

CURSO DE PRIMER INTERVINIENTE EN MONTAÑA

Introducción:

Aunque es recomendable que toda la población general posea unos conceptos mínimos en primeros auxilios, en las actividades relacionadas con la montaña y por la peculiaridad de un acceso tardío de los servicios de emergencias, es muy recomendable cierto grado de autosuficiencia. **Saber qué hacer, pero también y casi tan importante, qué NO hacer, puede marcar la diferencia.**



Conocer los riesgos para prevenir incidentes y saber realizar una primera actuación en caso de que ocurran es el objetivo de esta jornada. **Disponer de los conocimientos y de un botiquín adecuado, siendo un buen Primer Interviniente, marcará la diferencia a la hora de dar respuesta a un incidente médico o traumático.**

Desde el CEiMD queremos extender dichos conocimientos y colaborar así en conseguir que disfrutar de las actividades de montaña sea, además de gratificante, lo más seguro posible.

Sede:

- **Fechas:** 1 y 15 de marzo 2022
- **Lugar:** CEiMD. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (Estadio Larrabide)
- **Horario:** 16:00h. a 20:00 h (4 horas)
- **Nº de plazas:** 60
- **Plazo de Inscripción:** del 11 al 25 de febrero de 2022
- **Precio:** Gratuito

Dirigido a:

- **Jornada 1 de marzo:** Técnicos/as de las Federaciones Navarras de Montaña y Escalada y de Deportes de Invierno / Personas interesadas.
- **Jornada 8 de marzo:** Personas federadas de las Federaciones Navarras de Montaña y Escalada y de Deportes de Invierno / Personas interesadas.
* En caso de no cubrirse todas las plazas podrán inscribirse las personas en la fecha no señalada para ellas.

Contenidos:

1. **Las peculiaridades de los deportes de montaña**
 - Aislamiento y necesidad de autosuficiencia.
 - Alerta y localización.

2. Urgencias médicas

- Soporte Vital Básico
- Diabéticos; Epilépticos; Alérgicos
- Problemas relacionados con el calor
 - o Calambres, agotamiento.
 - o Golpe de calor.

3. Urgencias por traumatismos en la montaña

- Atención inicial al traumatismo. Primeros intervinientes en el XABCDE
- Inmovilización en fracturas y luxaciones.

4. Botiquín básico

DESCANSO de 15 minutos

5. Las peculiaridades de las altas montañas

- La altitud.
- Los climas extremos.
- Riesgos añadidos en países exóticos.

6. Problemas relacionados con el frío

- Hipotermia.
- Congelaciones.
- Aludes.

7. Problemas relacionados con la altitud

- Aclimatación.
- Mal de altura:
 - o Edema cerebral.
 - o Edema pulmonar.
- Trombosis de la altitud.

8. Botiquín de expedición

Ponentes:

- **Kiko Betelu.** Subdirector de Urgencias de Navarra.
- **Diego Reyero.** Director del Centro de Estudios e Investigación en Medicina del Deporte (CEiMD)

Protocolo Covid:

- Uso de gel hidroalcohólico
- Uso obligatorio de mascarilla quirúrgica o FFP2

Información e inscripciones:

- **Plazo de inscripción:** del 11 al 25 de febrero de 2022
- **Inscripción a través del formulario o código QR:** [Enlace de inscripción](#)
- CEiMD. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Unidad de Formación. C/ Sangüesa, 34. 31005 Pamplona. (Estadio Larrabide)
Tfno.: **848 431585 / 93**
E-mail: **formacionceimd@navarra.es**



**En caso de no poder acudir es necesario avisar para que pueda acudir una persona de la lista de espera.*

MENDIKO LEHEN ESKU -HARTZAILEAREN IKASTAROA

Sarrera:

Gomendagarria da herritar guztiek gutxieneko kontzeptu batzuk izatea lehen laguntzetan eta mendiarekin lotutako jardueretan. Hala ere, larrialdi-zerbitzuen sarbide berantiarraren berezitasunagatik oso gomendagarria da nolabaiteko autosufizientzia-maila izatea. Zer egin, baina baita ere, eta ia hain garrantzitsua, zer ez egin jakiteak ezberdintasuna markatu dezake.



