



CAMPO KRASIBA / CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

KIT DEL CAMPISTA II (Eventos de 2 días ó mas)



**Sleeping bag
Indispensable**



**Impermeable
Indispensable
en temporada
de lluvias**



**Bloqueador solar
Indispensable**



Chamarra gruesa



Gorro y guantes



Crema para labios



**Ropa de
uso rudo**



**Mochila
tipo back pack**



**Lentes
Opcional**



**Cámara fotográfica
Opcional**



**Pants de
algodón**



Gorra



**Almohada
Recomendable**



**Paleacate
Indispensable
en las dinámicas**



Toalla



Rompevientos



Botella para agua



**Artículos de
aseo personal**



Tenis ó botas



Barras y/o fruta



Linterna



**Por el tipo de actividades
que operamos no se permite
fumar ni beber**



CAMPO KRASIBA / CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Hemos elaborado esta pequeña guía de consulta incorporando el equipo sugerido basados en manuales de rescate, sobrevivencia, medicina de montaña y nuestra propia practica profesional de forma que pueda ser de utilidad para nuestros participantes.

La temperatura del cuerpo humano es de 37°C y para mantenerla constante depende de la ropa que lo aísla del ambiente y reduce la perdida de calor, para este efecto se recomienda usar 3 o 4 capas que eliminen el sudor y protejan del viento y las precipitaciones, (**playeras, sudaderas, rompevientos e impermeable**) alrededor del 30% del calor corporal se pierde por el cuello, manos y cabeza por lo que se recomienda cubrirlas (**gorro y guantes**).

En una hora de actividad física a 0°C se supone la perdida de 1 litro de agua, a 18°C la perdida de 1.5 y a 28°C de 3 litros, la perdida de 1.5 a 2 litros de agua provoca ya síntomas de deshidratación como calambres y fatiga, nuestro cuerpo esta formado por un 60% de agua, un elemento indispensable, por lo que se debe beber constantemente con pequeños sorbos para compensar las perdidas y evitar un desequilibrio en la termorregulación (**agua y/o bebidas energéticas**)

El eritema solar es el enrojecimiento de la piel producido por los rayos ultravioleta e infrarrojos y equivale a una quemadura de primer grado, detectable en los primeros 30 min. de exposición, puede producir hinchazón, hipersensibilidad y dolor en las zonas expuestas, se puede prevenir usando **filtros solares con alto factor de protección: 60A / 60B**, aplicándolos 30 minutos antes de la exposición renovándolos cada 2 horas, no olvidar utilizar también una **barra protectora de labios**.

La exposición a luz solar sin protección puede producir lagrimeo, escozor o disminución de la visión superficial o temporal, ya que la radiación ultravioleta se absorbe por la cornea, estas molestias así como el deslumbramiento se reducen usando cristales oscuros capaces de filtrar las radiaciones del sol (**lentes y gorra**) debe evitarse el uso de colirios que contengan atropina, ya que dilata la pupila y puede agravar las molestias.

Las **barras energéticas** son un suplemento alimenticio consumido por atletas o personas físicamente activas para mantener las necesidades caloríficas, contienen carbohidratos, minerales y vitaminas, si las combinamos con una **fruta** independientemente de sus propiedades, tendremos un balance en nuestro organismo y nos ayudaran a aumentar el rendimiento y la recuperación después del ejercicio.

Para la transportación de los implementos antes mencionados, es recomendable utilizar una mochila ligera que nos permita sentirnos cómodos durante los recorridos programados, otro punto importante es el calzado (**tenis o botas**) que deberá ser fuerte pero flexible, con suela gruesa de goma y con dibujo, que se ajuste bien al pie sin oprimirlo.

En un ambiente natural la temperatura baja al ocultarse el sol, es conveniente mantenerse abrigado y seco (**chamarras gruesas**)

Recomendamos un cambio completo de ropa incluyendo calzado y por ultimo, no olvides tus **artículos de limpieza personal** y si estas bajo algún tratamiento llevar tus medicamentos.

Oficina en Mexico D.F.

Rio Danubio 113-902, Colonia Cuauhtémoc, C.P. 06500, Tels.: 5511-1554; 5208-9691; 5208-9425

e-mail: eduardofuentesu@prodigy.net.mx

campokrasiba@gmail.com

<http://www.campokrasiba.com.mx>