "polartec", etc.), Lona impermeable (3x4m), Cordel de paracaídas (15 - 20 metros).

R. Hardy