PROYECTO EDUCATIVO

PROGRAMACIÓN DEL CAMPAMENTO;

JÓVENES CADETES SIGLO XXI



El Campamento Jóvenes Cadetes Siglo XXI, tiene una orientación cívico militar policial. Por tal motivo el adiestramiento de los asistentes ("cadetes") estará diseñado con disciplinas y contenidos de dicha orientación.

A continuación, se describen los distintos objetivos generales y específicos que persiguen este Campamento, así como una referencia a los objetivos terminales del mismo.

1.- OBJETIVOS; Este campamento está diseñado para conseguir distintos objetivos con los jóvenes cadetes. Estos son; tres Objetivos Generales, seis objetivos específicos, así como diversos objetivos terminales operativos, que son tantos como actividades teóricas y prácticas que se les imparten a los cadetes.

1º Objetivo General; que adquieran los conocimientos y habilidades básicas para, poder desenvolverse de manera independiente fuera de la zona de confort de sus familia y entorno.

2º Objetivo General; que interioricen los valores y normas elementales de convivencia en equipo, fuera de sus domicilios y en un entorno de naturaleza equilibrado de trabajo y diversión.

1º Objetivo General; que conozcan el trabajo y funciones que desempeñan las Fuerzas Armadas y las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad de nuestro país, dígase Guardia Civil, Cuerpo de Policía Nacional (y sus unidades adscritas a las CCAA). Policías Locales de los municipios, Policías de las Comunidades Autónomas, y otros cuerpos con funciones policiales de vigilancia como son; Policía Portuaria, Servicio de Vigilancia Aduanera, Agentes de Movilidad, Forestales, etc.

1º Objetivo Específico; que refuercen sus valores personales como, autorrespeto y autocritica constructiva, para un crecimiento personal y profesional, en el presente y para el futuro.

2º Objetivo Específico; que valoren e interioricen el máximo respeto y educación a sus familias, amigos, entorno más cercano, así como a las personas mayores y resto de personas que conforma nuestra sociedad.

3º Objetivo Específico; conocer los valores que dirigen a nuestras Fuerzas Armadas, en el desempeño de todas sus tareas encomendadas por nuestra Constitución Española de 1978 y resto de nuestro ordenamiento jurídico.

4º Objetivo Específico; aprender el trabajo y abnegación de los miembros que conforman el Cuerpo de la Guardia Civil, instituto armado de naturaleza militar, que tiene una actividad fundamentalmente policial y realiza sus funciones en localidades pequeñas, zona rural, carreras y mar territorial de España.

5º Objetivo Específico; adquirir los conocimientos básicos sobre las labores y funciones de los miembros que componen el Cuerpo de la Policía Nacional, instituto armado de naturaleza civil, que se despliega en medianas y grandes ciudades de nuestro país.

6º Objetivo Específicos; aprender los competencias y tareas que realizan todos los Cuerpos de Policía Local, en casi todos los municipios de nuestra nación, como institutos armados de naturaleza civil.

Objetivos terminales; estos serán tantos, como actividades teóricas y prácticas les impartamos durante su estancia en el campamento "Jóvenes Cadetes del Siglo XXI".

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

A continuación, se describen brevemente y de modo esquemático, las actividades que se desarrollan en el campamento.



Todas se imparten de manera general y homogénea a todos los cadetes, para evitar que unos reciban una formación y otros no. Los monitores más especializados en cada materia se encargan de adiestrar a todas la sección, con apoyo siempre del resto.

Las actividades y ejercicios desarrollados se ajustan en intensidad y duración a las características del grupo, (cada sección), las edades y sus particularidades.

Educación elemental y en civismo en la vida civil. Trato con los compañeros, con los monitores, resto de personal de la finca y todos los ciudadanos en caso de salidas (marchas, visitas, etc.).

Distintas formas de trato y corrección en las Fuerzas Armadas y FCS.

Comportamientos básico de autorrespeto, como son su higiene personal, aseo y ducha diarios, cuidado de uñas, pelo largo recogido durante las actividades, etc.

Se les enseña a mantener limpia, recogida su cama y entorno de la habitación, que comparte con sus compañeros, así como a lavar y coser su ropa.

