

TREINAMENTO ESPECIAL EM SOBREVIVÊNCIA EM ÁREAS REMOTAS

INSTRUTOR MARCELO NAVA



Uma mensagem Inicial para Inspiração e Reflexão

A sede, a fome, o frio, a exaustão, são como os quatro Cavaleiros do Apocalipse e devem ser subjugados, pois somente aos determinados será concedida a maior dádiva divina: a Vida.

INSTRUÇÕES PARA O NÍVEL AVANÇADO (NÍVEL II)

O QUE VOCÊ VAI FAZER NO TREINAMENTO

- Orientar-se no terreno e navegar com bússola e mapa topográfico/croqui da área;
- Identificar pontos de referência e pontos-chave para obtenção de recursos de sobrevivência;
- Realizar um rapel de 25 metros;
- Realizar reconhecimento de locais para pernoite; preparar a cama/abrigos com recursos naturais, obter fogo e água;
- Montar armadilhas para peixes e pequenos animais;
- Coletar plantas para chá e alimentação e insetos para reposição de nutrientes;
- Tentar realizar 3 ou 4 refeições com recursos da selva; e manter sempre consigo um mínimo de 1 litro de água potável;
- Coletar resina de pinheiro;
- Atravessar obstáculos naturais, como rios, perais e selva usando cipós, trepadeiras e ou cabos artificiais;
- Manter roupas limpas e secas (na medida do possível);
- Realizar boa higiene corporal;
- Defender-se de insetos e animais selvagens (técnicas de prevenção);
- Fazer uso de faca de sobrevivência, facão de mato e machadinha Tomahawk, conforme necessidade;
- Realizar pelo menos 3 fogueiras para aquecimento, secagem de roupas, fazer chá e preparo de alimentação;

- Cumprir travessia de aproximadamente 15 km em terreno de elevado nível técnico;
- Construir uma jangada para travessia de cerca de 150 metros de seção de arroio represado.
- Trabalhar em equipe, desenvolver liderança e aprimorar habilidades manuais;
- Desenvolver raciocínio prático para solução de problemas e fortalecer a sintonia com o ambiente natural (aprimoramento dos sentidos).
- Desenvolver habilidade para trabalho noturno na selva.

Ao longo do treinamento, o instrutor estará constantemente aplicando novas instruções de campo, fornecendo dicas e detalhes valiosos, bem como estimulará o aluno a buscar seu máximo potencial.

O instrutor participará ativamente, juntamente com seus alunos(as), de todas as atividades.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

SÁBADO		
HORÁRIO	EVENTO	DURAÇÃO
18:00	Recepção aos participantes, Briefing e Apresentações.	15 min
18:15	Início da Navegação Terrestre até ponto ALFA	30 min
18:45	Realização de Rapel	30 min
19:15	Reconhecimento noturno de área	15 min
	Identificação e coleta de água e nutrientes; preparo do pernoite	indeterminada
	Geração de fogo, preparo de alimentos, hidratação, abrigo	indeterminada
21:00	Prazo máximo permitido para início do Recolhimento	7-8 horas
DOMINGO		
05:00	Toque de Despertar	30 min
05:30	Início preparação do café-da-manhã	90 min
07:00	Início da Navegação para ponto BRAVO	120 min
09:00	Atividade de Sobrevivência	120 min
11:00	Navegação para ponto CHARLIE	60 min
12:00	Preparação do Almoço	60 min
13:00	Atividade de Sobrevivência	60 min
14:00	Navegação para ponto DELTA	indeterminado
-	Navegação para ponto ECHO	indeterminado
16:00	Prazo máximo para início construção de jangadas	-
17:30	Prazo máximo para chegada ponto FOXTROT	-
-	Pausa para banho, troca de roupa e recuperação	-
18:00	Debriefing e Cerimônia de Conclusão aos Sobrevidentes	-
18:30	Finalização do Treinamento Avançado de Sobrevivência	-

OBS: as durações e horários estão sujeitos a pequenas mudanças, de acordo com o andamento e evolução das atividades.

KIT PESSOAL DE EQUIPAMENTOS



Outros itens permitidos

- Recipiente para Coleta de Água (pode ser garrafa PET ou Cantil, mínimo 2 L);
- Luva de mato (pode ser uma luva de malha, encontrada em ferragens);
- Roupas resistentes para ambiente de selva subtropical, onde há muita vegetação e umidade; lembre-se de levar outra muda reserva em sua mochila e outra para colocar na volta para casa.
- Alimentação: para cada aluno(a) é permitido levar 500 gramas de carne crua, 2 barrinhas de cereais, 1 pacote de reposito eletrolítico (sal-de-frutas) e 1 banana.

**Em caso de extrema necessidade, o aluno(a) poderá solicitar ao instrutor
o uso dos seguintes itens:**

anti-histamínico estojo completo de PS cobertor térmico purificador água barra proteína radiocomunicação com APRS



Cabe ressaltar que o instrutor estará monitorando constantemente a saúde e a segurança dos alunos(as), dispondo de uma equipe de apoio que nos acompanhará próximo às várias rotas de fuga que serão estabelecidas ao longo da travessia. O instrutor carregará equipamento de radiocomunicação com antena amplificadora para grande cobertura, ligado ao sistema de rastreamento APRS da Anatel.