Gorabeherak prebenitzeko dauden arriskuak ezagutzea eta, behin eginez gero, lehen jarduketa bat eginez da jardunaldi honen helburua. Gertaera mediko edo traumatiko bati erantzutean, ezagutzak izateak eta botikin egokia edukitzeak, Lehen Esku-Hartzaile ona izanik, ezberdintasun handia markatuko du.

CEiMDtik ezagutza horiek zabaldu nahi ditugu, mendiko jardueraz gozatu ahal izateko, atsegina izateko eta batez ere, ahalik eta seguruena izateko.

Noiz eta non:

- **Data:** 2022ko martxoaren 1ean eta 15an.
- **Tokia:** KAIMZ. Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroa (Larrabide Estadioa).
- **Ordutegia:** 16:00tik 20:00 bitarte (4 ordu).
- **Plaza kopurua:** 60
- **Izena emateko epea:** otsailaren 11tik – 25era.
- **Prezioa:** Doainik

Nori zuzenduta:

- Martxoaren 1eko saioa Mendi eta Neguko kirol Federazioko teknikariei zuzenduta / Edozein pertsona interesatuta.
- Martxoaren 8ko saioa Mendi eta Neguko Kirol Federazioko federakidei zuzenduta / Edozein pertsona interesatuta.

* Plaza guztiak ez badira betetzen teknikari edo federatu izanez gero, eta dagokien jardunaldira ezin badira joan, beste data aukeratu ahalko dute.

Edukiak:

1. Mendiko kirolen berezitasunak

- Isolamendua eta autosufizientziaren beharra.
- Alerta eta kokapena.



2. Larrialdi medikoak

- Oinarrizko bizi-euskarria
- Diabetikoak; Epileptikoak; Alergikoak
- Beroarekin lotutako arazoak
 - o Kalanbreak, akidura.
 - o Bero kolpea.

3. Larrialdiak mendian gertatutako traumatismoengatik

- Traumatismoaren hasierako arreta.
- XABCDEn parte hartzen duten lehenengo pertsonak
- Immobilizazioa hausturretan eta luxazioetan.

4. Oinarrizko botikina

15 minutuko atsedena

5. Goi-mendien berezitasunak

- Altitudea.
- Muturreko klimak.
- Herralde exotikoetako arrisku erantsiak.

6. Hotzarekin lotutako arazoak

- Hipotermia.
- Izozteak.
- Elur-jausiak.

7. Altitudearekin lotutako arazoak

- Aklimatazioa.
- Altuerako gaitza:
 - o Garun-edema.
 - o Biriketako Edema.
- Altitudearen tronbosia.

8. Espedizio botikina

Hizlariak:

- Kiko Betelu. Nafarroako Larrialdietako zuzendariordea.
- Diego Reyero. Kirolaren Medikuntzako Azterlan eta Ikerketa Zentroko zuzendaria (KAIMZ).

Covid Protokoloa:

- Gel hidroalkoholikoa erabiltzea.
- Musuko kirurgikoa edo FFP2 erabiltzea

Informazioa eta izena ematea:

- Hurrengo inprimakian edo QR kodean: [izena eman](#)
- Izena emateko epea: otsailaren 11tik – 25era.
- Tokia: KAIMZ. Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroa. Zangoza kalea 34, 31005 Iruña. (Larrabide Estadioa)
Telefonoak: 848 431585/93
Posta elektronikoa: formacionceimd@navarra.es



**Behin onartuta izanez gero ez bazara etorri behar abisatu mesedez, itzarote-zerrendan dagoen pertsona bat zure ordeztarri ahal izateko.*

