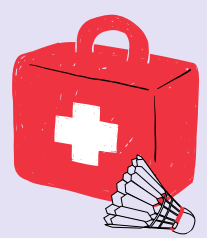
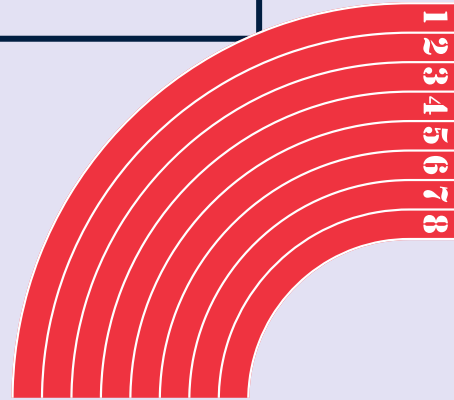


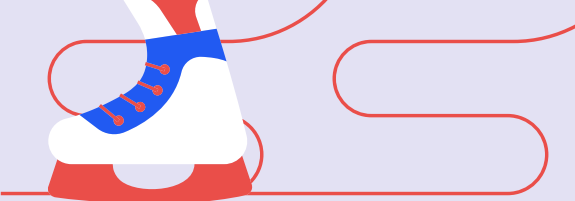
PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES

B I N G O



Hice una formación de Primeros Auxilios 	Practico una actividad física regular 	Conozco el número de emergencias 	Conozco los signos de deshidratación 	Pienso a bien hidratarme mientras hago ejercicio
Ya le he dado primeros auxilios a una persona 	Reconozco los signos de fatiga muscular 	Soy capaz de identificar los síntomas de un ataque cardíaco 	Soy voluntario en mi Sociedad Nacional 	Sé llamar a los servicios de Emergencias en caso de accidente
Evalúo los problemas potenciales en el terreno de juego antes de una actividad deportiva 	Conozco la posición a adoptar en caso de sospecha de herida en la columna vertebral 		Utilizo el equipo de protección adecuado a la práctica de mi deporte 	Evito la exposición excesiva al sol cuando hago deporte
Hago estiramientos antes de hacer ejercicio 	Sé utilizar un desfibrilador 	Tengo un kit de primeros auxilios 	Sé asistir a un deportista en caso de desmayo 	Sé poner en posición lateral de recuperación





PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES



LAS REGLAS DEL BINGO:

¡Bienvenidos al Bingo de Primeros Auxilios en Deportes!

Los invitamos a participar a una actividad lúdica para explorar los lazos entre los primeros auxilios y el deporte. El objetivo es llenar un máximo de casillas en la cuadrícula del Bingo marcando los nombres de los demás participantes en las casillas correspondientes a las actividades que ellos han realizado o hacen regularmente. Este juego debe jugarse con al menos 10 personas.

Material necesario: Para cada jugador necesitará una hoja de Bingo impresa y un bolígrafo o lápiz para escribir en las casillas.

Desarrollo del Juego:

- ▶ Cada jugador y jugadora recibe su propia hoja de Bingo que contiene los elementos relacionados con los primeros auxilios y el deporte.
- ▶ Explore su cuadrícula de Bingo y hable con otros jugadores y jugadoras para intercambiar experiencias y conocimientos sobre los vínculos entre los primeros auxilios y el deporte.
- ▶ Escriba los nombres de los otros jugadores en las casillas correspondientes a las actividades o prácticas que ellos han realizado o hacen regularmente.
- ▶ El jugador que haya llenado el máximo número de casillas con nombres en su tarjeta es el ganador. El juego debe hacerse en 3 minutos.
- ▶ No olvide conservar sus casillas completas después del Día Mundial de Primeros Auxilios para seguir adaptando sus hábitos deportivos tomando en cuenta las recomendaciones en cuanto a primeros auxilios y para garantizar su seguridad y la de los demás.

