

PROGRAMA **FORMATIVO**

HIKING **Y GESTIÓN DEL RIESGO**

NIVEL INICIAL - 98 HRS.

PLANIFICACIÓN DE CAMINATAS DE BAJA DIFICULTAD

GUIADO, PRIMEROS AUXILIOS Y SEGURIDAD

MÁS INFORMACIÓN



NOSOTROS

Somos una **Organización técnica de capacitación (Otec)** que promueve de forma profesional y sustentable las actividades al aire libre, dando la opción de capacitarse en la mejor sala de clases: **la naturaleza.**

Ofrecemos servicios de capacitación orientados a satisfacer las necesidades de nuestros clientes y partes interesadas, cumpliendo con altos estándares de calidad y responsabilidad.

Proporcionamos soluciones formativas oportunas, eficientes y alineadas con los requerimientos específicos de cada usuario.



PROPÓSITO DEL PROGRAMA

Formar a personas sin conocimientos previos para **planificar y realizar caminatas de baja dificultad** de forma segura y responsable, aplicando principios de

No Deje Rastro (NDR), primeros auxilios básicos en zonas agrestes, y técnicas elementales de guiado, interpretación del medio y cocina al aire libre.

PÚBLICO

OBJETIVO



Personas sin experiencia previa en actividades al aire libre (principiantes absolutos).

REQUISITOS



Ser mayor de 16 años (menores de 18 con autorización).



Estado de salud compatible con caminatas suaves (declaración simple y ficha médica).



Compromiso de **asistencia y cumplimiento de normas** de seguridad.

PERFIL DE EGRESO

1. **Planificar** salidas cortas usando fichas de salida, umbrales de cancelación y planes B/C.
2. **Conducir** un tramo breve de marcha en grupo nivel principiante con seguridad y buena comunicación.
3. **Aplicar** NDR en marcha y campamento, minimizando impactos.
4. **Responder** ante incidentes frecuentes con primeros auxilios básicos hasta el traspaso a servicios formales.
5. **Interpretar** elementos de flora, fauna y funga locales con enfoque de bioseguridad.
6. **Gestionar** una cocina de bajo impacto para salidas de 1–2 días.

ALCANCE:

no habilita para guiado profesional autónomo ni para rescate técnico; **no reemplaza certificaciones WFA/WFR u otras.**

RA1

Ficha de salida con ruta, tiempos, puntos de decisión, roles, plan B/C y go/no-go justificado.

RA2

Conduce un tramo breve con comunicación eficaz, control de ritmo y seguridad.

RA3

Aplica NDR en marcha y campamento, evidenciando mitigaciones y manejo responsable de residuos.

RA4

Resuelve escenarios básicos de primeros auxilios siguiendo protocolos.

RA5

Realiza micro-interpretaciones de flora, fauna y funga comunes.

RA6

Cocina segura y de bajo impacto para un menú de 1 día.



M1.

TÉCNICAS DE GUIADO – 20 H. (10T/10P)

Objetivo: comprender el rol del guía/assistant guide y conducir grupos principiantes en tramos simples con seguridad.

Contenidos: rol, ética y límites; briefing/debriefing; comunicación y manejo de grupo; ritmos y pausas; lectura de terreno simple; colocación del grupo; prevención de incidentes; documentación mínima (ficha médica, lista de chequeo, plan B/C).

Prácticas: mini-briefing, guiado por tramos, control de tirmos, señales manuales/VOZ.

Evidencias: checklist de conducción de tramo y reflexión breve.

M2.

FLORA, FAUNA Y FUNGA – 20 H. (8T/12 P)

Objetivo: reconocer elementos del entorno para interpretar el paisaje y minimizar impactos.

Contenidos: ecosistemas locales; especies comunes e indicadoras; rastros y avistamiento responsable; funga (prácticas seguras, sin recolección alimentaria); bioseguridad (invasoras, limpieza de equipo); guías de campo y apps offline.

Prácticas: salidas de identificación, micro-charlas interpretativas de 3–5 min.

Evidencias: lista de ≥ 10 especies y micro-charla.



M3.

PRIMEROS AUXILIOS EN ZONAS AGRESTES (BÁSICO) - 22 H. (10T/12P)

Objetivo: responder a emergencias frecuentes hasta el traspaso a servicios formales.

Contenidos: escena segura; ABCDE; valoración; hipo/hipertermia, deshidratación, anafilaxia; heridas/hemorragias, esguinces y fracturas; inmovilización básica y traslados; botiquín mínimo; comunicación; quedarse/evacuar; ergonomía y prevención.

Prácticas: simulacros (OSCE), RCP solo manos, mantas térmicas, férulas improvisadas.

Evidencias: OSCE básico y checklist de botiquín. Nota: no reemplaza WAFA/WFR.

M4.

NO DEJE RASTRO (NDR) - 20 H. (8T/12P)

Objetivo: aplicar los 7 principios de NDR en planificación, marcha y campamento.

Contenidos: planificación y superficies durables; residuos y microbasurales; aguas grises; bioseguridad; convivencia; ética del acceso y regulaciones locales; fuego responsable y alternativas sin llama.

Prácticas: matriz de impacto del sitio, campamento “invisible”, cocina de bajo impacto, manejo de excretas (simulación), itinerario con puntos de decisión.

Evidencias: lista NDR, bitácora fotográfica, micro-charla.

M5.

COCINA AL AIRE LIBRE - 8H. (3T/5P)

Objetivo: planificar, preparar y manipular alimentos de forma segura y eficiente en salidas cortas.

