

Curso Académico: 2021/22

## 26344 - Seguridad, prevención y primeros auxilios en la práctica físico-deportiva

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2021/22

**Asignatura:** 26344 - Seguridad, prevención y primeros auxilios en la práctica físico-deportiva

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 4 y 3

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:**

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

Los principales objetivos de la asignatura son dos, el primero, saber aplicar una medida de prevención antes de que aparezca la lesión, por medio de la comprensión de las normas de seguridad de las instalaciones deportivas, y conociendo el mecanismo de producción de las lesiones. Y el segundo, una vez que aparece la lesión, aplicar unos correctos primeros auxilios que faciliten su resolución y eviten secuelas.

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Es una asignatura optativa que se ofertará a los alumnos de tercer y cuarto curso de Grado. Sus contenidos están relacionados con la salud, pero también con la práctica segura de la actividad física, por esta razón, es una asignatura importante en los distintos itinerarios que abarca la optatividad ofertada en este Grado.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo incidencia en la calificación.

El alumno deberá consultar la bibliografía recomendada.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

**Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
- Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

## COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA

- Definir los tipos de lesiones, comprender sus mecanismos de producción y saber aplicar una actuación preventiva antes de producirse la lesión.
- Conocer la actuación general ante situaciones de emergencia derivada de la realización de una actividad deportiva.
- Saber realizar técnicas de soporte vital básico.

### 2.2. Resultados de aprendizaje

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados**

Reconocer las condiciones de seguridad que reúne una instalación deportiva y los espacios auxiliares, independientemente de que sea interior o exterior. Saber aplicar las modificaciones necesarias cuando estas instalaciones no cumplan las normas de seguridad.

Identificar una situación con riesgo urgente para la persona que realiza una actividad física y saber aplicar en cada momento los primeros auxilios hasta la llegada de los servicios de emergencia.

Definir lesión deportiva. Clasificar y describir los factores intrínsecos y extrínsecos en la producción de lesiones. Establecer las pautas de prevención general en la práctica de la actividad física y específica de determinados deportes por el riesgo de lesiones concretas de ellos. Conocer los distintos tipos de protección deportiva.

### 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Al cursar esta asignatura, un profesional de la actividad física y del deporte adquiere los conocimientos básicos sobre las medidas de seguridad que deben tener las instalaciones deportivas donde va a desempeñar su trabajo. A su vez, comprende los mecanismos de producción de las lesiones y los riesgos que tiene la práctica de cada deporte y actividad. Estos dos apartados hacen posible una prevención de la lesión.

Por último, cuando se produce la lesión, una actuación precoz y adecuada de la lesión por medio de unos primeros auxilios correctos, pueden evitar una serie de secuelas del deportista.

## 3. Evaluación

### 3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

La evaluación se realizará por una prueba global en la convocatoria oficial, presencial, que consistirá en un examen teórico de tipo Test, el cual representa el 70% de la nota final.

El 30% restante de la nota se conseguirá por la realización de 3 talleres con cada uno de los Bloques de los contenidos prácticos de la asignatura: seguridad, prevención y primeros auxilios.

La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4,9: Suspenso (S); de 5,0 a 6,9: Aprobado (A); de 7,0 a 8,9: Notable (N); de 9,0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.

En caso de volver a clases y prácticas no presenciales, la evaluación se mantendrá con el mismo formato expuesto:

- Examen tipo test por medio de cuestionario Moodle, 70% de la nota final
- Realización de talleres online por aplicación Moodle, 30% de la nota final

## 4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

### 4.1. Presentación metodológica general

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

La asignatura consta de 6 ECTS con 90 horas de estudio autónomo y 60 horas presenciales.

Las 60 horas presenciales se repartirán en 30 horas de sesiones expositivas, donde el estudiante adquiere los conceptos básicos de la asignatura, y 30 horas de sesiones prácticas, donde el alumno tiene que demostrar un cierto grado de

destreza en el manejo del lesionado, así como, rapidez en la toma de decisiones que influyan en la prevención de la lesión.

