

PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA - NIVEL I SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS 13 Horas CARTAGENA

- Subvencionado FMRM -



CÓDIGO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

- 1 PREPARAR ITINERARIO
- 2 EQUIPARSE ADECUADAMENTE
- 3 REVISAR MÉTEO
- 4 CONOCERSE A SÍ MISMO
- 5 DEJAR DICHO DONDE VAS



Colaboran



Comité Salud y Montaña 2025
Federación de Montañismo de la Región de Murcia

MM06-2025-01

ORGANIZA

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

COLABORAN

- Club Deportivo Manzanicos – Cartagena
- Ecoturismo Cabo Tiñoso
- Asociación para la Defensa del Entorno natural de La Azohía - ADELA.

FECHA

- Viernes 14 de febrero de 2025.
- Sábado 15 de febrero de 2025.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- **Clases Viernes 14/02/2025:** Ecoturismo Cabo Tiñoso - Lugar Campillo de Adentro, 13, 30868 Cartagena, Murcia
<https://maps.app.goo.gl/oCnz1Xv1Y8kuuWka8>
- **Clases Sábado 15/02/2025:** Ecoturismo Cabo Tiñoso - Lugar Campillo de Adentro, 13, 30868 Cartagena, Murcia
<https://maps.app.goo.gl/oCnz1Xv1Y8kuuWka8>
- **Prácticas:** Término municipal de Cartagena.

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...

- 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 Cartagena.** Desde las 15.00 h hasta las 19.00 h. 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:
 - **42.00€** Federados. **Curso subvencionado por la FMRM para federados.**
 - **58.00€** Deportistas con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno en las prácticas: **1 / 8**
- Plazas: **24** 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 INCLUIDOS

- 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 o entidad 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.fmr.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.
- En caso de que se agoten las plazas, se abrirán diez plazas en lista de reserva. Cada vez que se quede una plaza libre, si se da el caso, se avisará al primero de la lista mediante correo.

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.
- Condiciones de devolución de la cuota de inscripción:
 - 100%: - Cancelación de curso por parte de la organización.
 - Anulación de matrícula 12 días antes del inicio del curso.
 - No asistencia por enfermedad, debidamente justificada.
 - No asistencia por cualquier causa, y agotadas las plazas disponibles para el curso, existan personas en la lista de espera que puedan ocupar dicha plaza.
 - 75%: - Anulación de matrícula 11-7 días antes del inicio del curso.
 - 20%: - Anulación de matrícula 6-2 días antes del inicio del curso.
- 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@fmr.net

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia

fmrm@fmr.net