Los Monitores y dirección convivirán y comerán diariamente con todos los cadetes, estando supervisados durante todo el día.

El texto describe con unas pinceladas las actividades, normas y el enfoque formativo, de un campamento cívico militar y policial de entrenamiento, supervivencia y autosuficiencia.

ACTIVIDADES-DISCIPLINAS; CONTENIDOS

Organizamos y estructuramos las acciones formativas por bloques homogéneos, para facilitar su lectura:

🎖️ **Disciplina, Valores y Vida Cuartelera.**

- **Preparación física:** Sesiones de gimnasia diaria de una hora, adaptadas a las capacidades de cada asistente y superación de la pista de aplicación o endurecimiento (pista americana).
- **Orden cerrado:** Aprendizaje de formaciones, saludos militares, presentaciones, comportamiento disciplinado y desfile.
- **Institución y respeto internacional:** Actos de homenaje a la bandera, y símbolos constitucionales de nuestro país.

- **Servicios y turnos:** Realización obligatoria de un día de "servicio de cuartel" vigilancia y limpieza de instalaciones para fomentar autosuficiencia y la capacidad de trabajo.
- **Cohesión y veteranía:** Juegos de campamento, competiciones por secciones y charlas con Jefes, oficiales y veteranos que compartirán sus experiencias reales.
- **Valoración;** la última noche, cada sección realizara junto a sus oficiales una valoración y puesta en común de todos los cadetes, sobre lo vivido en el campamento, con su fortalezas y debilidades, así como su valoración personal de la vivencia.
- **Clausura:** El último día acto final de campamento, con una breve exhibición de desfile y homenaje a la Bandera, acompañados de los padres.

Táctica, Defensa y Armamento (Airsoft o Paintball)

- **Instrucción de tiro:** Aprendizaje práctico del uso militar y policial de fusil de asalto y nociones de tirador de precisión. Ante todo, el cumplimiento escrupuloso de las normas, métodos y protocolos de seguridad. **Todas las armas serán de airsoft** o **paintball** se exigirá el uso de protecciones integrales.
- **Defensa personal básica:** impartida por Instructores de Defensa Personal Policial y Militar. Por el tiempo disponible, serán técnicas muy elementales de autodefensa. En definitiva, utilización de la fuerza práctica y ponderada en casos de autodefensa y estricta necesidad.
- **Marco legal de defensa:** Formación sobre armas prohibidas, permitidas, así como las normativas de su tenencia y uso.

- **Simulaciones de combate:** Desarrollo de patrullas militares y policiales dentro de la finca. Tácticas y Técnicas de combates (ataques, defensas, asaltos, emboscadas, repliegues, roturas de contacto, etc.) de Airsoft y Paintball. Controles, cacheos, engrilletamientos, etc.



- **Tiro con carabina;** se les imparten nociones básicas sobre la normativa vigente de estas armas. Prácticas de tiro con carabinas de aire comprimido, siempre con protección de gafas y cumpliendo todas las normas de seguridad.

Supervivencia, Aventura, Orientación y deporte.

- **Ejercicios de campaña:** Actividades de supervivencia, técnicas de orientación y marchas militares de endurecimiento. Incluye pasar como mínimo una noche durmiendo en el campo, utilizando el terreno del parque natural circundante.
- **Actividades de altura:** Escalada (rocódromo), tirolina y rappel practicados en la propia finca, bajo la supervisión de un **monitor titulado en escalada** (según disponibilidad de instalaciones en la finca).
- **Actividades acuática;** diversos ejercicios prácticos para aprender a nadar en su caso o para perfeccionar la flotabilidad y autonomía en el medio acuático.
- **Supervivencia acuática:** Ejercicios en la piscina del campamento orientados a la flotabilidad y resistencia (aprender a aguantar y sobrevivir en el agua). La piscina estará vigilada permanentemente por un **socorrista acuático titulado**.
- **Actividades subacuáticas;** nociones elementales sobre el buceo, lo primero normas de seguridad, comunicación bajo el agua, presiones, riesgos bajo el agua, material necesario y pequeño e inicial contacto con un equipo de buceo en la piscina.

