

# LEHEN SOROSPENAK ETA ERRESKATEA SURFLARIENTZAT

## EZAUGARRI NAGUSIAK

<b>Ikastaroa</b>	Segurtasuna surflarientzat (lehen sorospenak eta erreskatea)
<b>Iraupena</b>	8 ordu
<b>Parte hartzaileak</b>	Gehienez 20 ikasle
<b>Hizkuntza</b>	Euskera edo gaztelania
<b>Tokia</b>	Taldearen lokala eta hondartza
<b>Data</b>	Zehazteke

## PARTE HARTZAILEEN PROFILA

Noizean behin edo maiz surfa edo itsasoan egiten diren bestelako kirolak praktikatzen dituzten pertsoneri zuzendta dago ikastaroan, emergentzia baten, larrialdi zerbitzuak heldu arte egoerari nola aurre egin ikas dezaten .

## HELBURUAK

### Helburu orokorra

- Surfarekin erlazionatutako larrialdi nagusiei aurre egiteko oinarrizko teknikak ikastea eta asistentzia-katea ulertzea.

### Helburu zehatzak

- Uretako ekintzak garatzeko jarraitu beharreko prebentzio-neurri nagusiak ezagutzea.
- Larrialdi zerbitzuak heldu arte, biktimak kudeatzeko eta bizkortzeko teknikak entrenatzea.
- Surfaren praktikarako ditugun materialak, osasun-arretarako erabiltzen ikastea.

## IKASTAROAN ANTOLAKETA

Ikastaroak egun bateko (8 ordu) iraupena du, goiz eta arratsaldeko saioetan banatuz. Saio teoriko labur batekin hasiko da eta horren ostean, hondartzan bertan garatuko diren ariketa praktikoekin emango dugu egun osoa.

## IKASTAROAREN EDUKIAK

1. PREBENTZIOA
  - a. Segurtasuneko kontzeptuak
  - b. Surfaren istripurik ohikoenak
  - c. Arriskuen analisia
  - d. Oinarrizko neurri prebentiboak
2. LEHEN SOROSPENAK ETA ERRESKATEA
  - a. Hasierako balorazia
  - b. Alboko segurtasun posizioa
  - c. Itotako pertsonen bizkorteta
  - d. Desfibrilagailuen (DEA) erabilera
  - e. Traumaren kudeaketa (buru/leop/bizkarreko kolpeak)
  - f. Gure tabla kamillatzat erabiltzea
  - g. Konortea galdu dutenen erreskatea (taularekin eta taula gabe)
  - h. Erreskateko tabloia erabiltzea



### IRAKASLE TALDEA

Ikastaroko irakasle taldea, hondartzetako sorospenean eta olatu handietako txapelketetako segurtasunean 10 urteko esperientzia duten sorosleek eta ospitale-aurreko emergentzietan esperientzia duten mediku eta erizainek osatzen dute.

### BALIABIDE MATERIALAK

Surflariak egunero erabiltzen duten material bera erabiliko dugu ikastaroan, Bihotz-Biriki bizkorketarako maniki eta desfibrilagailuekin batera, ikasleek neoprenoa, oihala eta erabiltzen

duten taula edo bodyboard-a ekarri behar izango dute.

Ikastaroa eta gero, parte-hartzaileek Iزارo Water Safety & Rescue-ko ikasgela birtualera sarbidea izango dute, ikasitako kontzeptuak freskatu eta trebatu ahal izateko.

### EBALUAZIOA ETA AKREDITAZIOA

Beharrezkoa izango da ikastaro osoan parte hartzea. Egun osoan zehar ebaluatuak izango dira parte hartzaileak eta ariketa ezberdinetan duten trebetasuna erakutsi behar izango dute, eta amaieran akreditazio agiria lortuko dute.



Gure ikastaroetako saio guztiak (bai instalazioetan bai eremu naturaletan), kardio-babestutako guneak dira.