## 4.2. Actividades de aprendizaje

La docencia se desarrolla mediante clases magistrales teóricas en grupo completode forma telemática síncrona conectados profesorado y alumnado a través de tecnologías tipo Google Meet o cualquiera que habilite la Universidad de Zaragoza para su uso durante el curso académico.

Las clases prácticas de la asignatura se realizarán de forma presencial en el laboratorio biomédico de la Facultad. En caso no poder realizarse de forma presencial por indicación sanitaria, se llevarán a cabo en forma de talleres en la plataforma Moodle.

## 4.3. Programa

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

### Bloque I seguridad

- Orientación, protección y salubridad del espacio deportivo. Tipos de pavimento deportivo y condiciones que debe reunir. Espacios de seguridad: altura de techos y bandas exteriores, acabado interior, iluminación y ventilación, equipamientos y aparatos. Espacios auxiliares: entrada y accesos, vestuarios y servicio de enfermería. Higiene y mantenimiento.

### Bloque II prevención

- Lesión deportiva. Factores intrínsecos y extrínsecos en la producción de lesiones. Objetivo y criterios de la protección deportiva. Lesiones debidas a traumatismos. Síndromes por abuso. Prevalencia de la lesión deportiva. Lesiones específicas de extremidades superiores e inferiores. Lesiones de columna vertebral. Prevención primaria de la lesión deportiva.

### Bloque III primeros auxilios

- Actuación general ante una situación de emergencia. Origen y manejo de la parada cardio-respiratoria. Urgencias del sistema cardiovascular. Actuación general ante una persona con pérdida de consciencia no presenciada. El deportista diabético. Urgencias neurológicas: Traumatismos, cuadros convulsivos y accidentes cerebro-vasculares. Heridas. Contusiones. Ampollas. Métodos de desinfección y esterilización. Enfermedades transmisibles en el deporte. Tipos de traumatismos de las extremidades y actuación de primeros auxilios. Primeros auxilios torácicos y abdominales. Trastornos provocados por exceso de calor y por el frío. Ahogamiento o asfixia por inmersión. Quemaduras. Concepto y causas de anafilaxia. Reacciones anafilácticas leves y graves.

## 4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

La concreción del programa y el calendario de sesiones teóricas y prácticas, así como las fechas clave de realización de pruebas se concretarán y comunicarán al alumnado al inicio de la asignatura y en el calendario oficial de exámenes del Grado publicados en la web de la Facultad de Salud y Deporte.

La prueba final global se realizará en la fecha oficial que consta en la web del centro

## 4.5. Bibliografía y recursos recomendados

### **Bibliografía**

#### Básica:

- Equipamiento deportivo. Asociación Española de Normalización y Certificación; 1999.
- Bahr R, Maehlum S. Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Ed. Paidotribo. 2007.
- Dishman R. Physical activity epidemiology. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books; 2004
- Cruz Roja Española. Manual Cruz Roja de Primeros Auxilios. Ed. Pearson Educación; 2007
- Handley AJ, Koster R, Monsieurs K, Perkins GD, Davies S, Bossaert L. European Resuscitation Council guidelines for resuscitation 2005. Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. Resuscitation. 2005 Dec;67 Suppl 1:S7-23. Recomendaciones 2010.

#### Complementaria:

- Field J, Stapleton E. AVB para el equipo de salud. Texas: American Heart Association; 2002
- Peterson L, Renstrom P. Sport injuries: Their prevention and treatment. London: Martin Dunitz; 2001
- Consulta de bases de datos como: AENOR Web, PUBMED, SCIENCE CITATION INDEX, SPORT DISCUS

- Consulta webs como: American Heart Association <http://www.americanheart.org/> Consejo Europeo de Resucitación <http://www.erc.edu/> Consejo Superior de Deportes <http://www.csd.mec.es/CSD/Deporte/InformacionGeneral/>