Sanidad y Primeros Auxilios

- **Medicina de combate:** Clases prácticas de primeros auxilios y técnicas de rescate específicamente enfocadas en situaciones de conflicto armado.
- **Nociones de primeros auxilios;** Maniobras muy básicas y elementales, posiciones de seguridad, RCP, maniobras de Heimlich, facilitar datos e información adecuadamente a las ayudas sanitarias.

Acciones formativa de orientación personal y profesional;

- **Ingresos en las FFAA:** Requisitos para poder ingresar en el ejército español por sus distintas vías de acceso.
- **Ingresos en las FCS:** Las diversas posibilidades de poder entrar en los Cuerpos de, la Guardia Civil, Policía Nacional, Policías Locales, así como las Policías Autónoma.
- **Orientación sobre estudios y universidad;** nociones y orientación sobre los ciclos formativos actuales de Bachillerato, FP, y Universidad (grados etc.)

VALORES

- Fomentan la camaradería y la sensación de piña, grupo y pertenencia a una Unidad (sección y campamento).
- Se les inculca la ayuda mutua; que los mayores, sobre todo, ayuden a los más pequeños, para formar un grupo homogéneo.
- Todos en algún momento necesitaran ayuda de un compañero y estos deben estar a su lado, arropándose mutuamente.
- Todos deben contribuir al éxito global del grupo (la sección). Todas las secciones al logro del Campamento.

El trabajo individual es muy importante, pero solos, se podrá conseguir mucho menos, que con la fuerza del grupo y del equipo.

- Respeto por uno mismo, así como por todos y cada uno de los compañeros/as y personas, con las que se conviva, con independencia de edad, sexo, color de piel, religión, dificultades físicas o sensoriales, etc.

8 VALORES EMBLEMA DEL CAMPAMENTO

TRABAJO, EQUIPO, SACRIFICIO, FAMILIA, RESPETO, CORAJE, FIDELIDAD Y DIGNIDAD

Nota; según agenda y disponibilidad, así como autorizaciones, se podrá hacer una visita a instalaciones de FFAA o de las FCS.

DISEÑO CURRICULAR DE CADA DISCIPLINA

A continuación, se describen objetivos y contenidos básico de las disciplinas elementales y más importantes, que se impartirán en el campamento**.**

No se desarrollará toda las disciplinas impartidas, sobre todo la formación complementaria, como conferencias o que según disponibilidad de tiempo se pudiera impartir.

DISCIPLINA; Orden Cerrado (Instrucción Militar),

A continuación, se presenta la propuesta de objetivos y la estructuración de contenidos para esta disciplina enunciada con enfoque pedagógico e institucional:

Objetivos Generales

1. **Desarrollar la disciplina, la cohesión y el espíritu de cuerpo** mediante la ejecución coordinada de movimientos colectivos, fortaleciendo el respeto a la jerarquía, la obediencia reflexiva y el sentamiento de pertenencia institucional.
2. **Dominar las destrezas colectivas e individuales del manejo de la voz de mando y el desplazamiento**, asegurando una presentación impecable, la precisión en los movimientos y la capacidad de actuar unificadamente ante cualquier requerimiento operativo o protocolario.

Objetivos Específicos

1. **Ejecutar con precisión y marcialidad las posiciones fundamentales y los giros** a pie firme y sobre la marcha, respetando los tiempos y voces de mando correspondientes.
2. **Aplicar de manera correcta las técnicas de desplazamiento y marchas**, adaptando la cadencia, longitud del paso y alineación en diferentes formaciones.
3. **Impartir y responder adecuadamente a las voces de mando** (preventivas y ejecutivas), desarrollando la capacidad de liderazgo, el timbre de voz y la reacción inmediata ante la orden.
4. **Demostrar dominio en el manejo y porte de armamento en orden cerrado** (si aplica) y en la participación de revistas, honores e instruccionales protocolarias de ceremonial militar.

Contenidos Programáticos

Módulo 1: Fundamentos y Movimientos a Pie Firme

- **Generalidades del Orden Cerrado:** Definición, finalidad, principios de la disciplina e importancia de la cohesión militar.
- **Voces de Mando:** Tipos (preventiva y ejecutiva), intensidad, tono, claridad y timbre.
- **Posiciones Fundamentales:**
    - Posición de atención (firmes).
    - Posición a discreción y de descanso.
    - Giros a pie firme (derecha, izquierda, media vuelta).
    - Saludo a pie firme (con y sin prenda de cabeza).

