

mochila72horas.com

EQUIPACION MOCHILA DE SUPERVIVENCIA

Tipos de alimentos para incluir la mochila de emergencia:

- *Barritas energéticas*
- *Caldos o sopas en sobre monodosis*
- *Vasitos de arroz*
- *Alguna lata de conserva, como por ejemplo atún. Una vez vacía nos puede servir para calentar agua o portar una vela*
- *Sobres monodosis de café*
- *Agua, lo más importante, es imprescindible mantenernos hidratados y nos puede servir para cocinar algo rápido, Lo idóneo serían 2 litros repartidos en dos botellas de 1L.*

Lista de objetos que nos pueden ser de mucha utilidad:

- *Tabletas purificadoras de agua*
- *Cantimplora*
- *Navaja multiusos*
- *Calientamanos*
- *Poncho/manta de emergencia*
- *Saco de dormir*
- *Silbato*
- *Barras de luz*
- *Linterna pequeña a pilas o a manivela*
- *Cerillas antitormenta*
- *Encendedor o mechero*
- *Velas de té, nos pueden servir para tener luz o para calentar alimentos*
- *Pañuelos*
- *Bolsas de basura grandes*
- *Bolsas zip, para guardar documentos, pen drive con documentos escaneados, batería extra del móvil, llaves o cualquier objeto susceptible de mojarse*
- *Guantes*
- *Encendedor de piedra*
- *Libreta y bolígrafo*
- *Dinero en efectivo, en desastres o catástrofes graves va a resultar imposible encontrar un cajero automático operativo (100 o 200 euros podría ser suficiente).*
- *Llaves de la casa de un familiar*
- *Bolsas plástico*

- Mascarilla, nos puede ser muy útil si nos vemos envueltos en circunstancias donde hay mucho humo
- Linterna frontal, nos permitirá seguir un camino a oscuras y tener operativas las dos manos
- Radio imprescindible para estar informado en todo momento de las noticias y coordinación de los servicios de emergencia
- Pilas para alimentar el transistor, mejor llevarlas por separado para evitar su desgaste y sulfatación
- Teléfono móvil con gran autonomía, es suficiente con un terminal básico, no necesitamos whatsapp ni una pantalla grande, recomendable tener insertada una SIM de prepago activa
- Listado de teléfonos de familiares y amigos, nos puede ser muy útil, recomendable tenerlos también guardados y actualizados en la agenda del teléfono móvil
- Pequeño botiquín para posibles pequeños accidentes
- Cuerda
- Muda de repuesto bastaría con un recambio de ropa interior y calcetines
- Papel higiénico
- Vaso plegable

La documentación que no debería faltar:

Ten en cuenta que ante una catástrofe o situación en la que debas abandonar tu lugar de residencia, resulta imprescindible ir documentados, se puede dar el caso de que necesitemos asistencia médica o debemos suministrar información a los cuerpos de seguridad, para lo que es imprescindible llevar documentos que nos puedan identificar inmediatamente, estos serían los más importantes:

- Fotocopia de NIF, NIE o documento de identificación vigente
- Fotocopia compulsada de carnet de conducir
- Tarjeta sanitaria
- Pasaporte
- Fotocopia de historial médico

También nos podría ser útil llevar un pen drive USB con los documentos escaneados, para tener un respaldo seguro en caso de que se deterioren o mojen.

FECHAS DE REVISIÓN CONTENIDO
