

# PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA.

## SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS.

13 Horas

# CARAVACA

## SUBVENCIONADO FMRM



### FECHAS:

Viernes 20 de febrero de 2015.

Sábado 21 de febrero de 2015.

### LUGAR DE REALIZACIÓN:

Clases: Asociación Deportiva A.D.E.N.O.W. plaza del ayuntamiento, frente al hotel Victoria. Caravaca.

Prácticas: Montañas próximas a Caravaca. Se determinarán en la clase teórica.

### DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO:

- **Viernes: 18.00h a 21.00 h. (3 Horas jornada de tarde).**

- Clases Teóricas.

- **Sábado: 08.30 h. a 18.30 horas (10 Horas repartidas en jornada de mañana y tarde).**

- 8.30 Horas. Inicio Clases Teóricas y Talleres.
- 13.30 Horas. Comida y traslado a lugar de prácticas.
- 15.00 Horas. Clases Prácticas.
- 18.30 Horas. Fin del Curso.

### OBJETIVO:

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

### CONTENIDOS:

- Seguridad en montaña. Normas generales al planificar actividades en el Medio Natural.
- Principales Peligros y Riesgos en deportes de Montaña. Extravíos, caídas a diferentes niveles, agotamiento- fatiga, tormentas, frío, altura, calor, rayos, falta de experiencia...
- Protocolo General de Actuación ante un accidente (PAS).
- Sistemas de Aviso 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.
  - Hemorragias. Torniquetes.
  - Pérdida de consciencia. Síncopes. Hipoglucemias.

- Traumatismos. Cabeza y Tronco. Extremidades. Fracturas. Luxaciones. Esguinces. Contusiones. Calambres. Contracturas. Roturas musculares.
- Lesiones de partes blandas. Abrasiones, Heridas, Ampollas, Hematomas subungueales.
- Patologías derivadas del entorno.
  - Calor. Quemaduras. Calambres por calor. Sincope por calor. Golpe de calor.
  - Frío. Hipotermia. Congelaciones.
  - Altitud. Mal Agudo de Montaña, Mal de Montaña Grave (Edema de Pulmón de Altitud y Edema Cerebral de Altitud).
  - Viento. Sensación térmica.
  - Agua. Deshidratación.
  - Picaduras y Mordeduras.
- Pautas a seguir: Rescate en Helicóptero.
- Botiquín en montaña.
- Inmovilizaciones Teoría. . Vendajes. Medios de fortuna.
- Movilizaciones Teoría. Arrastres. Cargas. Métodos de Transporte con medios de fortuna.
- Prácticas – Talleres: RCP, Posición Lateral de Seguridad, Maniobra de Heimlich, Localización de pulsos para 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:** Montañas próximas a Caravaca. **Se determinarán en la clase teórica.** Desde las 15,30 h hasta las 18.30 h. (aproximadamente). Circuito con ejercicios prácticos, entre ellos: 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: 10 euros federados. **Curso subvencionado por la FMRM para federados.** No federados: 32 euros.
- Ratio Profesor/Alumno en las prácticas: 1 / 8
- 24 Plazas, asignadas por riguroso orden de inscripción.

- Profesorado: Miembros del Comité de Seguridad y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña).

#### **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: (camillas, cuerdas, maniquís, gasas, vendas, esparadrapo ...)
- Apuntes en formato PDF.

#### **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 “trekking” o montaña si es posible.
- Bastones.
- Esterillas aislantes.

#### **INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN:**

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (F.M.R.M.), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (F.E.D.M.E.), 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.fmr.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos 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 E.M.A. podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La E.M.A. 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 debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado E.M.A./F.M.R.M. que acredita la formación recibida.

## MÁS INFORMACIÓN

### **Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmrmm@fmrmm.net](mailto:fmrmm@fmrmm.net) - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372