Módulo 2: Formaciones y Desplazamientos

- **Formaciones Básicas:** Fila, hilera, línea, columna y masa; intervalos y distancias.
- **Técnicas de Marcha:**
    - Paso de maniobra (paso ordinario), cadencia y longitud del paso.
    - Marcación del paso (marcha en su lugar).
    - Cambios de paso y variaciones sobre la marcha.
    - Giros sobre la marcha (a la derecha, izquierda y media vuelta).
- **Alineación y Cobertura:** Cubrirse, alinearse y tomar intervalos a pie firme y en movimiento.

Módulo 3: Instrucción con Armamento

- **Posiciones con Armamento:**
  - Descansen, al hombro, al pecho, etc..
- **Movimientos a Pie Firme y Marcha con Armamento:**
  - Giros y marchas transportando la dotación individual.
- **Presentación de Armas y Honores:** Rendición de honores, saludo con el arma e inspecciones de revista.

Módulo 4: Protocolo, Ceremonial y Revistas

- **Ceremonial Militar:** Honores a la bandera, himnos nacionales y recepción de autoridades.
- **Desfiles y Paradas Militar:** Composición de agrupaciones, tipos de formaciones y paso de parada.
- **Revistas e Inspecciones:** Procedimiento para pasar revista de vestuario, equipo y porte militar.

DISCIPLINA; Preparación física militar-policial

A continuación, se presenta la propuesta adaptada al entorno híbrido de un **Campamento Cívico-Militar-Policial**, enfocado en desarrollar acondicionamiento físico, disciplina, resistencia mental y trabajo en equipo.

Objetivos Generales

1. **Desarrollar y optimizar la capacidad física integral de los participantes**, mediante el acondicionamiento orgánico y neuromuscular orientado a superar las

exigencias tácticas, físicas y psicológicas propias del entorno cívico-militar-policial.

2. **Fomentar la resistencia mental, la disciplina de entrenamiento y la cohesión de grupo**, promoviendo hábitos saludables, el autocontrol y el trabajo en equipo ante situaciones de esfuerzo prolongado y estrés controlado.

Objetivos Específicos

1. **Mejorar la resistencia cardiovascular y la potencia muscular** a través de circuitos de entrenamiento funcional, calistenia y marchas de resistencia adaptadas.
2. **Adquirir y dominar las técnicas de superación de obstáculos y agilidad**, ejecutando de forma segura pasos de pista, ascensos, descensos y desplazamientos en terrenos irregulares.
3. **Desarrollar destrezas en defensa personal básica y técnicas de movilidad táctica**, orientadas a la autoprotección, el control físico y la respuesta inmediata ante amenazas.
4. **Fomentar la prevención de lesiones, la flexibilidad y los hábitos de nutrición e hidratación adecuados** para garantizar la recuperación física óptima durante las jornadas intensivas del campamento.

Contenidos Programáticos Básicos

Módulo 1: Acondicionamiento Físico General y Calistenia

- **Calentamiento táctico y movilidad articular:** Protocolos de activación antes de la exigencia física.

- **Calistenia e higiene postural:** Dominadas, flexiones de pecho, sentadillas, zancadas y trabajo de zona media.
- **Entrenamiento interválico (HIIT y Tabata):** Capacidad anaeróbica, potencia y recuperación rápida.
- **Flexibilidad y estiramientos:** Recuperación muscular preventiva tras el esfuerzo.

Módulo 2: Resistencia Aeróbica y Movilidad en Terreno Irregular

- **Carrera continua y técnica de carreraje:** Manejo de ritmos y respiración eficiente.
- **Marchas de resistencia:** Desplazamientos a pie firme y sobre la marcha con equipo ligero y mochila.
- **Orientación física en montaña/campo:** Adaptación del paso según el desnivel del terreno (ascensos, descensos y senderos nativos).

Módulo 3: Circuitos Tácticos y Pista de Obstáculos

- **Técnicas de superación de obstáculos:** Saltos de muros, paso de reptiles (arrastre bajo), trepa de cuerda y equilibrios en vigas.



