**Kit para 96 horas**

**Paso por paso**

**www.bereadyslc.com**

**Introducción:**

Construir un kit para 96 horas puede ser intimidante si no es un campista ávido, un excursionista o un amante de la naturaleza. Sin embargo, como con cualquier cosa que parezca compleja, el mejor enfoque es dar un paso a la vez. A continuación, se detallan las nueve categorías básicas que deben considerarse al construir un kit para 96 horas. Tenga en cuenta que lo que se enumera a continuación son recomendaciones básicas y que usted deberá adaptar su kit para que se ajuste a sus necesidades específicas. La mejor manera de hacerlo es construir su kit y luego practicar con él para descubrir qué elementos adicionales puede desear tener (o no) en su kit. La conclusión es que una vez completado, su kit debe ser capaz de mantenerlo durante al menos 96 horas.

**Agua:**

Obviamente, una de las consideraciones más importantes al construir su kit para 96 horas es el agua. El estándar sugerido es un galón de agua por persona por día. Sin embargo, hay factores que pueden variar ese estándar, como la edad, el sexo, el estado de salud actual, el acondicionamiento físico, etc.; algunas personas pueden vivir con menos, algunas personas pueden necesitar más. Dado que el agua pesa aproximadamente 8 libras por galón, es igualmente importante tener una forma de filtrar el agua ya que no hay mucho que pueda transportar. Infórmese sobre los tipos de filtración de agua. **No** tiene que gastar mucho dinero para tener una filtración de agua efectiva; típicamente alrededor de $20.00 por una buena unidad desechable. Una regla de oro es asegurarse de que se filtre a por lo menos 2 micras para filtrar la mayoría de las bacterias y los virus, hasta 1 micra es mejor. También es una buena idea informarse sobre las técnicas de purificación de agua y las potenciales fuentes de agua urbanas y silvestres.

Además, considere algunos trucos simples para hacer que su agua dure más, como mantener dulces duros sin azúcar o, lo crea o no, un botón en su kit que pueda meterse en la boca para engañarla y así hacer que produzca saliva. El hecho de que tenga la boca seca cuando está de excursión no significa necesariamente que esté "sediento", especialmente si tiene la tendencia a respirar con la boca abierta; no haga eso, no es conveniente.

**Comida:**

Considerando que necesita 96 horas de comida, el peso es un problema. Los alimentos deshidratados, o aún mejor, liofilizados son sus mejores opciones para ahorrar peso; además, los alimentos liofilizados suelen tener una vida útil mucho más larga. Al igual que con el agua, la cantidad de comida que necesita se basa en los mismos factores. Considere que usará parte de su agua para reconstituir los alimentos liofilizados, por lo que ser cuidadoso con el uso del agua es una obligación y las bolsas de alimentos que se pueden volver a sellar le ayudarán a ahorrar comida y agua. La mayoría de los alimentos liofilizados vienen en bolsas de cuatro porciones, por lo que tener una pequeña taza de acero inoxidable o de aluminio en su kit le permitirá usar solo la cantidad de alimento y agua que necesita para una porción.

Aunque puede comer alimentos liofilizados sin calentarlos, también debe tenerse en cuenta que hay que tener una fuente de calor y una fuente de ignición (una forma de comenzar el fuego; es decir, un encendedor, cerillos y / o barra de magnesio) en su kit; aquí también es donde se hace útil tener la taza de acero inoxidable o de aluminio. Las fuentes de calor para este propósito pueden venir en pequeñas unidades de calentamiento con propano o en tabletas inflamables que se encuentran disponibles en cualquier lugar donde puede comprar suministros para acampar.

Otra consideración, además de la cantidad de comida que necesita, es si tiene restricciones dietéticas. Asegúrese de saber qué ingredientes contienen las bolsas de alimentos; especialmente si tiene alergias a ciertos alimentos. Incluso si no las tiene, algunas comidas de emergencia son, por su diseño, muy ricas y tienen altos valores calóricos con la expectativa de que los usuarios finales se estarán esforzando y requerirán una mayor ingesta calórica de lo normal. Si no está acostumbrado a este tipo de alimentos o tiene un sistema gastrointestinal sensible, pueden causar molestias. Experimente. Pruebe diferentes alimentos en diferentes marcas para descubrir lo que le gusta y lo que no. La preparación de comida de emergencia ha recorrido un largo camino en los últimos años y, en gran medida, es realmente buena.

**Medicamentos:**

Si tiene una condición médica que requiere que tome medicamentos específicos a horas específicas del día, es fundamental que los incluya en las provisiones de su kit para 96 horas. Muchos médicos están dispuestos a prescribir una cantidad adicional, si usted explica por qué desea tenerlos. Si administra sus medicamentos de manera adecuada, solo debe hacerlo una vez.

Para asegurarse de que no tenga medicamentos vencidos en su kit, use los medicamentos en su kit antes de volver a surtir su receta y luego reemplace los medicamentos en su kit con su nueva receta. Si tiene medicamentos que requieren refrigeración, como la insulina, asegúrese de guardarlos en un recipiente aislado en un lugar de fácil acceso en su refrigerador que usted pueda agarrar y arrojar rápidamente en su kit cuando salga.

Para ayudar a que no olvide agarrar sus medicamentos, deje una nota en la parte superior de su kit indicando agarrarlos. Además, mantener un par de bolsas frías pequeñas en el congelador para tirar en el recipiente de sus medicamentos es una buena manera de mantener los medicamentos en su kit por unos días.

