



# Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26344 - Seguridad, prevención y primeros auxilios en la práctica físico-deportiva

Guía docente para el curso 2014 - 2015

Curso: 3 - 4, Semestre: 1, Créditos: 6.0

---

## Información básica

---

### Profesores

- **Ricardo Ros Mar** rros@unizar.es
- **Roman Nuviala Nuviala** nuvialan@unizar.es

### Recomendaciones para cursar esta asignatura

Eva M<sup>a</sup> Gómez Trullén, [evagomez@unizar.es](mailto:evagomez@unizar.es)

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257> teniendo en cuenta que la "bibliografía básica" se considera de obligada consulta, y que la "bibliografía complementaria" lo es a título de orientación.

### Actividades y fechas clave de la asignatura

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

---

## Inicio

---

### Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

- 1:** 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.
- 2:** 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.
- 3:** 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.

## Introducción

### Breve presentación de la asignatura

Como su nombre indica, esta asignatura consta de tres apartados interrelacionados entre sí, cuyo conocimiento tiene especial importancia para el deportista y las personas que trabajan con ellos.

Es necesario conocer las medidas de seguridad de las instalaciones deportivas para saber qué hacer en una emergencia y para saber qué tipos de deportes y actividades pueden hacer en ellas sin riesgo. Este conocimiento revierte en una disminución de los riesgos en la práctica de la actividad física.

Es ampliamente conocido que la mayoría de las lesiones deportivas pueden prevenirse. En algunos casos debe obligarse a los jugadores y deportistas a que lleven un equipo apropiado para reducir el riesgo de lesión. Incluso las reglas de muchos deportes pueden cambiarse para asegurar la máxima protección a sus deportistas. Éstos, a su vez, pueden evitar cometer errores en los entrenamientos, evitar ciertas maniobras peligrosas, así como usar un equipo adecuado y corregir alineamientos defectuosos y asimetrías de la cadena cinética. La comprensión de los mecanismos de producción de las lesiones y de los riesgos que tiene la práctica de cada deporte y actividad, hace posible una prevención más eficaz.

Por último, cuando se produce la lesión, la primera persona que está en contacto con el lesionado suele ser un compañero de equipo o competición, el entrenador o el preparador físico, que después de avisar a los servicios de emergencia debe comenzar los primeros auxilios. Una actuación precoz y adecuada de la lesión, puede evitar una serie de secuelas que retrasarán la curación y vuelta a la competición del deportista, o la permanencia de las mismas a lo largo del tiempo lo que impediría al deportista continuar con su actividad.

---

## Contexto y competencias

---

### Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales 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.

#### 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.

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

1:

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.(Competencia profesional nº24)

1:

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.(Competencia profesional nº25)

- 1:** Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.(Competencia profesional nº17)
- 1:** Definir los tipos de lesiones, comprender sus mecanismos de producción y saber aplicar una actuación preventiva antes de producirse la lesión.
- 1:** Conocer la actuación general ante situaciones de emergencia derivada de la realización de una actividad deportiva.
- 1:** Saber realizar técnicas de soporte vital básico.
- 1:** 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

### **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

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.

---

## **Evaluación**

### **Actividades de evaluación**

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

- 1:** La evaluación se realizará por una prueba global en la convocatoria oficial que consistirá en un examen teórico de tipo preguntas cortas, el cual representa el 100% de la nota final.

Observaciones: los alumnos que hayan realizado las prácticas durante el curso irán demostrando en cada sesión el grado de conocimientos alcanzados, mientras que los que no hayan asistido regularmente (85%) deberán realizar un examen de prácticas. Es una condición indispensable, en caso de que el alumno no la cumpla, no tiene superada la asignatura.

---

## **Actividades y recursos**

### **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 influyen en la prevención de la lesión.

## **Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)**

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

**1:**  
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.

**2:**  
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.

**3:**  
Bloque III primeros auxilios

Actuación general ante una situación de emergencia. Origen y manejo de la parada cardiorrespiratoria. 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 cerebrovasculares. 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.

## **Planificación y calendario**

### **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 en el Blackboard 9.1 y en el calendario oficial de exámenes del Grado publicados en la web de la Facultad de Salud y Deporte.

## **Bibliografía**

### 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.

### Bibliografía 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/>

## Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- AVB para el equipo de salud / Edward R. Stapleton... [et al.] ; colaboradores, John M. Field... [et al.] ; [traducción, Gabriela López, Adriana Morando] . reimp. [Buenos Aires] : Asociación Civil de Investigación y Desarrollo en Salud (ACINDES), 2004
- Cruz Roja Española. Manual Cruz Roja de Primeros Auxilios Ed. Pearson Educación; 2007
- Dishman, Rod K.. Physical activity epidemiology / Rod K. Dishman, Richard A. Washburn, Gregory W. Heath . Champaign : Human Kinetics, cop. 2004
- Equipamiento deportivo . Madrid : Asociación Española de Normalización y Certificación, D.L. 1999
- 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.
- Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación / Directores, Roald Bahr, Sverre Maehlum ; Ilustrador médico Tommy Bolic . Madrid [etc.] : Editorial Médica Panamericana, D.L. 200
- Peterson, Lars. Sport injuries : their prevention and treatment / Lars Peterson and Per Renström . 3rd. ed. London : Martin Dunitz, 2003 (repr.)