- **Pruebas de esfuerzo en equipo:** Mantenimiento de cargas colectivas (troncos, camillas, neumáticos).
- **Agilidad y reacción:** Circuitos de conos, cambios de dirección repentinos y desplazamientos laterales/frenados.

Módulo 4: Fundamentos de Defensa Personal y Movilidad Táctica

- **Posiciones de guardia y desplazamientos de defensa:** Equilibrio, distancia de seguridad y centro de gravedad.
- **Técnicas de liberación y bloqueo básico:** Defensas ante agarres de muñeca, ropa o cuello.
- **Manejo del estrés físico:** Mantener el control motriz y la toma de decisiones bajo fatiga extrema.

Módulo 5: Salud Operativa y Prevención

- **Nutrición e hidratación en campo:** Reposición de electrólitos y gestión del esfuerzo bajo condiciones climáticas adversas (calor/frío).
- **Primeros auxilios deportivos:** Atención básica a esguinces, calambres, ampollas y deshidratación.

DISCIPLINA; Defensa Personal Militar-Policial

Objetivos Generales

1. **Capacitar a los participantes en el dominio de técnicas básicas de autoprotección, neutralización y control**, fundamentadas en el uso progresivo de la fuerza y en principios de respuesta táctica ante situaciones de riesgo o agresión física.
2. **Fomentar el control emocional, la disciplina reactiva y la toma de decisiones bajo estrés**, desarrollando la confianza individual y la capacidad de resiliencia frente a amenazas en entornos urbanos o de campo.



Objetivos Específicos

1. **Ejecutar correctamente las posiciones de guardia, esquivas y desplazamientos tácticos**, asegurando la distancia de seguridad y la estabilidad del centro de gravedad ante ataques frontales o laterales.
2. **Aplicar técnicas de liberación de agarres, zafes y bloqueos básicos**, respondiendo con rapidez y efectividad ante sujeciones en extremidades, ropa o cuello.
3. **Dominar las técnicas primarias de derribo, control en el suelo y conducción de agresores**, priorizando el sometimiento sin causar daños innecesarios según la normativa de uso de la fuerza.
4. **Desarrollar la memoria muscular y la visión periférica ante situaciones de estrés simulado**, integrando la defensa personal con la comunicación verbal de disuasión.

Contenidos Programáticos Básicos



Módulo 1: Fundamentos Tácticos y Distancia de Seguridad

- **Principios legales y uso proporcional de la fuerza:** Legítima defensa, niveles de amenaza y responsabilidad en la intervención.
- **Posiciones de guardia e interacción disuasiva:** Guardia de contención (manos abiertas), guardia defensiva y postura de equilibrio.
- **Desplazamientos y esquivas:** Pasos de pivote, desplazamientos laterales, retrocesos controlados y mantenimiento de la distancia de seguridad (zona de reacción).

- **Verbalización táctica:** Órdenes claras de alto, disuasión verbal y control del espacio mientras se mantiene la guardia.

Módulo 2: Defensa Contra Golpes, Sujeciones y Agresiones Directas

- **Bloqueos y desviaciones:** Defensas ante puñetazos (circulares y directos) y patadas de trayectoria baja o media.



- **Técnicas de zafe y liberación:**
  - Zafes de agarres en muñecas (simples y dobles).
  - Liberación de sujetadores en solapas, ropa o extremidades superiores.
  - Zafes de estrangulamientos a pie firme (frontales, laterales y posteriores).
- **Puntos de presión y áreas vulnerables:** Uso táctico de zonas sensibles del cuerpo para facilitar la liberación instantánea.

Módulo 3: Proyecciones, Derribos y Control en el Suelo

- **Técnicas de desequilibrio y derribo:** Barridos básicos, proyecciones controladas y palancas de articulación (muñeca y codo).
- **Caídas tácticas:** Técnicas de caída de espalda, lateral y frontal para evitar lesiones al ir al suelo.
- **Defensa y movilidad en el suelo:**
  - Posición defensiva desde el suelo frente a un agresor de pie.
  - Escapes de montada o control lateral.

- Levantamiento táctico de seguridad manteniendo la guardia.

