

# PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA.

## SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS.

13 Horas

# LORCA

## SUBVENCIONADO FMRM



### FECHAS:

Viernes 6 de marzo de 2015.

Sábado 7 de marzo de 2015.

### LUGAR DE REALIZACIÓN:

Clases: Casa del Deporte (Lorca).

Prácticas: Montañas próximas a Lorca. 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. Síncope 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: viernes 6 de marzo de 2015.** Sesión teórica. Casa del Deporte (Lorca). <http://www.deportes.lorca.es/seccion.asp?id=35&idpadre=16> 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: sábado 7 de marzo de 2015** Montañas próximas a Lorca. 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" ó 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.
- 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