

The background is a solid blue color with several technical diagrams overlaid. A large circular scale is prominent on the left side, with numerical markings from 150 to 260. Other diagrams include concentric circles with arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation, and dashed lines representing paths or trajectories. The overall aesthetic is technical and precise.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SEGURIDAD EN EL DEPORTE



LESIONES

HAY QUE SABER
PREVENIRLAS

HAY QUE SABER
TRATARLAS

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

**CONOCIMIENTOS
BASICOS DE LOS
PRIMEROS
AUXILIOS**



SEGURIDAD EN EL DEPORTE



RESPONSABILIDADES

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

CONOCIMIENTOS

HABILIDADES

EL RESCATE EN
ALBERCA ES
RELATIVAMENTE
FACIL



DISTANCIAS
CORTAS

MEDIOS AUXILIARES

SEGURIDAD EN EL DEPORTE



**EN NINGUN CASO
SUSTITUYE AL
GUARDAVIDAS O AL
MÉDICO**



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PREVENCIÓN DE LESIONES



La *clave* es establecer un buen programa de prevención

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

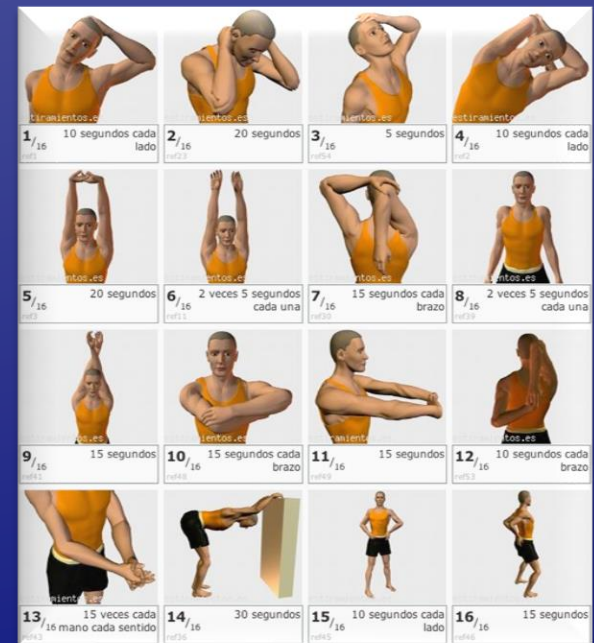


- Examen médico.
- Historia clínica.
- Reportes de lesiones previas.
(especialmente los padecimientos crónicos).

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Ejercicios previos

- Movilidad.
- Resistencia.
- Fuerza.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Menor daño

- ❑ Botiquín.
- ❑ Curso de primeros auxilios.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Regresar después de una
lesión en el momento
adecuado

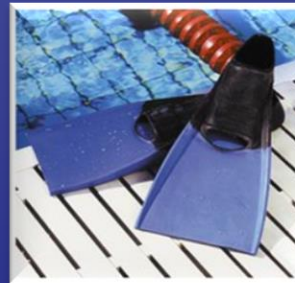


- Fuerza.
- Movilidad normal.
- No sienta dolor.
- Se encuentren psicológicamente listos para regresar.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Al inicio y durante la temporada.

- Enseñe como mantenerlo en buenas condiciones.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Anticiparse



- ❑ Verificar el área *antes* que los deportistas comiencen a utilizarla.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Registros de lesiones y patrón



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SEGUIMIENTO



- ❑ Prepararse para el *seguimiento* sobre el estado del Participante.
- ❑ Proveer de toda la información posible al personal médico.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Acompañar al participante lesionado

- Tranquilizarlo.
- Proveer la información del historial médico.
- Y de las circunstancias en que fue lastimado.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Tarjeta de información



- Asegúrese que la información esté con el equipo *todo el tiempo*.
- ¡Téngala a la mano por pequeña que sea la emergencia!. En casa o en la oficina del equipo no sirve de mucho...

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

TARJETA DE INFORMACIÓN DEL PARTICIPANTE

Nombre: _____ Fecha _____

nacimiento: _____

día mes año

Persona a contactar en caso de emergencia: _____

Número telefónico: día _____ noche _____

Alternativa a contactar: _____

Número telefónico: día _____ noche _____

Médico familiar: _____ Número Telefónico _____

Número de seguro hospitalario: _____

Historial médico relevante: Medicación actual: _____

Alergias: _____

Lesiones previas: _____

Grupo sanguíneo y RH: _____

Padecimientos actuales _____

¿El participante lleva consigo y sabe cómo administrar su propia medicación?.

Si. _____ No. _____

Otras condiciones (aparatos de ortodoncia, lentes de contacto, marca pasos etcétera): _____

Nota: La información médica es confidencial. Mantenga esta tarjeta con el equipo todo el tiempo. Esta tarjeta no debe estar disponible para otra persona a excepción del personal autorizado.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SITUACIONES DE EMERGENCIA

Saber cuándo es una emergencia

- Contusiones.
- Lesiones de cuello.
- Espalda.
- Hemorragias severas.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Deje el cuidado a los profesionales



Admita los límites de sus conocimientos cuando trate con heridos.

Manténgase al margen pertinente a estos límites.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

RESPONSABILIDAD



- ❑ Tener un especialista calificado o un entrenador capacitado en primeros auxilios, especialmente en deportes de alto riesgo.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Establezca reglas escritas



REGLAMENTO

Art. 1º.- La marcha es de carácter libre en todo su recorrido(excepto el tramo inicial de Calamocha o Caminreal).

Art. 2º.- Esta cicloturista está abierta a todos los corredores que posean licencia federativa del año 2.006 (en caso contrario deberán contratar un seguro privado para la prueba 5 euros).

Art. 3º.- Las inscripciones tienen un importe de 25 euros (Federados).

Art. 4º.- Es obligatorio el uso de casco protector.

Art. 5º.- La recepción y recogida de dorsales se realizará en el Pabellón Polideportivo Municipal a partir de las 7:00 horas y hasta las 8:15 horas.

Art. 6º.- La salida será controlada desde el Hotel Calamocha, a partir de las 8:30 horas.

Art. 7º.- Cada participante deberá colocar el dorsal a él asignado en la parte posterior de su maillón, con el fin de poder ser identificado en todo momento.

Art. 8º.- Todos los participantes deberán respetar escrupulosamente las disposiciones de la Ley de Seguridad Vial. Quien no cumpla la Ley será expulsado de la marcha y de las ediciones posteriores.

Art. 9º.- La entrega de trofeos, diplomas y la comida se realizará en el HOTEL CALAMOCHA, una vez concluida la prueba.

Art. 10º.- La Organización no se responsabiliza de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima el cicloturista, como tampoco se hace solidaria de los gastos ni los deudas que se produjeron contraer los participantes durante la marcha.

Art. 11º.- También se reserva el derecho de modificar todo lo relativo a avaluamiento, itinerario, trofeos, etc. Cuando por algún motivo lo estime necesario.

Art. 12º.- El mero hecho de inscribirse en esta cicloturista supone la aceptación del presente reglamento y la renuncia a todos los derechos contra los organizadores derivados de los daños que se puedan ocasionar en la misma.

Art. 13º.- Cierre de la cicloturista en el puerto de Fonfría a las 13:00 y cierre de la meta a las 14:30 y la organización no se hará responsable a partir de estos tiempos citados anteriormente.



Pista aceleracion
Cicloneptia

REGLAMENTO PARA CORRER EN LA PISTA

- 1 USAR CASCO (INDISPENSABLE).
- 2 USAR CINTURÓN DE SEGURIDAD (INDISPENSABLE).
- 3 CORRERÁ EL PILOTO EN CASO DE COPILOTO PEDIR AUTORIZACIÓN).
- 4 NO HABER INGERIDO BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
- 5 NO SE PERMITEN APUESTAS DE NINGUN TIPO.
- 6 RESPETAR LAS INDICACIONES.

EN ZONA DE PITS Y CARRIL DE REGRESO. VELOCIDAD MÁXIMA 10 Km/h.

NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISIÓN.

