



Procediments, tècniques i recursos de primers auxilis per a la prevenció i seguretat dels practicants (15 hores)

1. Identificar els elements de risc per a la seguretat i la salut en diverses situacions, entorns i contextos de temps lliure educatiu per prevenir-los (3h).

1.1. Conèixer la normativa en referència a la seguretat i la higiene.

Revisar la normativa actual i els protocols vigents de fonts fiables amb evidència científica.

1.2. Identificar i preveure els elements de risc potencials provinents de l'entorn on es realitza la pràctica de l'activitat.

Cal identificar i valorar punts o moments crítics de l'activitat, que venen definits per:

- la dificultat d'accés per als mitjans d'emergència.
- l'acumulació de públic i/o de participants.
- riscos evidents o espais complicats en cas d'evacuació, per exemple.
- problemes de comunicació (com ara de cobertura de mòbil, zones fosques de ràdio, absència de megafonia...)
- riscos en activitats complementàries, com ara presència de foc...

1.3. Identificar i preveure els elements de risc potencials provinents del material relacionat amb la pràctica de l'activitat.

Identificar els riscos provinents de la mateixa pràctica esportiva (pista de joc, mòbils, pista o espai reglamentari, etc...). També incloure els provinents dels materials i les instal·lacions (siguin mòbils o no) on es desenvolupa la pràctica.

1.4. Identificar els elements de risc potencials provinents de la climatologia on es realitza la pràctica de l'activitat.

Cal tenir en compte tant la ubicació com l'època de l'any de realització de l'activitat. En aquest sentit, cal estar especialment pendents dels avisos de situacions meteorològiques de risc i, sobretot, dels avisos d'activació de plans de protecció civil com ara INUNCAT, INFOCAT, etc. amb afectació del municipi on es desenvolupa l'activitat.

1.5. Conèixer els conceptes d'urgència, emergència i catàstrofe.

Urgència

Que no comporta cap retard. Que requereix una atenció sanitària immediata. La vida no corre perill. Un cas urgent d'anèmia.

Emergència

Esdeveniment greu que en cas de produir-se demana una actuació immediata. En aquest cas la vida sí corre perill.

Catàstrofe

Emergència greu en un determinat lloc per causes d'un accident provocat per l'home, la natura o d'altres factors. Poden haver-hi víctimes mortals.

2. Conèixer les tècniques bàsiques de primers auxilis i d'atenció a persones accidentades, discriminant les tècniques que no s'han d'aplicar, per ser específiques d'altres sectors professionals o per suposar excés de risc (4h).

2.1. Aplicar les **normes i protocols** de seguretat i d'autoprotecció.

L'experiència en l'atenció sanitària en accidents ens demostra que la resolució dels casos d'atenció a les víctimes depèn proporcionalment:

- Del temps que ha trigat l'equip sanitari a donar assistència i
- De l'aplicació in situ de la primera assistència sanitària.

2.2. Aplicar les tècniques recomanades davant d'accidents com els cops, talls, rascades, punxades i cremades segons el grau.

- **Cops:** Lesió produïda per un traumatisme, sense trencament de la pell.
- **Talls i punxades:** Lesió produïda sobre la pell per un objecte afilat o punxegut.
- **Rascades:** Petites lesions amb trencament de pell.
- **Cremades:** Lesió produïda per acció de la calor sobre la pell. L'extensió i la profunditat de la cremada són els factors que en determinaran la gravetat.

2.3. Aplicar les tècniques recomanades davant d'accidents com torçades, esquinços i luxacions segons el grau.

- **Torçades i esquinços:** Un esquinç és el trencament de fibres musculars o tendinoses que es pot produir com a conseqüència d'un estirament bruscat, com per exemple un cop o una torçada.
- **Luxacions:** S'anomena luxació quan els ossos d'una articulació surten del seu lloc habitual. Es poden reconèixer perquè l'articulació es deforma o perquè fa mal si s'intenta moure.

2.4. Aplicar les tècniques recomanades davant de fractures segons el grau.

- **Fractura d'extremitats:** Trencament d'un os a conseqüència d'un traumatisme. Es manifesta per la presència d'un dolor intens i per la dificultat de moure el membre afectat.
- **Fractura de columna:** S'ha de pensar en la possible existència d'aquest tipus de lesió en les circumstàncies següents:
 - Caiguda de peus des d'una alçada important.
 - Impacte fort a l'esquena amb un objecte dur.
 - Caiguda forta d'esquena.

3. Enunciar el contingut mínim d'una farmaciola d'urgències, que poden requerir les seves intervencions en cas d'emergència, assenyalant la utilitat de cada producte elegit (4h)

3.1. Valorar la idoneïtat del **lloc** on es troba la farmaciola.

- Viabilitat de l'accés.
- Temperatura.
- Llum.
- Accessibilitat infants

3.2. Conèixer els elements relacionats amb el **manteniment** de la farmaciola.

- Revisió periòdica.
- Caducitat del material.
- Condicions

3.3. Aplicar els **procediments** previs i posteriors a l'ús de la farmaciola.

- Protegir les mans del curador amb guants.
- Netejar i desinfectar en cas necessari.
- No improvisar o inventar cures, processos...
- Ordenar, en acabar l'actuació, els productes.
- Anotar si s'han acabat certs productes o notificar-ne la seva reposició.

3.4. Conèixer el **contingut** mínim i la utilitat de cada producte d'una farmaciola bàsica de primers auxilis.

4. Descriure les seqüències d'actuació davant de situacions de risc d'accident o malaltia, discriminant les tècniques que no s'han d'aplicar, per ser específiques d'altres sectors professionals o per excés de risc (4h).