Módulo 4: Reducción, Inmovilización y Conducción

- **Inmovilizaciones y palancas básicas:** Control de articulaciones superiores para la neutralización de un individuo hostil.
- **Técnicas de conducción:** Presiones y sujetadores tácticos para trasladar a un sujeto controlado de un punto a otro.
- **Defensa de la dotación u objetos personales:** Retención y protección de equipo frente a intentos de despojo o desarme básico.

Módulo 5: Inoculación del Estrés y Escenarios Simulados

- **Simulación de agresiones bajo fatiga física:** Aplicación de técnicas tras circuitos de esfuerzo o calistenia.
- **Defensa ante múltiples agresores (nociones básicas):** Movilidad continua, posicionamiento de barrera física y evasión activa.
- **Toma de decisiones rápidas:** Evaluación de vías de escape vs. intervención defensiva en tiempo real.



DISCIPLINA; Técnicas básicas de combate militar, orientación y topografía.

A continuación, se presenta la propuesta adaptada para la disciplina de **Técnicas Básicas de Combate Militar, Orientación y Topografía**, diseñada para el entorno de un campamento cívico-militar-policial:

Objetivos Generales

1. **Capacitar a los participantes en el manejo fundamental de la cartografía y la navegación terrestre**, permitiéndoles orientarse, interpretar el terreno y desplazarse con precisión en entornos naturales y urbanos, tanto de día como de noche.
2. **Desarrollar destrezas tácticas elementales de combate individual y de escuadra**, fomentando la disciplina táctica, el trabajo en equipo, la agilidad en el desplazamiento y la capacidad de reacción ante situaciones de riesgo en el campo de instrucción.

Objetivos Específicos

1. **Interpretar cartas topográficas y emplear instrumentos de orientación** (brújula y escala) para determinar la posición propia, calcular distancias y trazar rumbos efectivos en el terreno.
2. **Ejecutar técnicas de navegación terrestre y orientación natural**, utilizando puntos de referencia, el acimut y métodos de orientación astronómicos/ambientales en ausencia de medios electrónicos.



3. **Aplicar las formaciones, señales de brazo y mano, y técnicas de movimiento táctico** (gateo, arrastre, saltos) para desplazarse con seguridad individual y colectiva.
4. **Dominar las nociones básicas de camuflaje, enmascaramiento, uso del terreno y reacción ante el contacto**, minimizando la visibilidad y maximizando la protección en el entorno de operaciones.

Contenidos Programáticos Básicos

Módulo 1: Topografía e Interpretación de Cartas

- **Introducción a la Topografía:** Concepto, escala de los mapas, símbolos convencionales y leyenda.
- **Cotas y Curvas de Nivel:** Interpretación de elevaciones, depresiones, divisoras de agua, vaguadas y perfil del terreno.
- **Coordenadas Terrestres y Geográficas:** Lectura e identificación de puntos mediante coordenadas geográficas y cuadrícula UTM.



- **Medición de Distancias:** Cálculo de distancias en el mapa vs. terreno real (pendiente y perfil topográfico).

Módulo 2: Instrumentos y Métodos de Orientación

- **Uso de la Brújula Táctica:** Partes de la brújula, toma de acimut y retroacimut, corrección de declinación magnética.
- **Técnicas de Orientación con Mapa y Brújula:** Orientación del mapa con el terreno, triangulación e intersección para hallar la posición propia.

- **Navegación Terrestre Externa / Natural:** Orientación por el sol, las estrellas (Constelación de la Cruz del Sur o Estrella Polar según hemisferio), indicios naturales y cálculo del paso (conteo de dobles pasos).
- **Navegación Nocturna:** Principios de desplazamiento nocturno, conservación de la visión nocturna y uso responsable de luces filtradas.

Módulo 3: Técnicas Individuales y Colectivas de Combate

- **Aprovechamiento del Terreno:** Diferencia entre cubierta (protección contra el fuego) y encubrimiento (protección contra la vista).
- **Camuflaje y Enmascaramiento:** Disciplina de luz, ruido y olor; adaptación del rostro, equipo y vestimenta al entorno natural (selva, desierto, bosque).
- **Técnicas de Desplazamiento Individual:** Arrastre alto y bajo, gateo, saltos de mata en mata y técnica de observación silenciosa.
- **Señales de Brazo y Mano:** Comunicación no verbal para el control de la patrulla y la ejecución de órdenes tácticas.