CUPO LIMITADO.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Supervisar siempre

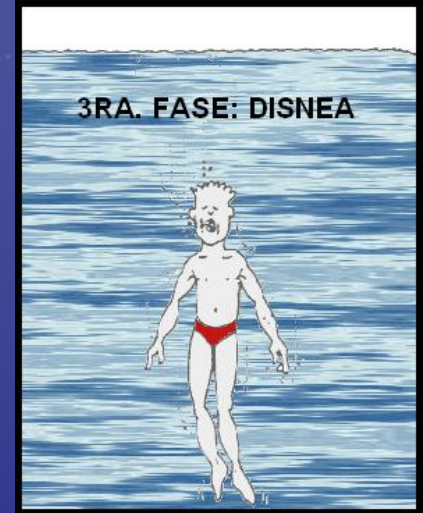
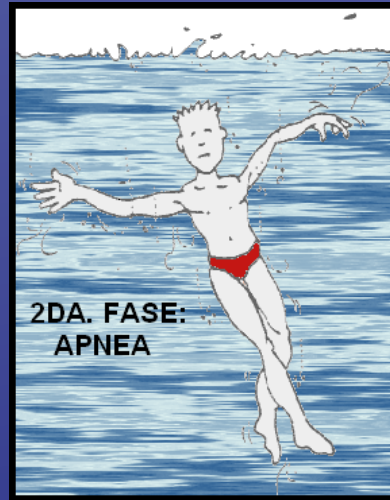


SEGURIDAD EN EL DEPORTE

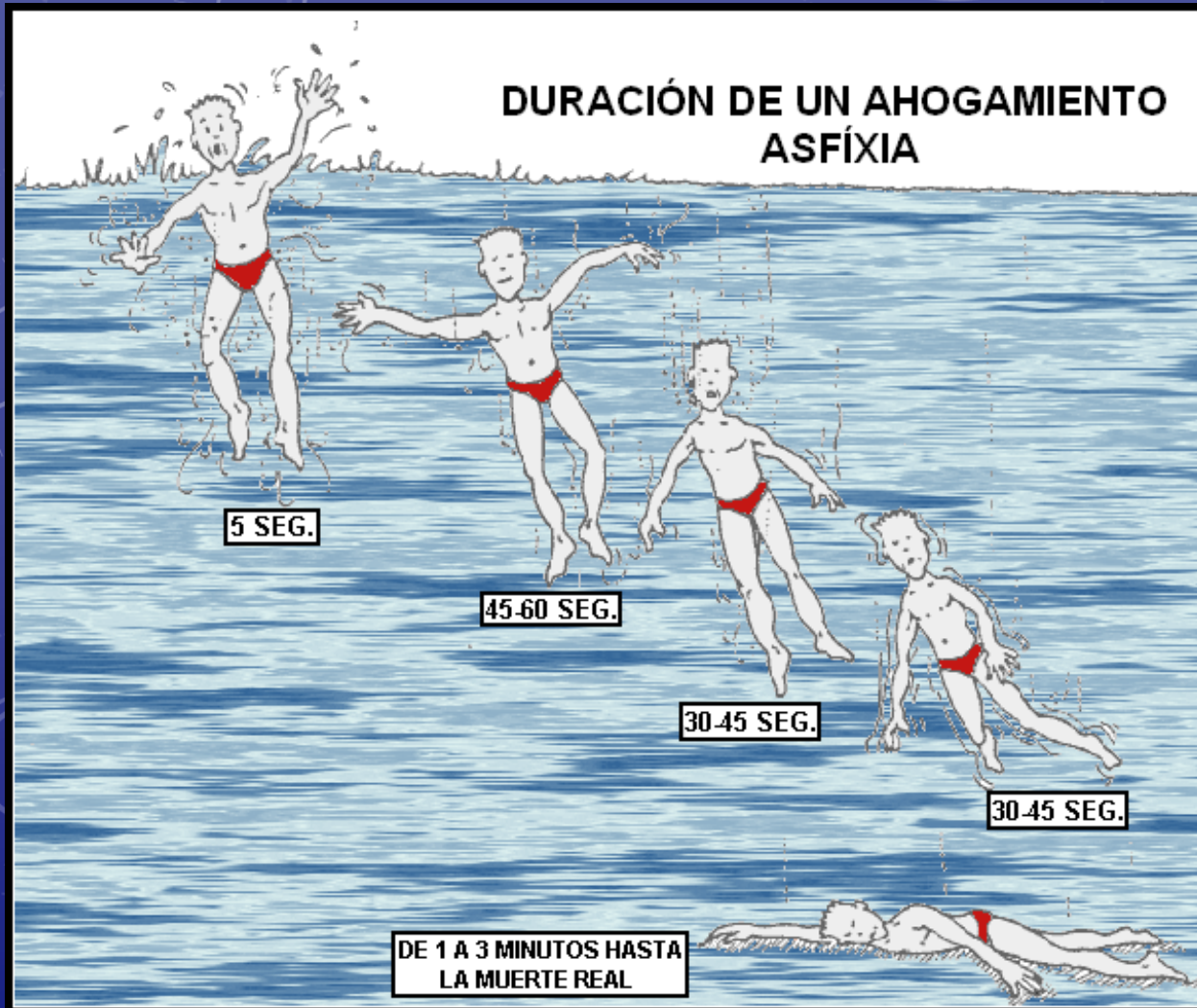
PATOLOGÍA DE LA INMERSIÓN EN EL AGUA

- Cuando tras la inmersión sobreviene la muerte hablamos de **AHOGAMIENTO**
- Cuando se sobrevive tras la inmersión utilizamos el término de **PREAHOGAMIENTO.**

EL AHOGAMIENTO



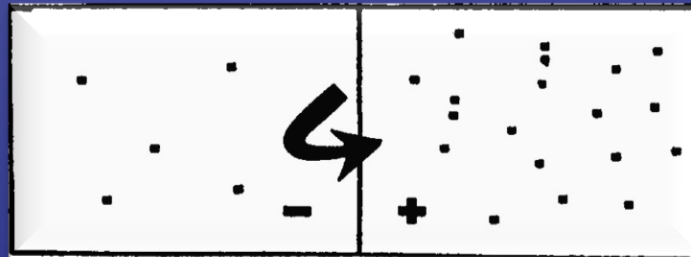
EL AHOGAMIENTO



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ASFIXIA CON PASO DE LÍQUIDO A LOS PULMONES

Ley de la Osmosis.



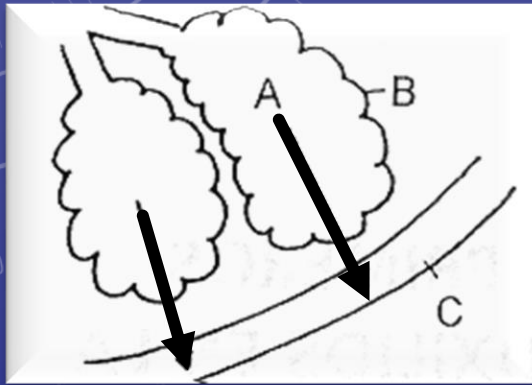
Colocados de menor a mayor concentración tenemos:

- Agua dulce (líquido hipotónico poco concentrado)
- Sangre
- Agua de mar (líquido hipertónico muy concentrado)
contiene 30 gr. de ClNa/litro

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

INHALACIÓN DE AGUA DULCE

Por ósmosis en el plazo de 1-3 minutos.



A. Agua dulce (Líquido hipotónico)

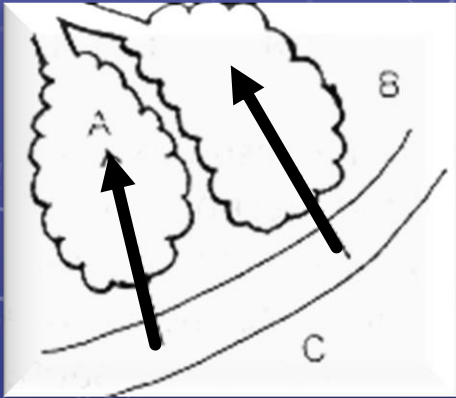
B. Alvéolo (actúa de membrana semipermeable)

C. Sangre

- Hipervolemia
- Hemólisis de glóbulos rojos
- Anoxia, arritmias cardiacas, fibrilación ventricular.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

INHALACIÓN DE AGUA SALADA



- Disminución de volumen sanguíneo (hipovolemia)

- Hemoconcentración
- Hipoproteinemia
- Edema agudo de pulmón con asfixia en el plazo de 5 a 8 minutos si no se instaaura tratamiento.

