



# PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES



## CARRERA DE RELEVOS DEPORTIVOS



### Ficha de actividades

**Objetivo :** El objetivo de esta actividad es involucrar a los participantes en una carrera de relevos divertida e interactiva que combina el deporte con el conocimiento de primeros auxilios.

#### Materiales necesarios:

- Suministros/botiquines de primeros auxilios (p. ej., toallitas antisépticas, gasas estériles, pedazos de tela o vendaje y vendajes adhesivos y maniqués de RCP)
- 2 Cronómetros o temporizadores
- Tarjetas o preguntas de escenarios de primeros auxilios
- Equipo deportivo (p. ej., conos, cuerdas, línea de meta)
- Capturas (si es necesario para la variación de capturas del juego)

#### Preparación:

- Haz que 2 instructores de primeros auxilios se preparen para esta actividad
- Configura una pista de carreras que se componga de una línea de salida, 5 líneas medias y líneas de meta.
- Coloca estaciones de primeros auxilios a lo largo de las 5 líneas medias.
- Asegúrate de que cada estación de primeros auxilios esté equipada con los suministros necesarios y tarjetas/preguntas de escenarios de primeros auxilios.
- Divide participants into 2 teams of equal size.
- Cada instructor de primeros auxilios estará a cargo de un equipo





## Instrucciones de la actividad:

- 1) Empieza explicando qué significa una carrera de relevos para todos los participantes:

Una carrera de relevos es un tipo de competencia de carreras en la que los miembros de un equipo se turnan para completar una parte designada de la pista de carreras antes de pasar un bastón de mando o algún otro elemento al siguiente compañero de equipo. La carrera suele dividirse en segmentos, y cada miembro del equipo es responsable de completar un segmento antes de entregarlo al siguiente miembro.

En una carrera de relevos, la velocidad es importante, pero también lo es la coordinación y el trabajo en equipo. La transición suave de la batuta entre compañeros de equipo, a menudo conocida como "traspaso", es crucial para mantener el impulso y maximizar la velocidad general del equipo.

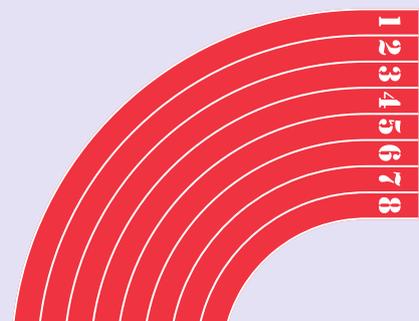
- 2) Explica el formato del juego a todos los participantes.

- La carrera se compone por 5 puestos de primeros auxilios.
- Cuando comienza la carrera, el primer miembro de cada equipo corre a la primera estación.
- En cada estación, el participante debe realizar una tarea de primeros auxilios antes de pasar a la siguiente estación. El entrenador de primeros auxilios responsable de cada equipo debe confirmar que la tarea este bien hecha.
- Una vez que el primer participante completa las tareas en la estación y recibe la confirmación de su finalización por parte del entrenador de primeros auxilios, choca los cinco con el siguiente compañero del equipo, que a continuación sigue la carrera y repite el proceso.
- La carrera continúa en este formato de relevos hasta que todos los miembros del equipo hayan completado el recorrido y cruzado la línea de meta.
- El equipo que llegue primero a la línea de meta / en el menor tiempo ganará la carrera de relevos.

- 3) Comienza el juego pidiéndole a cada equipo que el primer participante se alinee detrás de la línea de salida y a otros participantes al lado de cada estación de primeros auxilios.

- 4) Cada instructor de primeros auxilios debe tener su cronómetro en la mano y comenzar exactamente cuando diga (En sus marcas, listos, respondan)

- 5) Cuando el equipo se anuncie ganador, entrega premios/certificados a TODOS los participantes.





### Ejemplos de tareas de primeros auxilios para las estaciones de carrera:

**Estación 1:** Pregunta al participante sobre los números de los servicios de emergencia locales y luego pídele que simule una llamada dando la información esencial

**Estación 2:** Pide al participante que demuestre cómo limpiar y curar cortes y rasguños menores usando toallitas y vendajes antisépticos.

**Estación 3:** Pide al participante que responda correctamente a una pregunta de un escenario de primeros auxilios:

En caso de paro cardíaco,

·¿Cuál es la relación entre la compresión torácica y la respiración boca a boca para adultos? R: 30:2

·¿Cuál es la tasa de compresiones torácicas? R: 100 a 120 compresiones por minuto

**Estación 4:** Pide al participante que demuestre cómo aplicar un vendaje a una herida sangrante simulada.

**Estación 5:** Pide al participante que demuestre cómo practicar técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) en un maniquí de primeros auxilios, centrándose en las compresiones torácicas y las respiraciones boca a boca.

Opcional: También puedes pedirle al participante que continúe con la RCP con el uso de un desfibrilador externo automático (DEA) si hay un simulador disponible.

### Consejos de seguridad:

- ▶▶ Supervisar la actividad para garantizar la correcta ejecución y el cumplimiento de las pautas de seguridad.
- ▶▶ Recuerda a los participantes que se comuniquen de manera efectiva y trabajen juntos como equipo.
- ▶▶ Como instructores de primeros auxilios, asegúrese de estar disponible para brindar orientación y asistencia si es necesario.
- ▶▶ Fomentar la deportividad y el refuerzo positivo a lo largo de la actividad.

### Variaciones de la actividad:

- ▶▶ Ajusta la dificultad de las tareas de primeros auxilios en función de la edad y el nivel de habilidad de los participantes.
- ▶▶ Introduce obstáculos o elementos adicionales en el recorrido de la carrera para hacerlo más desafiante. (por ejemplo: poner bloques de salto en medio de la carrera, o pedir a los participantes que lleven un saco mientras corren... etc.).