Módulo 4: Movimiento de Pequeñas Unidades y Reacción

- **Formaciones Tácticas Básicas:** Columna, línea, cuña y escalón; intervalos de seguridad entre combatientes.

- **Técnicas de Patrullaje:** Configuración de patrullas de reconocimiento y seguridad, sectores de observación y campos de tiro.
- **Reacción ante el Contacto:** Procedimientos inmediatos ante una emboscada o fuego imprevisto (tomar cubierta, devolver fuego, comunicación y ruptura de contacto).
- **Puntos de Reunión:** Establecimiento de Puntos de Reunión en la Ruta (PRR) y acciones en caso de extravío individual o colectivo.

DISCIPLINA; Técnicas básicas de primeros auxilios terrestres y acuáticos y de medicina de combate.

A continuación, se presenta la propuesta de objetivos y la estructuración de contenidos para la disciplina de Técnicas Básicas de Primeros Auxilios Terrestres, Acuáticos y Medicina de Combate, adaptada a la dinámica y exigencias de un campamento cívico-militar-policial:



Objetivos Generales

1. **Capacitar a los participantes en el dominio de las técnicas esenciales de atención médica prehospitalaria en entornos terrestres y acuáticos,** garantizando la preservación de la vida mediante protocolos estandarizados de soporte vital básico ante emergencias.
2. **Desarrollar la capacidad de respuesta táctica y médica bajo condiciones de estrés extremo,** aplicando los principios de la medicina de combate para estabilizar y evacuar heridos en escenarios hostiles o de difícil acceso.

Objetivos Específicos

1. **Aplicar los protocolos de Soporte Vital Básico (SVB) y RCP para responder de manera inmediata ante cuadros de paro cardiorrespiratorio,** obstrucción de vías aéreas o ahogamiento en medios terrestres y acuáticos.
2. **Dominar el protocolo TCCC (Tactical Combat Casualty Care) en sus fases de atención,** enfocándose en el control de hemorragias masivas mediante el uso correcto de torniquetes y vendajes hemostáticos.
3. **Ejecutar técnicas de rescate acuático superficial y extracción de víctimas en medios hídricos,** aplicando maniobras de remolque, inmovilización espinal en agua y reanimación posahogamiento.
4. **Implementar procedimientos de estabilización,** improvisación de camillas y evacuación táctica de heridos (MEDEVAC/CASEVAC) en terrenos irregulares, manteniendo la seguridad del rescatista y de la unidad.

Contenidos Programáticos Básicos

Módulo 1: Primeros Auxilios Terrestres y Soporte Vital Básico (SVB)

- **Evaluación Inicial de la Víctima:** Esta propuesta de objetivos y contenidos está adaptada al marco de un campamento cívico-militar-policial, priorizando la disciplina, la capacidad de respuesta rápida bajo presión y el soporte vital en entornos hostiles, convencionales y acuáticos.



Módulo 2: Medicina de Combate y Soporte Vital Táctico (TCCC / TECC)

- **Introducción a la atención médica** bajo el protocolo MARCH (*Massive Bleeding, Airway, Respiration, Circulation, Hypothermia*).
- **Fases de la atención médica táctica:**
  - *Care Under Fire* (Atención bajo fuego directo).
  - *Tactical Field Care* (Atención táctica en el campo).
  - *Tactical Evacuation Care* (Atención durante la evacuación).
- **Control severo de hemorragias:** uso de torniquetes tácticos (CAT/SOFT-T), empaquetamiento de heridas y vendajes compresivos.
- **Manejo de la vía aérea en el herido consciente e inconsciente** (Cánula de Guedel / Nasofaríngea).
- **Manejo del trauma torácico:** sellos de tórax, reconocimiento del neumotórax a tensión.
- **Prevención de la tríada de la muerte** (Hipotermia, Acidosis, Coagulopatía) en el combatiente.

Módulo 3: Primeros Auxilios Terrestres y Atención Extrahospitalaria

- **Valoración primaria y secundaria del paciente** (Protocolo ABCDE).