(30 gr. de CLNa/litro agua)

A. Agua salada (liq. hipertónico)

B. Alvéolo (actúa de membrana semipermeable)

C. Sangre

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ASFIXIA SIN PASO DE LÍQUIDO A LOS PULMONES

- **El 30%** de las personas

Las consecuencias serían: *Pérdida de conciencia*
Parálisis del centro respiratorio

The background is a solid blue color with several faint, white technical diagrams. These include circular gauges with numerical scales (e.g., 150, 170, 180, 190, 210, 220, 240, 250, 260) and various circular arrows indicating rotation or flow. The text is centered and has a slight 3D effect with a light blue glow.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

HIDROCUCIÓN O
SUMERSIÓN - INHIBICIÓN

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Factores de predisposición:

El síncope por hidrocución

Lo que comúnmente llamamos corte de digestión realmente es un síncope por hidrocución, una reacción del cuerpo a una diferencia brusca de temperatura.



La comida coincide con las horas más calurosas del día

FACTORES DE RIESGO

Elevada temperatura corporal: largas exposiciones al sol, ejercicio físico...

Entrar en el agua de forma brusca, sin adaptarse a la temperatura

Comidas copiosas

Temperatura del agua inferior a 27 grados



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Factores de predisposición:

SÍNCOPE POR HIDROCUCIÓN

shock térmico, mal llamado corte de digestión, por diferencia de temperatura entre cuerpo y agua

Entrar rápido
al agua



Ejercicio
intenso



Toma de
psicofármacos



**FACTORES
DE RIESGO**



Exposición al
sol prolongada



Alcohol



Comida
copiosa

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

Síntomas

- Vértigo.
- Zumbidos en los oídos (acúfenos).
- Dolor de cabeza.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

- **Enrojecimiento, Picor y sensación de calor.**
- **Visión borrosa.**
- **“Piel de gallina”.**

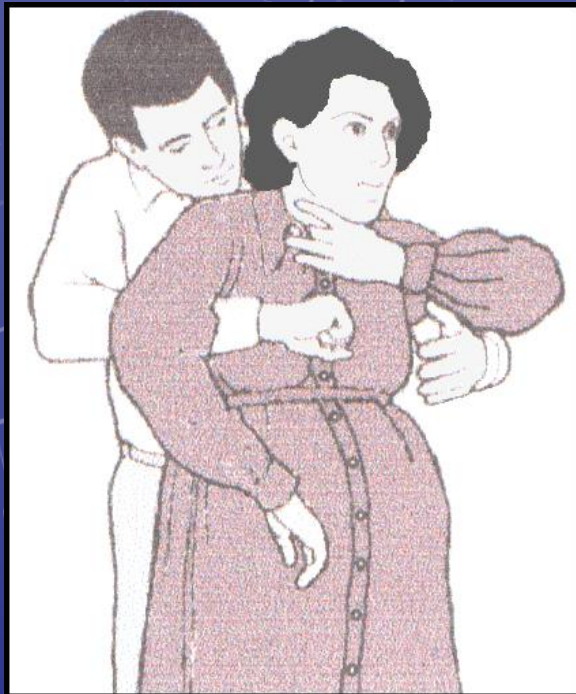
SEGURIDAD EN EL DEPORTE

MANIOBRA DE HEIMLICH



APLICACIÓN A UN ACCIDENTADO CONSCIENTE

SEGURIDAD EN EL DEPORTE



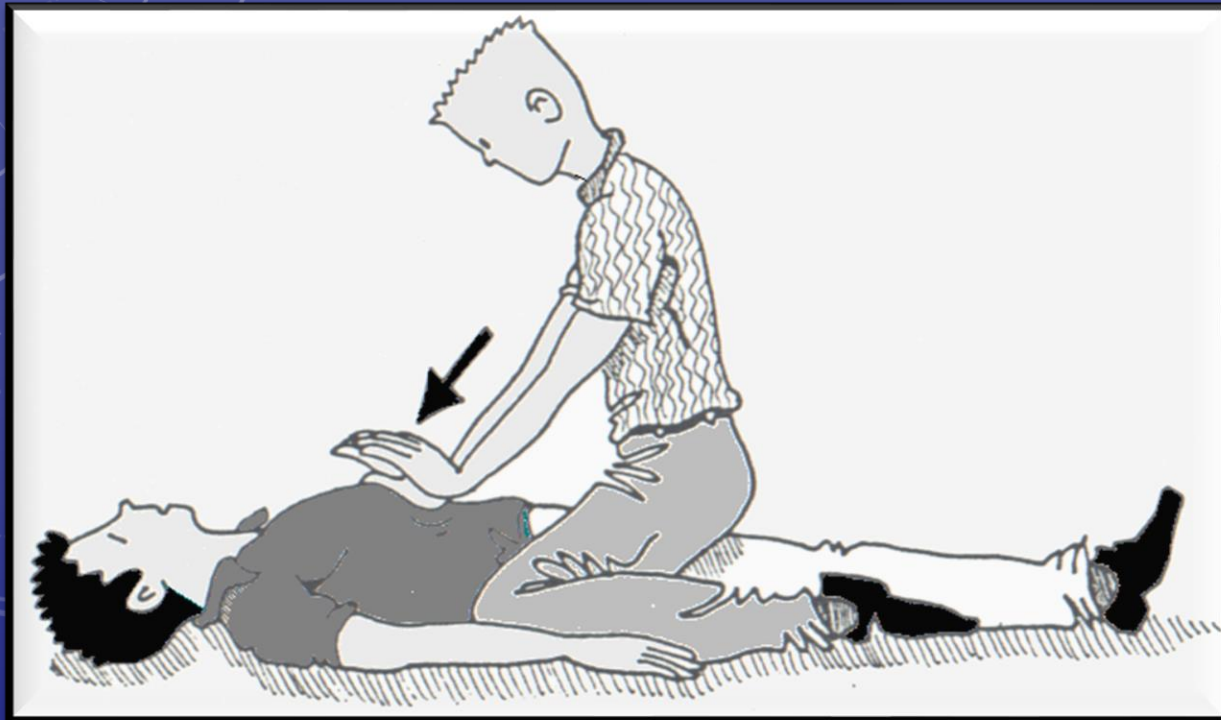
**VARIANTE EN EMBARAZADAS
O VÍCTIMAS OBESAS**



CON NIÑO CONSCIENTE

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

MANIOBRA DE LAVADERO



**APLICACIÓN A UN ADULTO
INCONSCIENTE**

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

PRINCIPIOS GENERALES DEL SALVAMENTO ACUÁTICO



1. Prevención

2. Vigilancia

3. Control

4. Rapidez

5. Diagnóstico y actuación

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

REGLA DE ORO DEL SALVAMENTO

ACUÁTICO

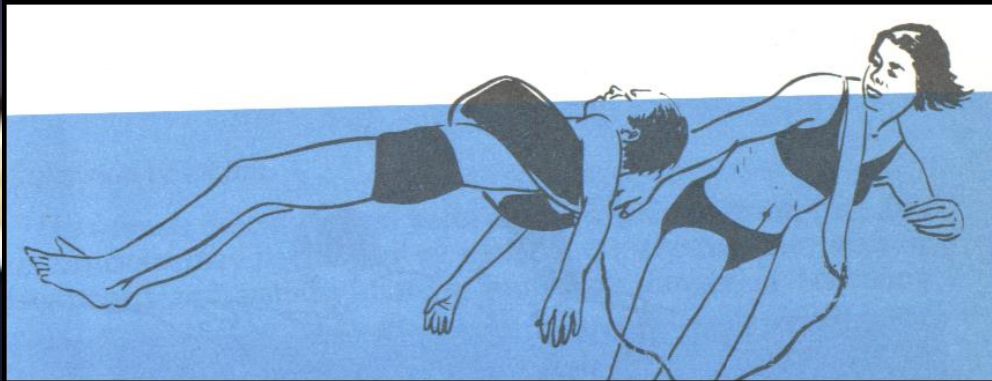
“SIEMPRE POR LA

ESPALDA”