Contenidos: higiene y seguridad alimentaria; intoxicaciones y prevención; menús de 1-2 días; raciones y peso/volumen; hidratación y tratamiento de agua; combustibles y cocinillas; NDR en cocina; alternativas sin fuego.

Prácticas: preparación de 2 menús, organización de cocina y limpieza.

Evidencias: montaje de cocina segura, menú equilibrado y plan de residuos.

M6.

PLANIFICACIÓN, RIESGO Y METEOROLOGÍA - 8 H. (3T/5P)

Objetivo: planificar una salida corta con criterio de seguridad, interpretando pronósticos básicos y aplicando umbrales de cancelación.

Contenidos: ficha de salida; matriz de riesgo; lectura de pronóstico (T°, viento, precipitación, isoterma 0 °C, avisos/alertas); factores humanos (modelo SIMPLE); umbrales de cancelación.

Prácticas: ficha de salida por parejas, análisis de pronósticos (salir/retrasar/cancelar), simulación de cambios de plan, go/no-go con checklist.

Evidencias: ficha de salida defendida y caso práctico de decisión.

METODOLOGÍA

DIDÁCTICA

METODOLOGÍA EXPERIENCIAL



DEMOSTRACIÓN



PRÁCTICA GUIADA



PRÁCTICA AUTÓNOMA



RETROALIMENTACIÓN

Progresión de baja exposición y escenarios controlados. Rúbricas simples y feedback inmediato. Bitácora personal de aprendizajes y reflexiones NDR.

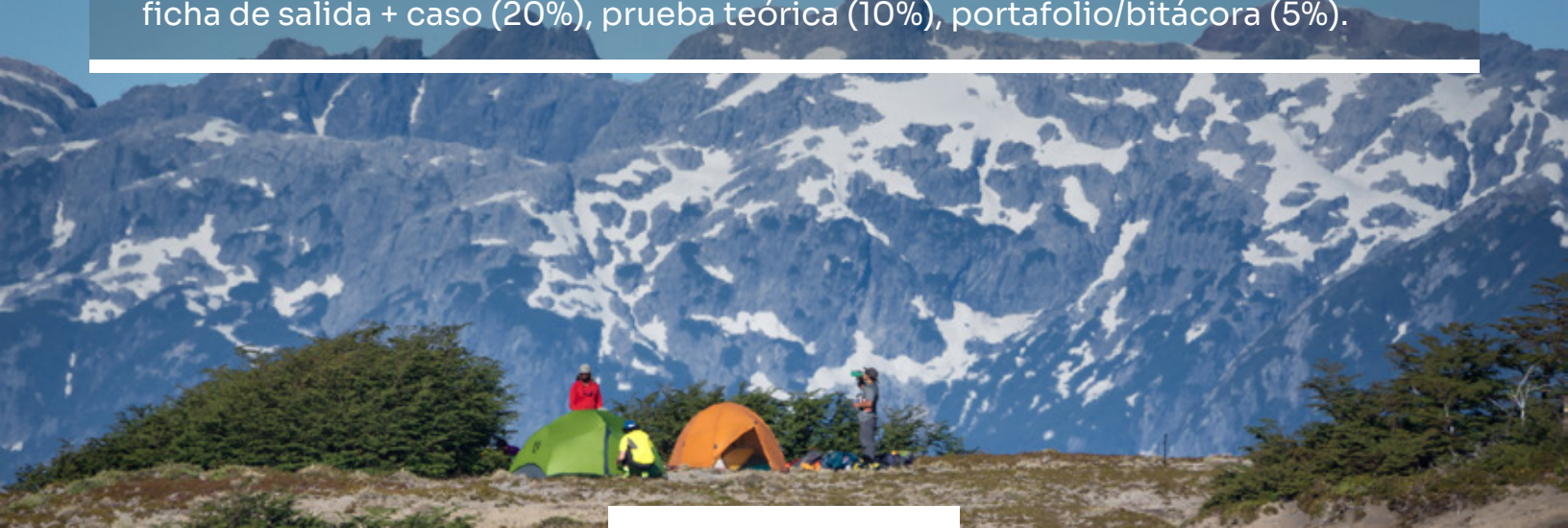
EVALUACIÓN

Y CERTIFICACIÓN

Escala: 1-100.

Aprobación: asistencia \geq 85% y nota final \geq 60%.

Ponderaciones: prácticas en terreno (40%), OSCE de primeros auxilios (25%), ficha de salida + caso (20%), prueba teórica (10%), portafolio/bitácora (5%).



Política go/no-go con umbrales predefinidos (viento, isoterma 0 °C, tormentas eléctricas, visibilidad, caudales); cobertura y plan de comunicación; registro de participantes; botiquines; roles de seguridad; seguros y protocolos de suspensión/reprogramación.

LOGÍSTICA Y EQUIPAMIENTO

Participantes (mínimo): mochila 20–30 L, sistema de capas, impermeable, calza de senderismo, gorro y guantes, agua, colación, linterna frontal, bolsa de residuos medicación personal.

Organización: mapas y GPS/app offline, radio/telefonía satelital si aplica, botiquín, señalización, cocinillas y combustibles, kit de higiene y bioseguridad, materiales didácticos, plantillas impresas.

CALENDARIO SUGERIDO

Opción intensiva (5 fines de semana + 1 tarde) u opción regular (10 semanas).

Ajustar la distribución para totalizar 98 h y considerar clima/terreno.





ALERCE

Capacitaciones Otec



contacto@alercecapacitaciones.cl



www.alercecapacitaciones.cl



[@alerceoutdoor](#)