Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

Salud & Montaña

club montañero 90º

PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

13 Horas

ALCANTARILLA

SUBVENCIONADO FMRM

CÓDIGO: MM06-2016 -05

FECHA:

- Viernes 11 de noviembre de 2016.
- Sábado 12 de noviembre de 2016.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Clases: Sede Club 90º - Alcantarilla. C/ San Joaquín nº 19 30820 Alcantarilla (Frente Tanatorio San Roque).
- Prácticas: Término municipal de Alcantarilla.

DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO:

- **Viernes de 18 a 21 horas (3 horas jornada de tarde).**
    - Clases Teóricas.
- **Sábado de 8:30 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.
    - 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.
  - Viento. Sensación térmica.
- Pautas a seguir: Rescate en Helicóptero.
- Botiquín en montaña.
- Inmovilizaciones Teoría. Medios de fortuna.
- Movilizaciones Teoría. Arrastres. Cargas. 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 Alcantarilla.** Desde las 15,30 h hasta las 18.30 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: 12 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 FMRM (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 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 "trekking" ó montaña si es posible.
- 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 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 a 21 HORAS y los viernes de 11 a 13 horas.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrm@fmrm.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372