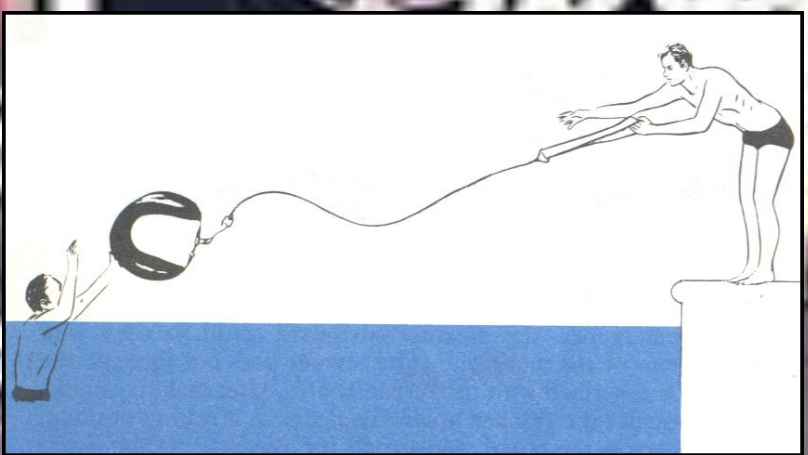
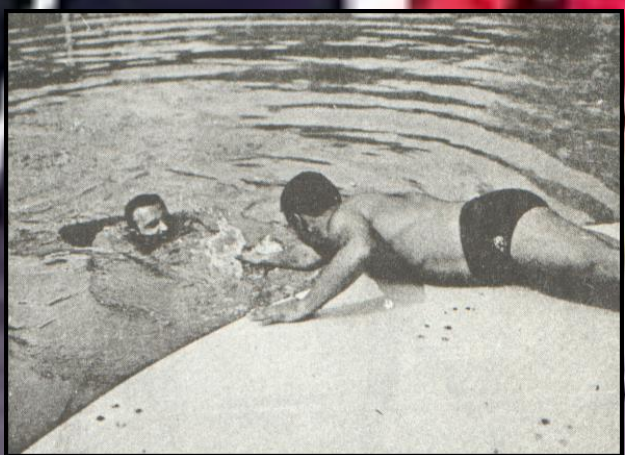
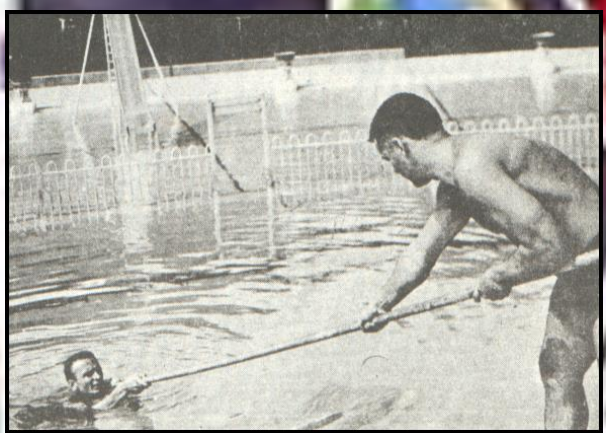
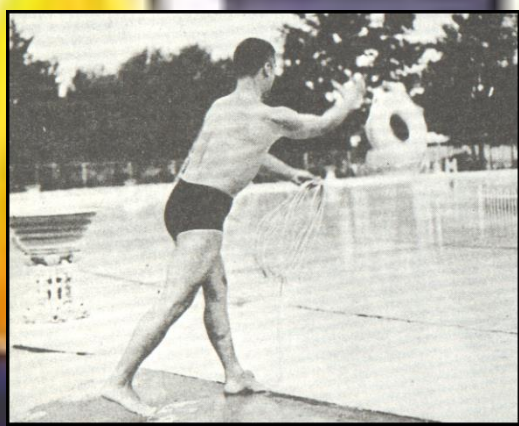
Accesorios de Salvamento



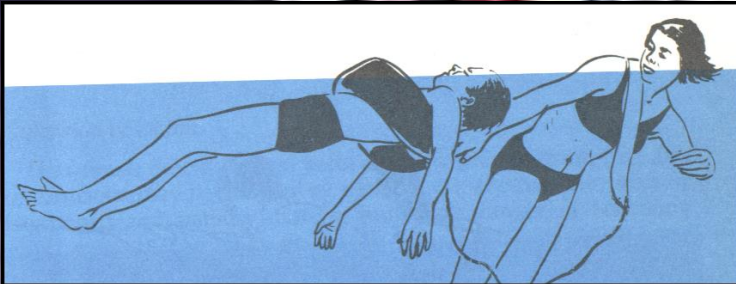
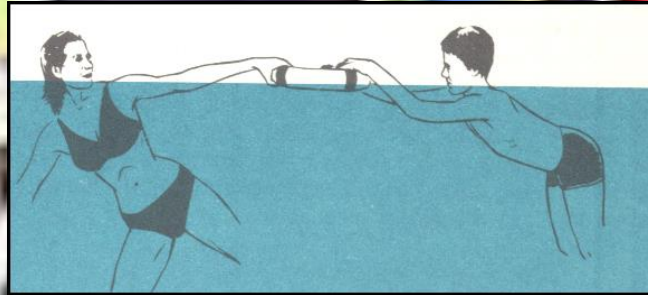
Accesorios de Salvamento



Formas de ayudar a una víctima



Formas de ayudar a una víctima



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

1. Percepción del problema.
2. Análisis de la situación.
3. Toma de decisión.
4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.
5. Evaluación final.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

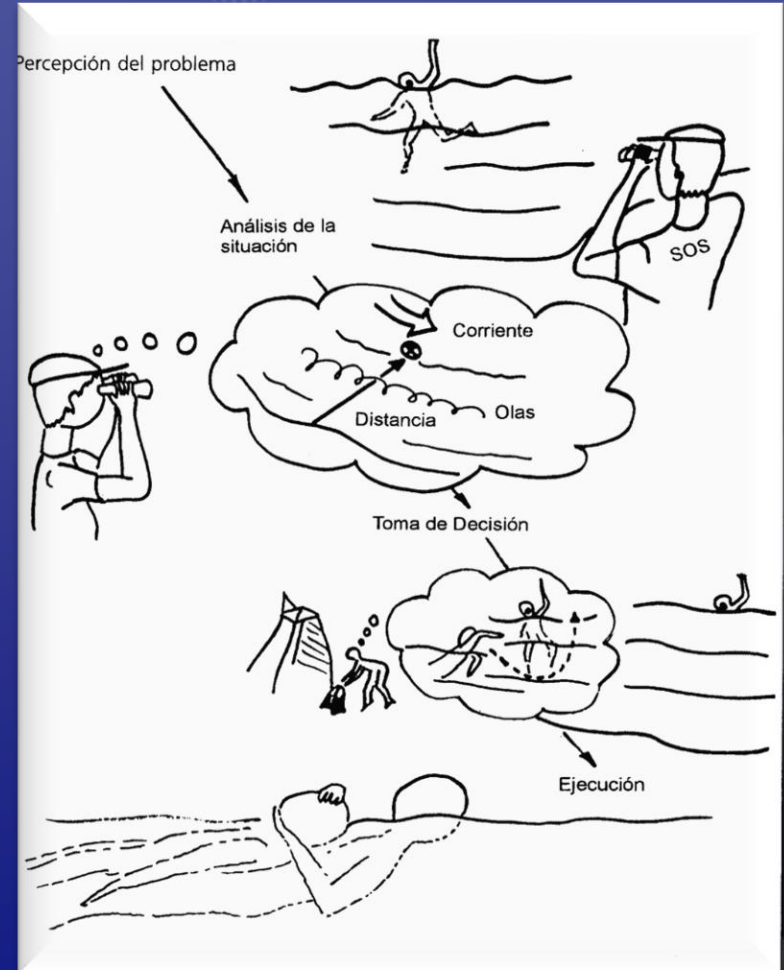
1. Percepción del problema.

2. Análisis de la situación.

3. Toma de decisión.

4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.

5. Evaluación final.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

1. Percepción del problema.

2. Análisis de la situación.

3. Toma de decisión.

4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.

