



CURSO PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA

| | |
|------------------------------|---|
| Introducción | <p>La montaña, imponente y bella, con senderos salvajes y poco o nada recorridos, nos da una de las más gratas satisfacciones cuando la recorremos.</p> <p>Siendo este lugar tan separado de lo común de nuestro día a día, nos exponemos a ciertos riesgos, que entre más preparación, entrenamiento, equipo adecuado, comunicación, conocimientos de primeros auxilios, los podemos dejar fuera de juego, aunque sin confiarnos ni subestimarlos.</p> <p>Este curso es pionero en el tema de los primeros auxilios en la montaña y se enfoca a mostrar diferentes técnicas de atención médica, y en hacer gran énfasis en la prevención.</p> |
| Perfil Mínimo | <p>El curso está dirigido a personas que les gusta estar en la naturaleza, a todo aquel que sólo va a hacer una leve caminata en un bosque, media montaña, hasta personas que van a hacer un ascenso técnico de gran dificultad.</p> |
| Método de Enseñanza | <p>El curso se desarrolla en gran parte en resolución de casos prácticos, aunque si se complementa con algo de teoría, el aula principalmente está en el terreno de práctica.</p> |
| Objetivos Específicos | <ol style="list-style-type: none">1. El montañista podrá tener un plan completo de excursión o expedición a la montaña, con una buena planeación en comunicación, equipo, alimentación e hidratación, y resolución y atención ante un problema en la montaña.2. El montañista podrá aplicar las técnicas de Primeros Auxilios básicos, aplicados a un ambiente agreste en la montaña, cuando sea posible.3. El montañista tendrá un mejor criterio para la toma de decisiones difíciles en situaciones de problemas clínicos o de rescate.4. El montañista podrá improvisar para apoyar a un lesionado o salir de una situación de riesgo, con material o equipo que porte y asimismo con cosas que pueda encontrar en la naturaleza. |
| Temario | <ol style="list-style-type: none">1. Prevención.2. Seguridad, escena y situación3. Alertar al smu. Comunicación4. Nivel de conciencia5. A. Vías aéreas6. B. Respiración7. C. Circulación. Hemorragias.8. Lesiones y enfermedades en la montaña<ul style="list-style-type: none">o Tipos de traumao Lesiones frecuentes en montañao Quemaduraso Mal de montañao Deshidratacióno Hipoglucemiao Frioo Calor9. Expediciones de media montaña y approach a la montaña<ul style="list-style-type: none">o Enfermedadeso Animales y plantas venenosaso Otros peligros10. Shock11. Inmovilizaciones12. Traslado.<ul style="list-style-type: none">o Medios de transporteo Operaciones con helicóptero. Teoría.13. Improvisación14. Vida, función, estética |



Escuela Nacional de Alpinismo y Rescate Alpino

15. DEA y oxígeno
16. Sample.
17. Psicología del rescate y motivación en situaciones difíciles
18. Botiquín
19. Talleres prácticos y simulacros

Programa:

| | |
|---|--|
| Día 28 de mayo. Curso Teórico Práctico | De 8 am a 6 pm La práctica se enfoca en: <ul style="list-style-type: none">o RCPo DEAo Oxígenoo Inmovilizaciones Descanso de 15 minutos cada 1:30. <ul style="list-style-type: none">o Café, etc. 2pm - Comida <ul style="list-style-type: none">o 1 hora para comer 6 pm - Terminamos el día. |
| Día 29 de mayo. Curso Práctico | 7 am - Desayuno 8 am - Comenzamos con el curso 6 pm - Termina el curso Programa del día <ul style="list-style-type: none">o Formación de equiposo Resolución de casos prácticoso A las 4 pm simulacro grande |
| Costos: | \$2,900.00 Costo en Pesos Mexicanos No Incluye IVA |
| El Curso Incluye | <ol style="list-style-type: none">1. Hospedaje en cabaña rústica2. 1 Desayuno3. 2 Comidas4. 1 Cena5. Coffee Break6. Agua durante el curso7. Material técnico8. Diploma9. Certificado Avalado por STPS, PC y Emergency First Response. |
| El Curso No Incluye | <ol style="list-style-type: none">1. Transporte al lugar2. Casas de campaña3. Equipo para dormir |
| ¿Que Llevar? | <ol style="list-style-type: none">1. Ropa de Media Montaña2. Ropa para lluvia3. Bolsa de dormir4. Casa de Campaña (Opcional)5. Medicamentos personales6. Artículos Personales7. Doble cambio de ropa |
| Políticas de Cancelación | Cancelación por parte del participante: No hay devolución. Cancelación por parte de ItalianTREK: Se devuelve el 100% del pago efectuado. |