- **Reanimación Cardiopulmonar (RCP)** básica y manejo del Desfibrilador Externo Automático (DEA).
- **Tratamiento de fracturas y luxaciones:** férulas de fortuna, inmovilización con medios tácticos o improvisados.

- **Manejo de quemaduras (térmicas y químicas),** picaduras de animales ponzoñosos y mordeduras.
- **Prevención y manejo de patologías ambientales:** deshidratación, golpe de calor y pie de trinchera.

Módulo 4: Salvamento y Primeros Auxilios Acuáticos

- **Principios de la seguridad e intervención en el medio acuático.**
- **Métodos de entrada al agua con equipamiento o uniforme ligero.**
- **Técnicas de nado de salvamento, aproximación, agarre, remolque y extracción de la víctima.**
- **Abordaje del ahogamiento:** protocolo de ventilación de rescate en el agua y estabilización en orilla o embarcación.
- **Extracción y manejo de víctimas con sospecha de trauma raquimedular** (lesión espinal) en el agua.

Módulo 5: Evacuación, Camilla y Táctica Extrahospitalaria



- **Técnicas de arrastre y transporte manual** individual y en parejas (*Fireman carry*, arrastre de riesgo).
- **Armado e improvisación de camillas con material de dotación** (ponchos, chalecos, ramas).
- **Solicitud normalizada de evacuación médica** (Protocolo de 9 Líneas NATO / MEDEVAC).
- **Triage en masa (*START / Triage Táctico*)** para la clasificación de múltiples víctimas según la prioridad de atención.

CRONOGRAMA DIARIO DE ACTIVIDADES

Esta diseñado un cronograma diario de 24 horas orientativo, que equilibra la alta exigencia física y militar, con los tiempos necesarios de recuperación, comidas y mantenimiento del campamento.

El plan se divide en 4 bloques prácticos rotativos (4 Secciones, de FFAA, GC, PN y PPLL) para garantizar **mediante rotación** que, todas las secciones practiquen el conjunto de disciplinas, a lo largo del campamento.

Estructura del Horario Diario (un ejemplo)



- 07:20 h; Diana,
- 08’00 h; Izado de Bandera.
- 08’15 h; Desayuno
- 09:00 h; Inicio de actividades.
- 09 a 10’00; Orden Cerrado.
- 10’00 a 11’00 h; Instrucción física.
- 11:00 a 11’30 h; Almuerzo.
- 11’30 a 12’30 h; Circuitos de obstáculos y pista de endurecimiento.
- 12’30 a 13:30 h; Actividades acuáticas.
- 13’30 a 14’00 h; Aseo personal.
- 14’00 a 14´45 h; Comida.
- 14’45 a 16´00 h; Limpieza de habitaciones y lavado de ropa.
- 16’00 a 17’00 h; Taller de aprendizaje a coser/pintarse de camuflaje, Ingresos en FFAA, FCS, etc..
- 17’00 a 18’00 h; Juegos de airsoft o paintball sobre distintas estrategias militares y policiales.
- 18’00 a 18’30 h; Merienda
- 18’30 a 19’30 h; Juegos de estrategia por patrullas y liderazgo.
- 19:30 a 20’30 h; Talleres técnicos, primeros auxilios, topografía, nudos, etc..
- 20’30 a 2’55 h; Aseo personal.
- 21’00 h; Arriado de bandera y oración.
- 21:15 a 22’00 h; Cena

- 22’00 a 23’00 h; Aseo personal, ducha obligatorio, etc.
  - Dos noches a esta hora llamada a casa de 15 minutos, (22’00 a 22’15 h).
- 23’00 h; riguroso silencio-descanso

Una noche a la semana se dormirá en el exterior de las cabañas, con saco de dormir mediante vivac y supervivencia nocturna con orientación por estrellas, etc.

Un día a la semana, se realización una marcha diurna a lugares pintorescos del entorno del campamento.

Nota; Las actividades se rotan y combinan entre secciones, según capacidad y para la optimización de las instalaciones (piscina, espacios para talleres, aulas, etc.)

Nota 1; las actividades y horarios pueden sufrir modificaciones por diversos motivos, como pueden ser, inclemencias meteorológicas, lluvia, viento, etc., visitas, salidas, marchas, adecuación de las actividades a la realización simultanea de varias secciones etc.