5. Evaluación final.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

1. Percepción del problema.

2. Análisis de la situación.

3. Toma de decisión.

4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.

5. Evaluación final.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

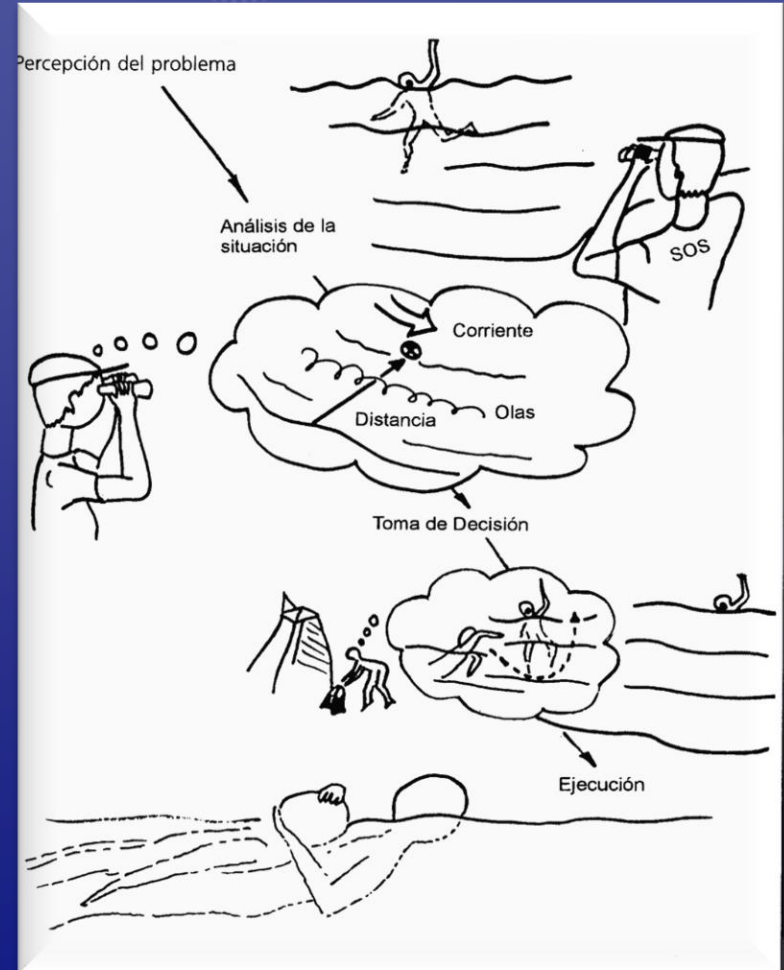
1. Percepción del problema.

2. Análisis de la situación.

3. Toma de decisión.

4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.

5. Evaluación final.

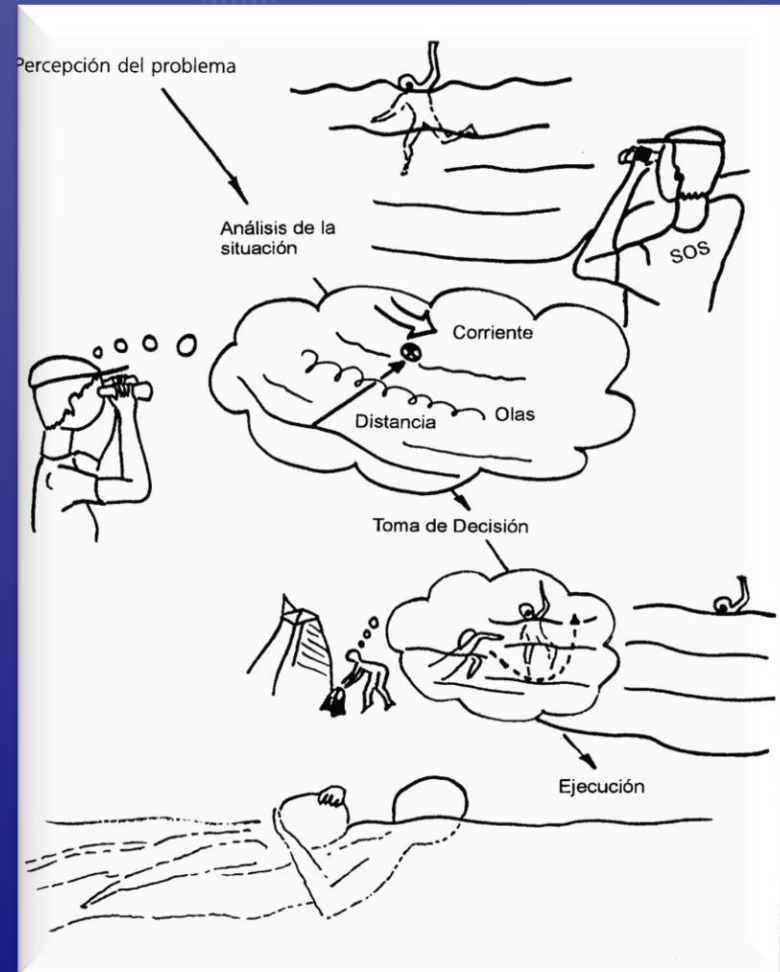


SEGURIDAD EN EL DEPORTE

ACTUACIÓN DEL ENTRENADOR

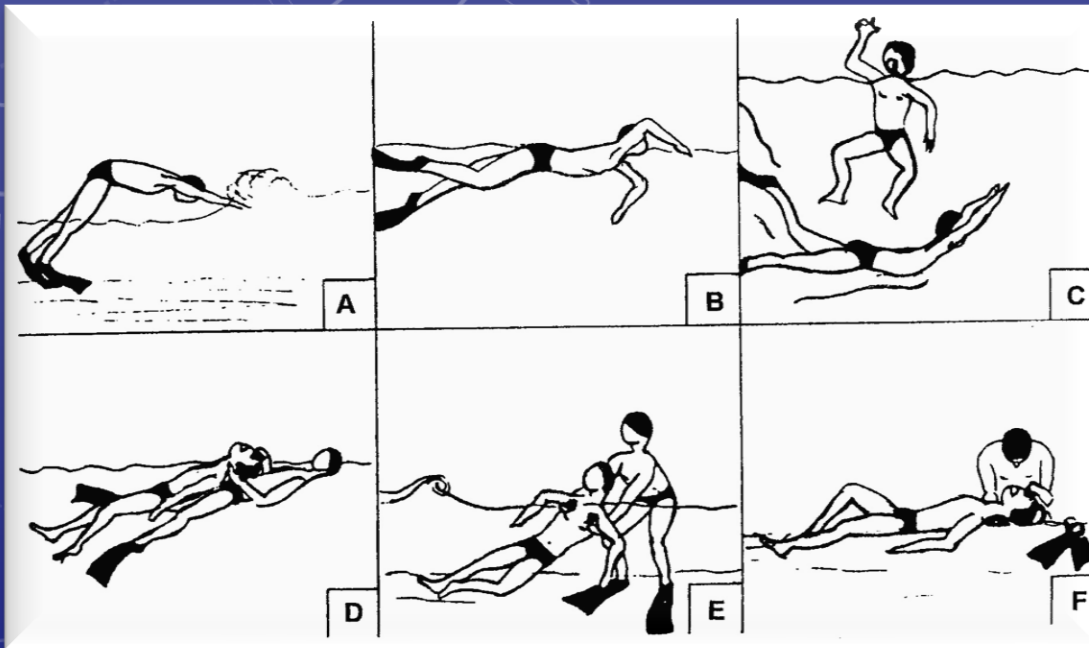
1. Percepción del problema.
2. Análisis de la situación.
3. Toma de decisión.
4. Ejecución de las acciones elegidas para la resolución del problema.

5. Evaluación final.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE



A) Entrada al agua.

B) Aproximación.

C) Control.

D) Métodos de remolque.

