

SEMINARIO DE RECICLAJE PARA INSTRUCTORES DE ESCALADA

**CRITERIOS TÉCNICOS, DE SEGURIDAD Y
PSICOLÓGICOS. PRIMEROS AUXILIOS**

12,5 HORAS



FECHAS

16 y 17 de abril de 2016.

OBJETIVOS

- Afianzar conceptos y despejar dudas a todos los instructores, para mejorar la calidad formativa de los cursos. Como reciclaje a los instructores interesados en impartir cursos de formación.
- Debatir y consensuar entre todos los instructores asistentes, los contenidos del seminario para unificar los criterios básicos a seguir en los cursos formativos de escalada de la EMA.
- Conocer y saber aplicar los primeros auxilios a un accidentado.
- Conocimientos psicológicos necesarios de los instructores de escalada para los cursos de formación.

CONTENIDOS

- TÉCNICA Y SEGURIDAD

LA SEGURIDAD:

-Principio básico y prioritario

-La gestión del riesgo: La prevención como pilar básico. Motivos y causas que aumentan el riesgo de accidente y como evitarlos.

-Protocolo de seguridad de los distintos cursos.

TÉCNICA:

1. El material de escalada:
 - 1.1. El EPI (equipo de protección individual).
 - 1.2. Material duro y blando.
 - 1.3. Nomenclatura.
 - 1.4. Características y composición.
 - 1.5. Uso y manejo.
 - 1.6. Conservación.
2. Los nudos:
 - 2.1. Tipos.
 - 2.2. Características.
 - 2.3. Elaboración y uso.
3. La metodología de cada curso:

- 3.1. Recepción, control de asistencia y presentaciones.
 - 3.2. Indagar el nivel de experiencia de los alumnos en deportes de montaña y otros.
 4. Los nudos:
 - 4.1. Tipos.
 - 4.2. Características.
 - 4.3. Elaboración y uso.
 5. La metodología de cada curso:
 - 5.1. Recepción, control de asistencia y presentaciones.
 - 5.2. Indagar el nivel de experiencia de los alumnos en deportes de montaña y otros.
- PSICOLOGÍA PARA INSTRUCTORES DE MONTAÑA Y ESCALADA
 1. Psicología aplicada a la Actividad Física y Deporte ¿qué se hace, cómo y para qué?:
 - 1.1. ¿Cómo puede aprovechar el técnico deportivo la psicología?
 2. El técnico deportivo y el análisis funcional de la conducta:
 - 2.1. Directrices conductuales para el técnico deportivo.
 3. Aspectos psicológicos más relevantes en la práctica deportiva:
 - 3.1. Motivación.
 - 3.1.1. Estrategias para el técnico deportivo.
 - 3.2. Concentración.
 - 3.2.1. Estrategias para el técnico deportivo.
 - 3.3. Activación.
 - PRIMEROS AUXILIOS
 1. Seguridad en montaña. Normas generales al planificar actividades en el Medio Natural.
 2. Principales Peligros y Riesgos en deportes de Montaña.
 3. Protocolo General de Actuación ante un accidente (PAS).
 4. Patologías derivadas de accidentes y enfermedades.
 5. PCR – Maniobras de RCP.
 6. Obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño. Maniobra de Heimlich.
 7. Hemorragias. Control de Hemorragias.
 8. Lesiones en Huesos y Articulaciones. Fracturas. Luxaciones. Esguinces.
 9. Lesiones de partes blandas. Heridas.
 10. Pautas a seguir: Rescate en Helicóptero.
 11. Botiquín en montaña.

12. Prácticas – Talleres: RCP, Posición Lateral de Seguridad, Maniobra de Heimlich, Control de hemorragias, Inmovilizaciones y Movilizaciones.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Sábado:**

9:15 – 14h. Psicología para instructores de montaña y escalada. Sede de la FMRM, C/Francisco Martínez García, 4 Bajo 30.003-Murcia.

15:15 – 18:15h. Primeros auxilios. Sede de la FMRM.

- **Domingo:**

9:15 – 14h. Técnica y seguridad. Rocódromo “Cagigal”. C/Auditórium, 5 – 30008- MURCIA. (Pabellón José María Cagigal)

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Curso subvencionado por la FMRM. Gratuito.
- Ratio Profesor alumno: un instructor cada 4 alumnos para técnica y seguridad. Uno cada 12 alumnos para psicología del instructor y primeros auxilios.

- Profesorado:

Técnica y Seguridad

Director/Docente:

- Alfonso Cerdán Sandoval, Técnico Deportivo de Escalada, Instructor de Escalada de la EMA, Instructor de Escalada en Roca de la EEAM. Vocal de Escalada de la FMRM.
- Sergio Caravaca Teruel, Instructor de Escalada FMRM, Licenciado en Educación Física.
- Tomas Gil Gómez, Instructor de Escalada FMRM. Director del Equipo de Tecnificación de Alpinismo de la FMRM. Licenciado en Química.

Primeros Auxilios

Director/Docente:

- Pablo Barrial Marcos, Diplomado En Enfermería Universidad De Murcia, Especialista En Medicina En El Medio Natural Universidad De Zaragoza, Director Técnico Comité Salud Y Montaña FMRM.

Psicología Para Instructores De Montaña Y Escalada

Directores / Docentes:

- María Dolores Andreu Álvarez, Sociedad Murciana De Psicología De La Actividad Física Y El Deporte.
- Dr. Aurelio Olmedilla Zafra, Departamento De Personalidad, Evaluación Y Tratamiento Psicológico. Facultad De Psicología. Universidad De Murcia.

INCLUYE

- Todo el material necesario para el desarrollo del curso, excepto el material obligatorio.

CONCEPTOS/GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Arnés, casco, 5 mosquetones de seguridad (2 HMS), Anillo de reunión, 2 cordinos para autobloqueante, cesta, cordino de 7mm. y 5m. de longitud.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- **Ser instructor de escalada de la EMA. FMRM. Escalador en activo.**
- 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.fmrn.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 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 debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM 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 – Teléfono 968 340 270 - Fax 968255372