



## Programa EstiURV 2026

<b>TÍTOL</b>	Outdoor challenge: setmana d'aventura, supervivència i natura a Tortosa
Dia 6, dilluns	Cohesió + orientació + coneixement de l'entorn (4h)
Dia 7, dimarts	Acampada + medi ambient + repte cooperatiu (4h)
Dia 8, dimecres	Supervivència al medi natural (4h): refugis improvisats, gestió de l'aigua, normes bàsiques del foc + ruta progressiva en un entorn natural + repte
Dia 9, dijous	Primers auxilis en entorn natural (4h):  Protocol PAS (protegir, avisar, socórrer)  Situacions pràctiques: ferides, esquinços, cops de calor; picades i reaccions  Simulacions per equips (escenaris reals)  Integració amb orientació: trobar un "ferit" en ruta
Dia 10, divendres	Gran Raid Final: prova tipus raid d'aventura (orientació amb check points; prova de primers auxilis, prova de supervivència, preguntes sobre l'entorn...