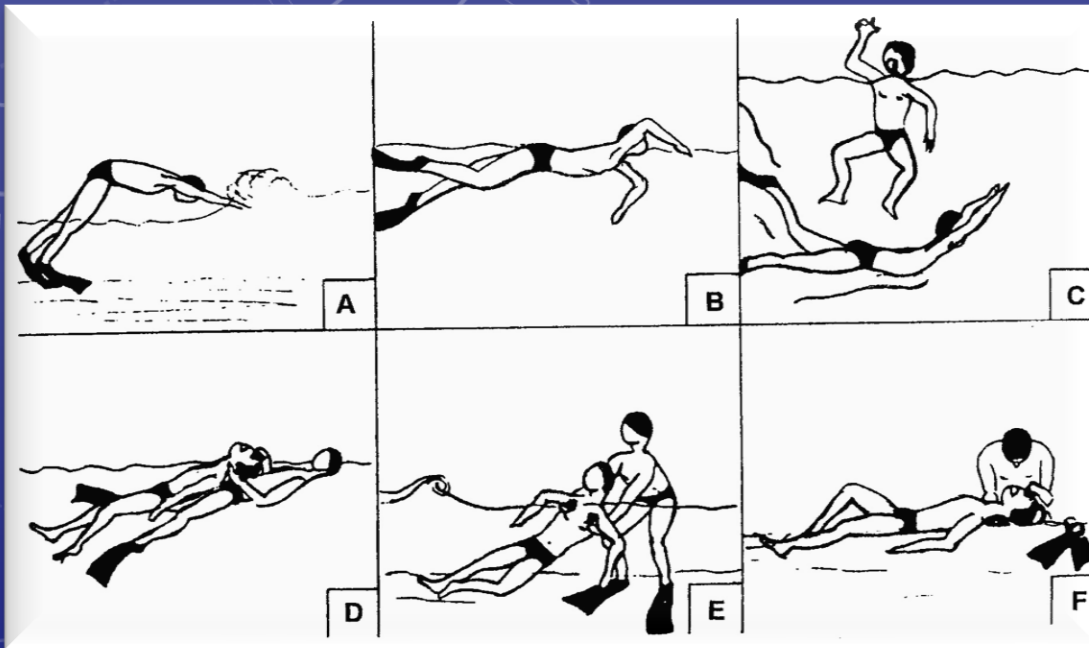
E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE

A) Entrada al agua.



B) Aproximación.

C) Control.

D) Métodos de remolque.

E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE

A) Entrada al agua.

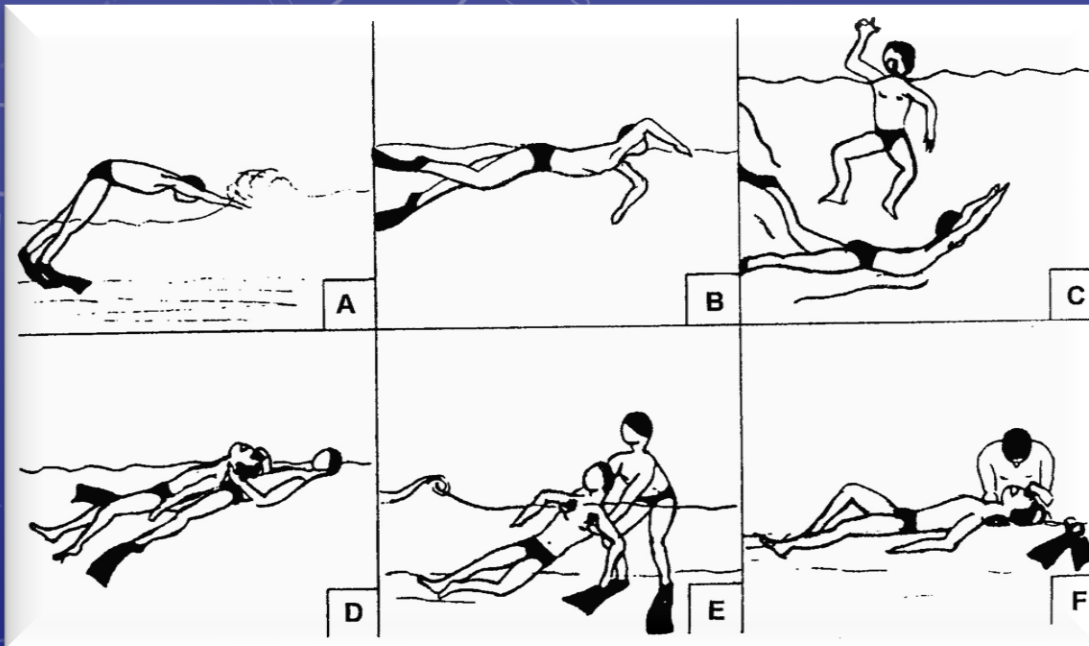
B) Aproximación.

C) Control.

D) Métodos de remolque.

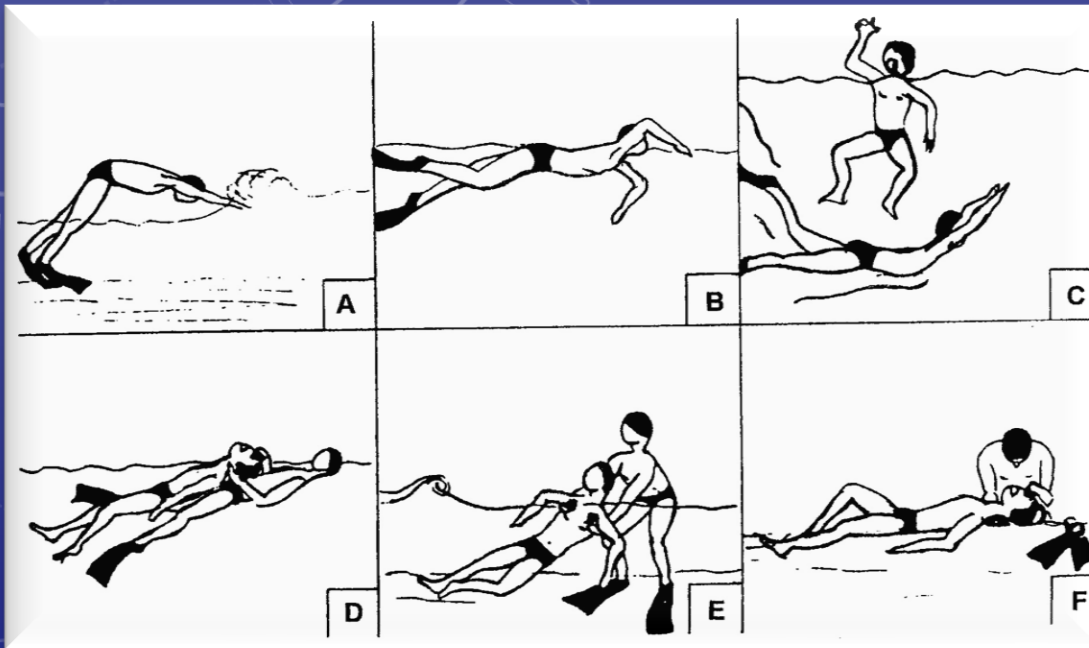
E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.



SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE



A) Entrada al agua.

B) Aproximación.

C) Control.

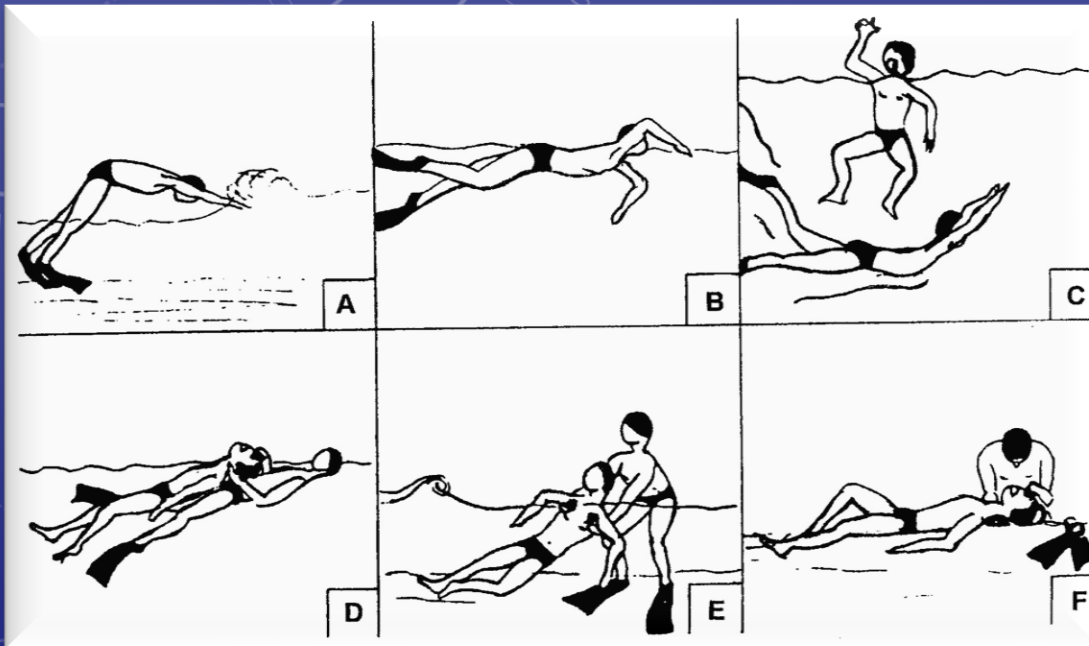
D) Métodos de remolque.

