

Prevenió de riscos en la pràctica d' exercici físic

Objectius

General

- Millorar la prescripció d'activitat física a l'Atenció Primària

Específics

- Identificar els riscos més habituals i les estratègies per prevenir-les principalment en individus amb patologies o amb poca experiència.
 - Saber com afrontar situacions de risc , principalment en el medi natural.
-

Contingut i durada

Taller tècnic-pràctic

- beneficis genèrics de l'activitat física
- els números canten : estadístiques de sinistralitat
- Riscos habituals i com prevenir-los (ferides,caigudes, cremades solars, cop de calor, "pàjara", esquinços, fractures, pèrdues de coneixement, congelació ...)
- Motxilla, vestuari, calçat, alimentació, hidratació i material recomanat
- Farmaciola bàsica
- Quan i com trucar al 112
- Mac giver d'embenats
- Desfibrilador , la caixa màgica que salva vides

Durada: 4 hores

Metodologia

- Exposició teòrica amb presentacions Power Point en què s'afavorirà el debat , l'anàlisi de casos i les preguntes per compartir experiències.
-

Equip docent

Membres del Grup de Treball d'Exercici i salut de la CAMFiC.

Dirigit a

Als metges i metgesses d'Atenció Primària.

Places: 30