4.1. Assistir com a primer/a interventor/a en cas d'accident o situació d'emergència.

“El desconeixement de la llei no n'eximeix el compliment”. Les regles bàsiques de convivència de tota societat són recollides legalment en el Codi civil: responsabilitat civil és l'obligació que neix arran d'haver produït un dany per culpa o negligència.

El Codi penal és el text legal que descriu les conductes que la llei castiga mitjançant penes. En aquestes conductes (delictes o faltes) es valora si hi ha un desig de fer mal amb consciència i voluntat, o bé es tracta d'una imprudència:

Art. 195 del Codi penal: “Qui no socorri una persona que es trobi desamparada i en perill manifest i greu, quan ho pugui fer sense risc propi o de tercers, serà castigat amb una pena d'arrest major i multa”.

4.2. Valorar la importància de l'aplicació amb precisió dels protocols establerts.

El temps és or. Cal conèixer les conseqüències dels actes i de les omissions per poder valorar-les. La solidaritat va més enllà de les obligacions legals. Hi ha moments en què la vida d'altres persones pot dependre de nosaltres i el temps que triguem en actuar.

4.3. Coneixement del protocol PAS.

La primera actuació ha de ser la protecció tant mitjançant mesures de prevenció d'accidents consegüents com amb l'adopció de mesures en relació a l'activitat o activitats que es desenvolupin al voltant.

El concepte de protecció ha d'incloure l'autoprotecció. Reduir la potencialitat d'accident de l'auxiliador adoptant també mesures de seguretat.

A continuació, caldrà avisar per tal de sol·licitar els serveis sanitaris especialitzats. Mentre aquests serveis no arribin, caldrà socórrer la/les víctimes individualment, amb la màxima cura i seguretat. Aquesta seqüència d'accions s'anomena PAS.

Finalment, **socórrer**, de vegades si no coneixem la situació ni estem familiaritzats amb el model d'actuació davant d'un accident com el que presenciem, unes paraules de suport suficients, fins que el servei d'emergència s'encarregui de la situació.

4.4. Aplicar la cadena de supervivència de SVB.

- **Suport vital (SV)**: tota una sèrie d'actuacions que van des de la protecció de la zona o el medi afectat fins a la posada en marxa de l'anomenada cadena de supervivència o cadena de vida.
- **Suport vital bàsic (SVB)**: Fa referència a les dues primeres baules/anells de la cadena de supervivència vida: Alerta immediata; Reanimació cardiopulmonar (RCP) bàsica.
- **Suport vital avançat (SVA)**: el fa un equip entrenat, fent servir material especialitzat i fàrmacs, i oferint cures postreanimació. El material especialitzat pot ser, entre altres: Desfibril·lador i tubs endotraqueals.

4.5. Aplicar les **posicions d'espera** per a cada tipologia de víctima.

- En posició lateral de seguretat (pls) si es tracta d'una víctima inconscient no traumàtica que presenta respiració i pols estable.
- Decúbit supí si pot presentar fractura de columna o de les extremitats inferiors.
- Amb les cames flexionades si sospitem de lesions o ferides a l'abdomen.
- Amb les cames aixecades (Trendelemburg) si la persona està en estat de xoc o creiem que hi ha hemorràgia interna.
- Assegut en angle de 45 o 90 graus si té problemes respiratoris o toràcics.

4.6. **Valoració** de la pols, respiració i consciència de la persona atesa.

Quan ens apropem a la víctima d'un accident per tal de determinar-ne l'estat i l'abast de les lesions que presenta, primerament caldrà comprovar:

a) Si està conscient.

Capacitat de respondre als estímuls. La persona pot estar inconscient però respondre a estímuls verbals o dolorosos. És la informació sobre el CERVELL.

b) Si respira.

Moviments que permeten l'entrada i sortida d'aire de l'organisme. La respiració normal sempre és rítmica. És la informació sobre l'APARELL RESPIRATORI.

c) Si té pols.

Transmissió dels batecs del cor a les artèries. La mitjana d'un adult és de 60 a 100 pulsacions per minut. Si el ritme és inferior s'anomena bradicàrdia i si és superior, taquicàrdia. És la informació sobre el COR.

4.7. Conèixer la **normativa** que regula l'ús dels aparells DESA.

La desfibril·lació és el pas a través del miocardi d'un corrent elèctric de magnitud suficient per possibilitar l'aturada i el retorn a la normalitat del ritme cardíac. De fet es defineix com l'acabament de la fibril·lació o de forma més precisa com l'absència de la fibril·lació ventricular/taquicàrdia ventricular.

Hi ha diversos tipus de DEA:

- **Semiautomàtics (els més comuns):**

DESA encara que s'acostumen a dir DEA. Detecten si la víctima necessita desfibril·lació a través del ritme cardíac. Si és així, el dispositiu aconsella la desfibril·lació, carrega automàticament els acumuladors i es manté a l'espera fins que el revifador (socorrista) prem el botó per proporcionar la descàrrega a la víctima.

- **Automàtics (àmbit hospitalari):**

Si l'aparell detecta que el ritme cardíac de la víctima necessita desfibril·lació, carrega automàticament els acumuladors i avisa que està a punt de fer una descàrrega, desfibril·lant la víctima sense la intervenció del revifador (socorrista). Segons la normativa actual els DEA han de reunir les característiques següents:

- Ser fiables, específics i fàcils d'usar. Han de pesar poc i ser portàtils.
- Tenir un baix cost i requerir el mínim manteniment.
- Han de donar ordres orals i en pantalla, i disposar d'un sistema d'anàlisi de l'ECG estandarditzat.

Escola Catalana de l'Esport

[Carrer de Sant Mateu, 27](#)

08950 Esplugues de Llobregat

Tel. 93 480 49 00

escola.presidencia@gencat.cat