E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE



A) Entrada al agua.

B) Aproximación.

C) Control.

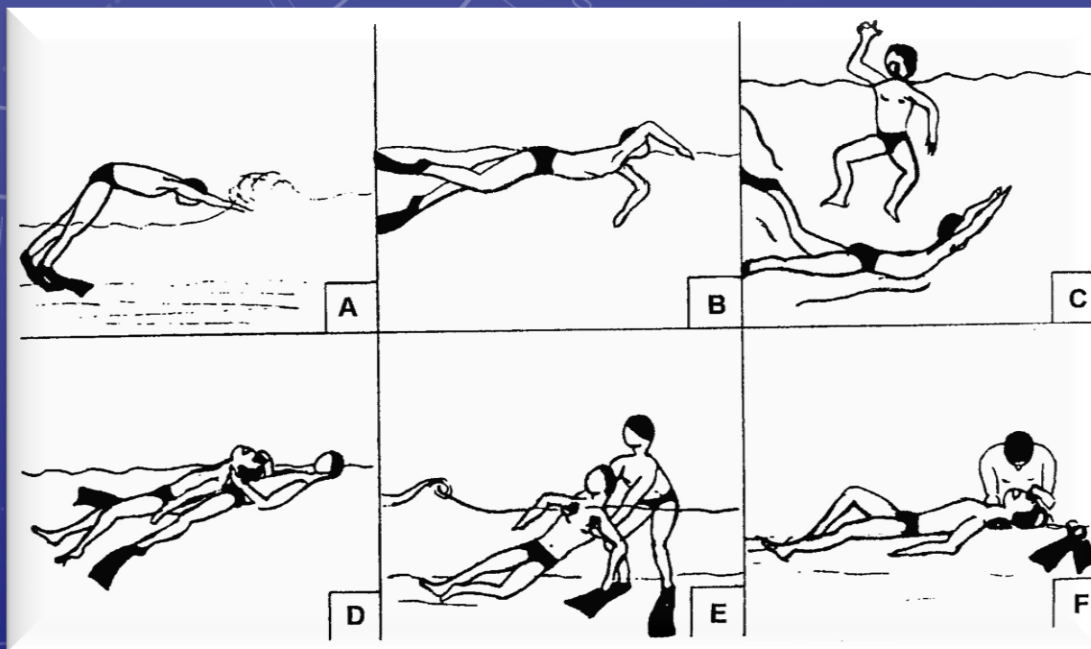
D) Métodos de remolque.

E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE



A) Entrada al agua.

B) Aproximación.

C) Control.

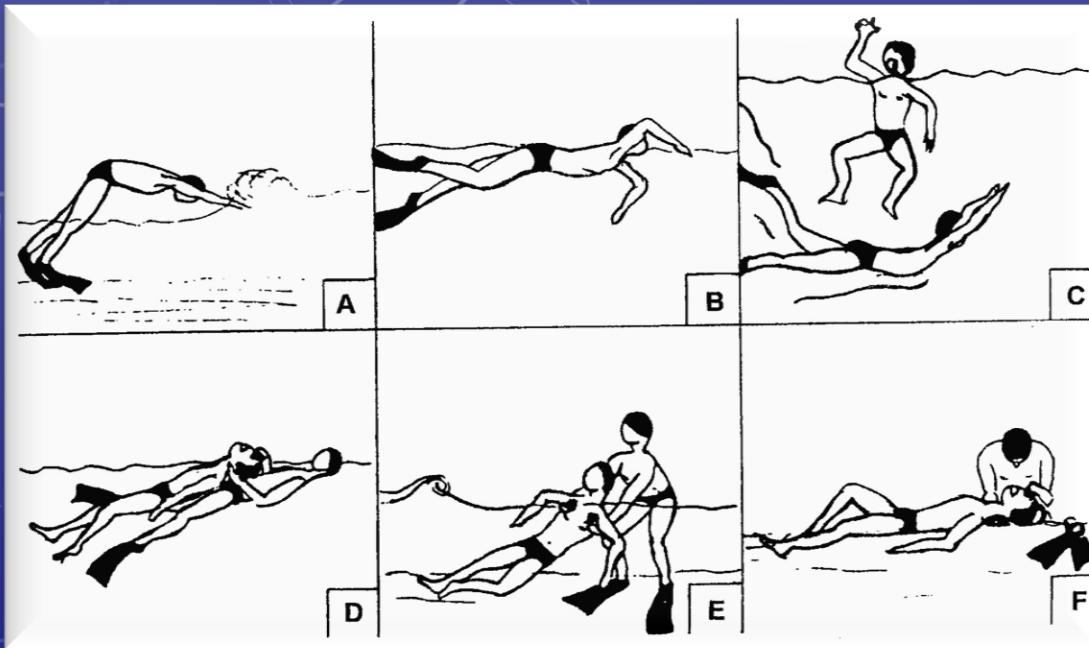
D) Métodos de remolque.

E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES ELEGIDAS EN EL RESCATE



A) Entrada al agua.

B) Aproximación.

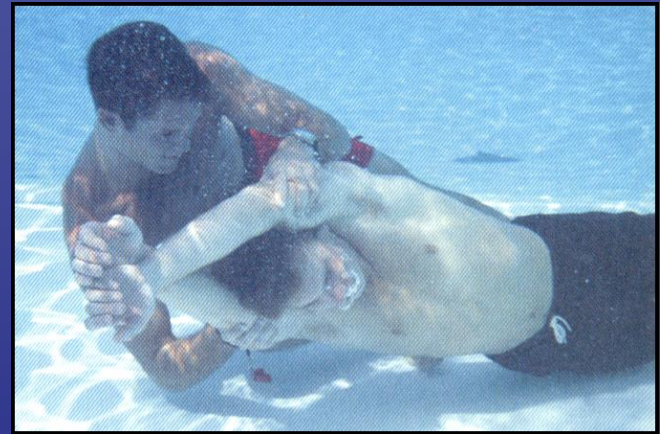
C) Control.

D) Métodos de remolque.