**Primeros auxilios:**

En relación con los medicamentos, un kit adecuado para 96 horas debe incluir suministros básicos de primeros auxilios que contengan al menos lo siguiente:

* Guantes de examen médico
* Solución salina estéril (botella pequeña para lavar heridas, quemaduras, etc.)
* Toallitas de alcohol

• Ungüento antibiótico (por ejemplo, Neosporin, etc.; estos también están disponibles con ingredientes analgésicos)

• Vendas adhesivas surtidas (por ejemplo, BandAid, Curad, etc., a prueba de agua son una buena opción)

• Gasa de rodillo (se recomienda de 4")

• Almohadillas de gasa 4 X 4

• Cinta médica

• Tijeras médicas

• Tiras de mariposa (para laceraciones más profundas, el cianoacrilato (Super Glue, Krazy Glue) también funcionará; sí, realmente funciona)

• Vendaje elástico (se recomienda de 4")

Dependiendo de su nivel de conocimientos y habilidades, también puede considerar incluir:

* Materiales para entablillar
* Kit de sutura

**Artículos de higiene:**

Aunque con frecuencia es uno de los factores menos considerados, este es uno de los más importantes. La falta de higiene es la causa principal de enfermedades después de un desastre. Los artículos que debe considerar son:

• Desinfectante de manos

• Jabón

• Pasta y cepillo dental

• Enjuague bucal

• Toallitas húmedas y/o papel higiénico (las toallitas húmedas proporcionarán la misma función que el papel higiénico y tienen muchos otros usos, si el espacio en su kit es limitado. También ayudarán a que su suministro de agua dure más tiempo. Si tiene que elegir entre uno o el otro, elija las toallitas húmedas)

• Cortauñas

• Limpiones

• Toalla de mano

• Toalla de baño

**Ropa:**

Aparte de que el peso es un problema, cuando agrega ropa a su kit para 96 horas, hay algunas otras consideraciones para tener en cuenta en sus elecciones. Primero considere que debe cambiar la ropa en su kit al menos dos veces al año; una vez para los meses de clima cálido y otra vez para los meses de clima frío. También para ambas temporadas, la utilización de "capas de ropa" es importante, tanto para la movilidad como para la comodidad. Independientemente de la temporada, su kit debe incluir al menos un par de pantalones largos y una camisa de manga larga, así como guantes y mudas adicionales de ropa interior y de calcetines. Puede usar los mismos pantalones y camisas durante algunos días, pero la posibilidad de cambiar la ropa interior a diario le ayudará a prevenir el desarrollo de erupciones y el olor corporal que lo llevarán no solo a su incomodidad sino también a la de quienes lo rodean.

El calzado apropiado y protector es imprescindible. Si tiene zapatos que le incomodan o calzado que no le queda bien y que no le brinda suficiente protección y le produce ampollas o lesiona los pies, no llegará muy lejos. En situaciones extremas, esto puede convertirse rápidamente en una situación de vida o muerte, así que cuídese los pies. Cualquiera que esté en el ejército o que sea un excursionista de la naturaleza podrá dar fe de ello.

Un buen par de guantes ajustados y cómodos que brinden la protección suficiente contra objetos ásperos o cortantes es un elemento muy importante para su kit, ya que si se lastima y no puede usar sus manos .... ¡bueno, no puede usar sus manos! Eso puede convertirse rápidamente en un problema.

**Kit de herramientas/ herramientas múltiples:**

Incluir un kit de herramientas múltiples y/o herramientas pequeñas en su kit para 96 horas es inteligente para todas las posibles circunstancias imprevistas en las que puede encontrarse en una emergencia. Ya sea una herramienta múltiple, un kit de herramientas o ambos, debe incluir:

• Cuchillo (cuchilla lisa y/o dentada)

• Abrebotellas

• Abrelatas

• Destornillador de cabeza plana

• Destornillador Phillips

• Alicates

Si usa anteojos, también debe considerar tener un kit pequeño para anteojos.

**Linterna:**

Una buena fuente de luz es imprescindible para su kit para 96 horas. Una luz multifunción es una buena opción. Hay muchos estilos nuevos de luces que funcionarán como una linterna y como una lámpara. Además, la tecnología LED ha mejorado significativamente en los últimos años para proporcionar una mayor calidad de luz a un costo más bajo y una mayor vida útil de la bombilla que las bombillas incandescentes o halógenas estándar. Teniendo en cuenta el estilo de luz que escoja, probablemente use pilas, por lo que debe incluir baterías adicionales en su kit. Vea la NOTA abajo.

**Radio:**

Debe considerar incluir un radio en su kit por muchas razones. La mejor opción es tener un radio AM/FM que incluya canales meteorológicos NOAA. También hay muchos radios FRS (*walkie/talkie*) que también incluyen el canal meteorológico NOAA que brindará un medio de comunicación de corto alcance entre usted y otros miembros de la familia o del grupo. Tener los dos en su kit es una buena opción. Aunque los radios de manivela están disponibles y son buenos si no hay otra opción, los alimentados por batería son más confiables. Por lo tanto, al igual que con las linternas, debe incluir baterías adicionales en su kit. Vea la NOTA abajo.

NOTA: Para cualquier artículo alimentado por batería que lleve en su kit, puede comprar dispositivos de carga con energía solar que son cada vez más asequibles y que se pueden conectar al exterior de su kit y cargar baterías, teléfonos, etc. durante el día.