



## Implementación recomendada

### Curso de Socorrista en Lugares Remotos

- ✓ Al menos 2 mudas de ropa y abrigo adecuados para la época del año. Si llueve las prácticas no se suspenden por lo que hay que contar con una muda seca para cambiarse. Dos pares de calzado.
- ✓ 1 muda de ropa vieja que pueda ser descartada en los simulacros (que pueda ser manchada o rota).
- ✓ Implementos de campamento para simulacros (como bastones de trekking, bolsa de dormir, colchoneta aislante, etc) Es importante aprender a darle diferentes usos en caso de emergencia a su propio equipo. }
- ✓ Linterna frontal (para simulacro nocturno)
- ✓ 1 pares de guantes de goma de lavar platos.
- ✓ Mochila mediana.
- ✓ Los que dispongan de cascos de escalada, rafting, o ciclismo, y/o otro equipamiento específico a su actividad como cuerdas, coordines, etc., traerlo para ser utilizado en las prácticas.
- ✓ Cuaderno y lápiz para tomar apuntes.
- ✓ Hidratación y alimentación (Habrà un break de 15 min. a media mañana y otro a media tarde, y una hora y media para almorzar)