

EXCURSIONES SEGURAS

Curso para los responsables de las salidas de los Clubs de Montaña

FECHA INICIO: 12 de mayo de 2018

LUGAR: Sala Polivalente de Miribilla en Martin Barúa Pikaza nº 27

OBJETIVO GENERAL:

- Dotar a los responsables de las salidas de los clubes de unas herramientas prácticas, que le servirán tanto para escoger un itinerario adecuado, como para dirigir el grupo de forma correcta y segura durante toda la salida.

Contenidos: 1era parte: Tema Sanitario (Kepa Lizarraga)

1. Presentación del profesorado
2. Casuística de accidentes e incidentes en montaña
3. El cuerpo humano
 - 3.1. Anatomía básica
 - 3.2. Fisiología del esfuerzo
 - 3.3. Nutrición e hidratación aplicadas a la actividad física
4. Primeros auxilios en el medio natural
 - 4.1. Proteger
 - 4.2. Alertar
 - 4.3. Socorrer
 - 4.4. Nivel de conciencia
 - 4.5. Posición de seguridad
 - 4.6. Ventilación
 - 4.7. Pulso
 - 4.8. RCP básica
 - 4.9. Actuación ante una posible crisis cardiaca
 - 4.10. Agotamiento, hipoglucemia
 - 4.11. Lesiones traumáticas frecuentes
5. Influencia del medio ambiente de montaña en el organismo
 - 5.1. Patología del calor
 - 5.2. Patología del frío
 - 5.3. Efectos de la altitud
 - 5.4. Efectos de las radiaciones
6. Botiquín para guías
7. La bolsa de emergencia

CONTENIDOS: 2 parte Tema Seguridad (Asier Mentxaka)

1. Introducción
2. Descripción y requisitos para un responsable
3. Trabajo Previo a la salida
4. Material que deben llevar los responsables
5. Ubicación de los responsables en el grupo
6. Comunicación entre responsables y reparto de responsabilidad
7. Gestión del grupo
8. Métodos de progresión
9. Responsabilidad civil y penal
10. Problemas habituales
11. Reflexión final

NUMERO DE ALUMNOS:

- Máximo: **25 (2 participantes por Club).**

RATIO: Dos instructores.

PRECIO:

- **El curso es gratuito.**
- **Cada participante se hará cargo de los gastos de desplazamiento y de la estancia y manutención en el refugio que pagará allí mismo.**

INCLUYE:

- Curso teórico-práctico
- Dossier teórico con los contenidos

MATERIAL INDIVIDUAL

- Ropa y calzado de senderismo.
- Material de senderismo.
- Bloc de apuntes y bolígrafo.

PRACTICAS INICIO 14 Y 15 DE Abril:

- **El día 19 de mayo a las 9:00.** se realizará el encuentro entre instructor y alumnos en el refugio de Gorbeiako aterpea (Arraba).

INSCRIPCIÓN

- **Responder al email, rellenando la ficha adjunta.**
- **La inscripción la realizará el propio club, confirmando sus representantes.**

DIRECTOR DEL CURSO: (técnico de la Escuela Vizcaína de Alta Montaña BMF-FVM)