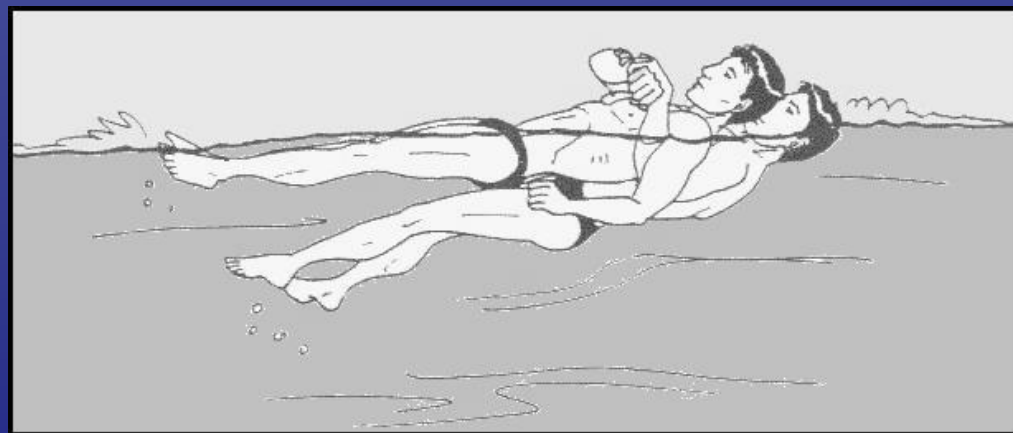
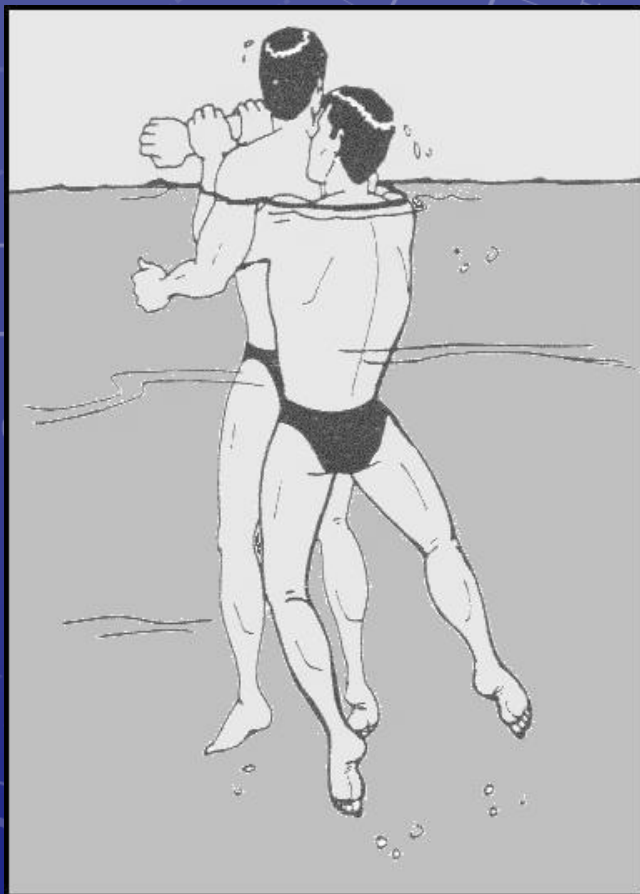
E) Extracción del agua.

F) Aplicación de los primeros auxilios.

Remolque para lesionado de cervicales



Remolque de control



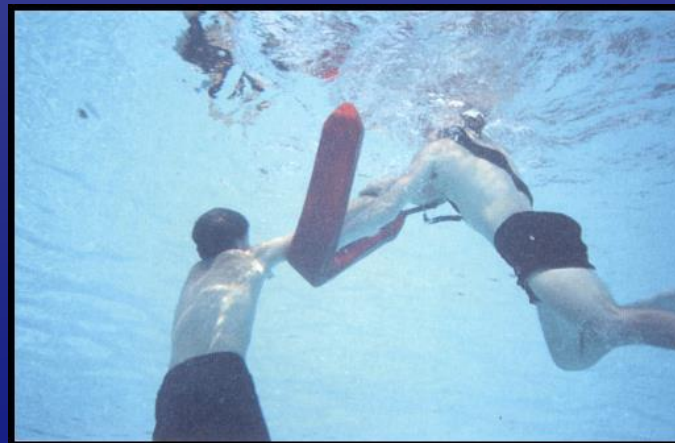
Embestida de frente



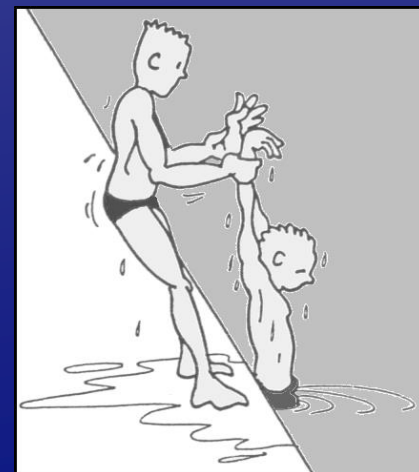
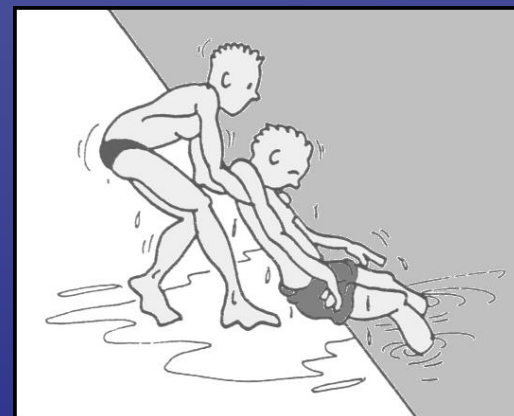
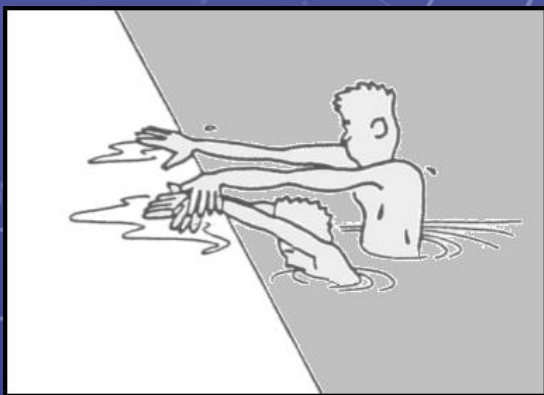
Embestida de espalda



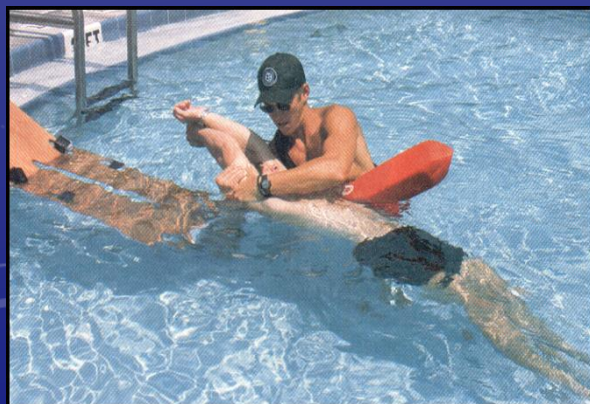
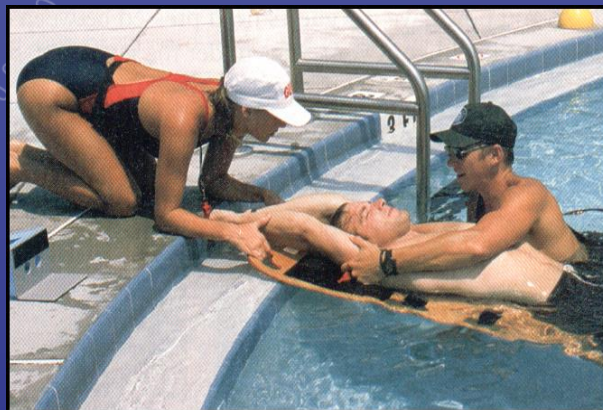
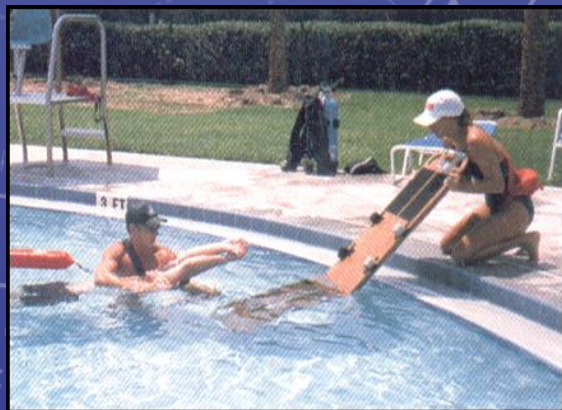
Tirón del pato



Forma de sacar del agua al accidentado



Forma de sacar del agua al accidentado



Ayuda en los rescates



ROMPIMIENTO DE CANDADOS

• SEGUNDA REGLA DE ORO DEL SALVAMENTO ACUÁTICO

**“EL MEJOR ROMPIMIENTO DE CANDADO ES NO
DEJARSE ATRAPAR”**

GRACIAS, GRACIAS,

GRACIAS...

