CURSO ACREDITADO

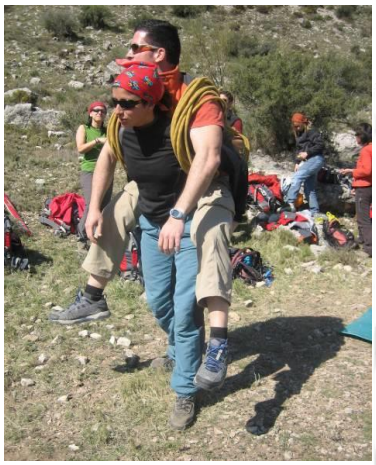
PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA - NIVEL I

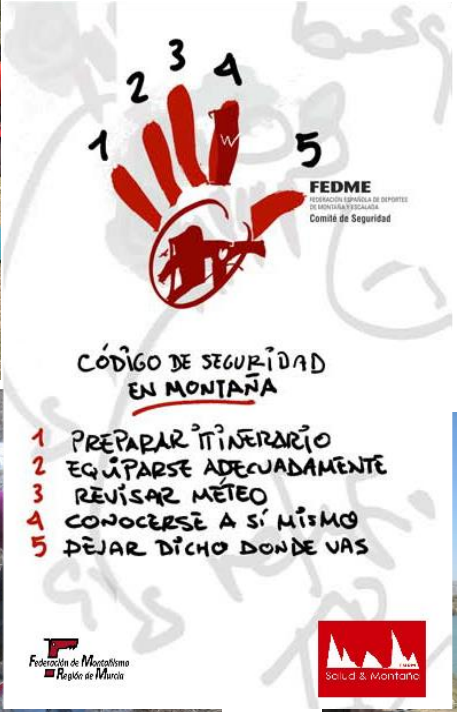
SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

13 Horas

PUERTO LUMBRERAS

- Subvencionado FMRM -





Colabora

Comité Salud y Montaña 2024
Federación de Montañismo de la Región de Murcia

CÓDIGO: MM06-2024-01

ORGANIZA

- Comité Salud y Montaña FMRM.
- Escuela Murciana de Actividades de Montaña EMA.
- Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

COLABORA

- Club Senderismo Andaya – Puerto Lumbreras.

FECHA

- Viernes 19 de abril de 2024.
- Sábado 20 de abril de 2024.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- **Clases viernes 19/04/2024:** CEILUM Avenida de los Pinos s/n (junto piscinas de verano) – 30890 Puerto Lumbreras https://maps.app.goo.gl/xepsnGBLm2q7AzJf8
- **Clases sábado 20/04/2024 por la mañana:** CEILUM Avenida de los Pinos s/n (junto piscinas de verano) – 30890 Puerto Lumbreras https://maps.app.goo.gl/xepsnGBLm2q7AzJf8
- **Prácticas sábado 20/04/2024 por la tarde:** Término municipal de Puerto Lumbreras.

HORARIO

- **Viernes: 18.00h a 21.00 horas.**
  - Clases Teóricas.

- **Sábado: 08.30h a 19.00 horas.**
  - 8.30 horas. Inicio Clases Teóricas y Talleres.
  - 14.00 horas. Comida y traslado a lugar de prácticas.
  - 15.00 horas. Clases Prácticas.
  - 19.00 horas. Fin del Curso.

OBJETIVO

- Conocer los principios básicos de seguridad en montaña, los peligros y riesgos que entrañan las actividades para poder prevenirlos y los protocolos de actuación - Primeros Auxilios Básicos ante un accidente en el medio natural.

CONTENIDOS

- Seguridad en montaña. Normas generales al planificar actividades en el Medio Natural.
- Código de Seguridad en Montaña.
- Principales Peligros y Riesgos en deportes de Montaña. Extravíos, caídas a diferentes niveles, agotamiento- fatiga, tormentas, frío, altura, calor, rayos, falta de experiencia…

Curso acreditado

- Protocolo de actuación ante un accidente en montaña.
- Sistemas de Aviso – Comunicación en accidentes en Montaña.
- Patologías derivadas de accidentes y enfermedades.
    - PCR – Maniobras de RCP.
    - Ovace: Obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño. Atragantamiento. "Maniobra de Heimlich". Asma. Anafilaxia.
    - Control de Hemorragias.
    - Lesiones óseas y articulares. Fracturas. Luxaciones. Esguinces.
    - Lesiones de partes blandas. Abrasiones, Heridas, Ampollas, Hematomas subungueales.

- Patologías derivadas del entorno.
    - Calor. Quemaduras. Golpe de calor.
    - Frío. Hipotermia.
    - Altitud. Mal Agudo de Montaña.

- Pautas a seguir: Rescate en Helicóptero.
- Botiquín en Montaña.
- Inmovilizaciones. Medios de fortuna.
- Movilizaciones. Métodos de Transporte con medios de fortuna.
- Prácticas – Talleres: RCP, Posición Lateral de Seguridad, Maniobra de Heimlich, Control de hemorragias, Inmovilizaciones, Vendajes, elaboración de elementos de movilización y transporte de accidentados.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Clase en aula:** Charlas teóricas utilizando materiales audiovisuales para la mejor comprensión de los contenidos, (PowerPoint, Vídeos…) solapadas con prácticas y talleres de los contenidos tratados (RCP, OVACE, Control de hemorragias, inmovilizaciones, vendajes, botiquín)

- **Práctica, término municipal de Caravaca de la Cruz.** Desde las 15.00 h hasta las 19.00h. Elaboración de elementos de transporte de accidentados (camillas, cacolet…), puentes, inmovilizaciones con medios de fortuna y vendajes básicos…

CUOTA/ RATIO/ PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno:
    - **35.00€** Federados. **Curso subvencionado por la FMRM para federados.**
    - **55.00€** Deportistas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno en las prácticas: **1 / 8**
- Plazas: **30** asignadas por riguroso orden de inscripción.
- Profesorado: Miembros del Comité de Salud y Montaña – Seguridad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Ver tabla en Sección del Comité de Salud y Montaña FMRM).

INCLUYE

- Prácticas con Miembros del Comité de Salud y Montaña de F.M.R.M. (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: (mascarillas desechables RCP, camillas, cuerdas, maniquís, gasas, vendas, esparadrapo, bastones …)

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUÍDOS

- Desplazamiento al lugar de las prácticas.
- Comida del Sábado.

EQUIPO Y MATERIAL PERSONAL

- Ropa deportiva cómoda y adecuada a la época del año. (Forro polar, Chubasquero, braga / buff …)
- Comida y agua para el sábado.
- Mochila.
- Botas de montaña o calzado de montaña.
- Bastones. **IMPORTANTE**
- Esterillas aislantes. **IMPORTANTE**

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.

- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en http://www.fmrm.net/intranet
- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.

- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad o causa mayor debidamente justificada (Informe médico oficial).
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de **certificado EMA/FMRM** que acredita la formación recibida. Curso Acreditado por la Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña SEMAM y por el Área de Salud de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada - FEDME.

MÁS INFORMACIÓN

COMITÉ SALUD Y MONTAÑA

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

saludymontanafmrm@gmail.com

saludymontana@fmrm.net

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrm@fmrm.net

Curso acreditado