



VENDAJES FUNCIONALES

Justificación

¿Quién no ha tenido un tropezón y ese pequeño esguince nos ha impedido seguir?
¿O un mal apoyo nos ha dañado la muñeca y nos ha impedido continuar disfrutando?

Y si después de proteger la lesión no puedo seguir, ¿qué hago? ¿A quién llamo?

Con esta acción formativa se pretende dar respuesta a las necesidades de conocer cómo proteger una extremidad y evitar que nos impida seguir con nuestra actividad.

También se persigue presentar una visión global y básica de los peligros que entraña las actividades en montaña y cómo gestionar el riesgo que conlleva.

Contenidos

- Introducción al vendaje funcionales
- Normas del vendaje funcionales
- Material para aplicar un vendaje funcionales
- Principales vendajes funcionales
 - Hombro y codo
 - Muñeca y mano
 - Tronco
 - Muslo y rodilla
 - Tobillo y pie
- Gestión del Riesgo en actividades de montaña

Destinatarios:

Cualquier persona que disfrute de actividades en montaña
Senderistas / Trekking
Barranquistas
Escaladores
Esquiadores
Corredores de montaña...



Escuela Formación FEXME

Metodología

La parte específica referente a los vendajes funcionales, se tratarán las lesiones más comunes que podemos encontrarnos cuando realizamos nuestras salidas. Y abordarlas para evitar que vayan a más o que nos impida seguir con nuestra actividad. Los contenidos se abordarán desde una metodología práctica con el material específico para ello y bajo la supervisión de personal titulado.

El curso se finalizará con una introducción a la gestión del riesgo en actividades de montaña, que será llevado a cabo por otro ponente. Esto es debido a la idea de actuación que está llevando a cabo la FEXME en cuanto a la prevención de accidentes en montaña. Existe una carencia de conocimiento ante el verdadero riesgo que entrañan las actividades en el medio natural; y desconocimiento a sobre cómo actuar ante un accidente. Es una acción que se lleva a cabo desde el área de seguridad y que desde el área de formación creemos que es importante; anclar esta transversalidad en las diferentes acciones formativas que se lleven a cabo, entre ellas, esta de vendajes funcionales. Saber proteger una parte lesionada es sólo una parte de la actuación en la gestión del riesgo.

Introducir en la reflexión sobre los peligros que entraña la práctica de la actividad en el medio natural.

Temporalización:

Sábado 21 de mayo, en Plasencia.

De 9:30h a 14:30 y de 16h a 18h. (7h)

Precio:

- 40€ Federados FEXME y/o FEDME
- 50€ No federados

Recomendaciones

- * Acudir con ropa cómoda. Y traer unos pantalones cortos para cuando se realicen vendajes específicos de la rodilla o pierna.
- * Trae tu esterilla, y si no tuvieras, una toalla grande podría servir para aportar comodidad a la realización de vendajes.