

CHARLA DE SEGURIDAD



jueves 05 de enero 2023

 **YouTube**

20:00 hrs

Simona Muñoz - Paramédica



Generalidades

- Prevención – condiciones físicas personales y técnicas (bicicleta)
- Autocuidado
- Alimentación e hidratación adecuada.
- Reconocer riesgos en ruta
- Conocer primeros auxilios físicos y psicológicos.

Prevención de riesgos

- La prevención de riesgos condiciones justas, donde las personas puedan desarrollar una actividad de forma digna, segura y manteniendo la integridad de su salud física y emocional.
- Reconocimiento de ruta (charla técnica – Puntos críticos – Puntos de abastecimiento)
- Clima: PC1: 28° - PC2: 19° - PC3°19°
PC4: 33° - PC5: 22° (esperado)



Riesgo de atropello y colisión

- Conducción despreocupada por parte de la condición de un vehículo.
- Condiciones inseguras en calles, avenidas, carreteras.
- **Desplazamiento inadecuado por parte de un ciclista.**
- **Ciclista continúa en ruta a pesar de que no se encuentra en óptimas condiciones.**



Seguridad en Ruta

- Desplazamiento por vías exclusivas.
- Pista derecha, en dirección de tránsito.
- EPP
- Atención en el entorno.
- Señalizar maniobras.
- Mantener distancia prudente
- Respetar, señalizaciones, demarcaciones y pasos preferentes.
- Oídos despejados.
- Evitar circular en superficies de riesgos (sustancias, derrames)



Medidas preventivas

- **Luces:** Delantera – trasera – intermitentes.
- Frenos: Regulados y probados previamente.
- Neumáticos: PSI adecuado
- Dirección: Regulación – estabilidad.
- **Reflectantes:** Bicicleta y ciclista.
- Accesorios: Campanillas – Silbatos - Espejos.
- Equipos: Lo más completo... **Casco** imprescindible.
- **Hidratación.**



* Reglamento BREVET

Cuidados Físicos y Psicológicos en Ruta

Paramédica: Simona Muñoz



EMERGENCIA

ATENCIÓN INMEDIATA

RIESGO VITAL

TEC
TRAUMATISMO
ENCÉFALO
CRANEANO

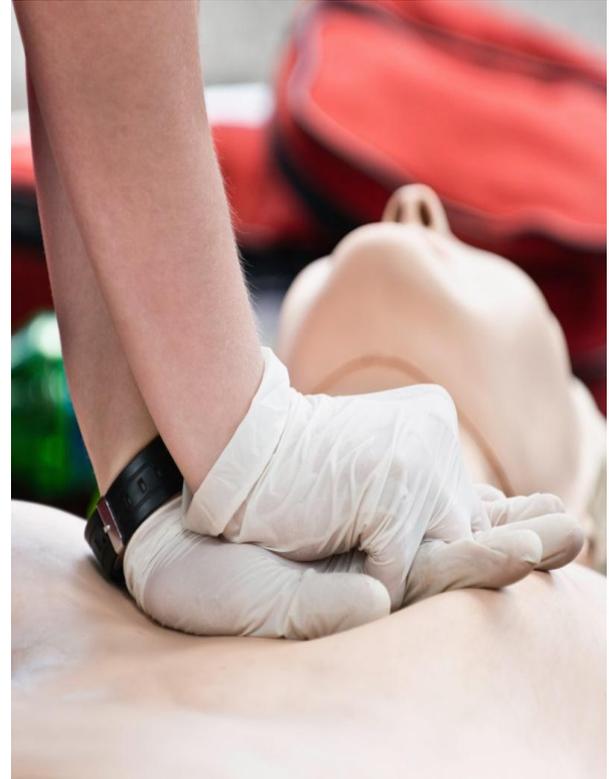
- Compromiso de consciencia
- Fractura cráneo
- Hemorragia.
- Desorientación
- Somnolencia
- Sudoración

¿QUIERES
BRINDAR
AYUDA?

EVALÚA
ZONA SEGURA

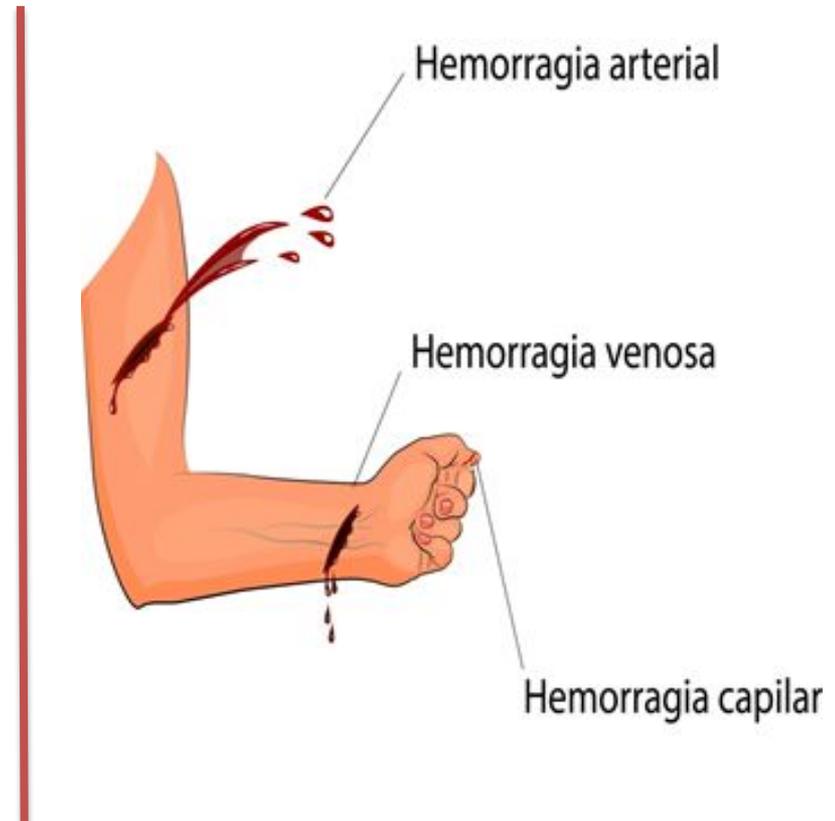
PCR – EN RUTA

- Si una persona NO responde - (inconsciente)
- NO respira – (NO Sube y baja el pecho).
- Se encuentra en paro cardiorrespiratorio
- Llama a SEM – 131 – Entrega información-
- **INICIA** compresiones en el centro del tórax.



Hemorragias

- Si el sangrado es menor:
 - Lava la zona por arrastre.
 - Seca y cubre.
- Sangrado abundante, continuo y rojo oscuro (venoso) presiona directamente con apósitos o ropa limpia hasta detener el sangrado.
- Si el sangrado es abundante, con ritmo y rojo vivo (arterial) presiona directamente hasta detener sangrado.
- Si es en una extremidad y la pérdida de sangre es profusa realiza torniquete 5 a 7 cms sobre la herida.
- LLAMA AL 131



Caídas - Lesiones osteomusculares

- **Observa tu estado antes de ponerte de pie**
- Si hay lesión evidente,
 - Impotencia funcional,
 - Inflamación.
 - NO esfuerces la zona lesionada
 - **Inmoviliza.**
 - Aplica hielo local.
- Si se expone un hueso **NO** intentes devolverlo a su lugar.
- **Solicita ayuda.**



Insolación

- Sudoración abundante
- Sensación de sed excesiva
- Calambres EE y abdominales

- Retire exceso de ropas
- Movilice a la persona hacia la sombra.
- Enfríe a la víctima, evitando el cambio brusco de T°.



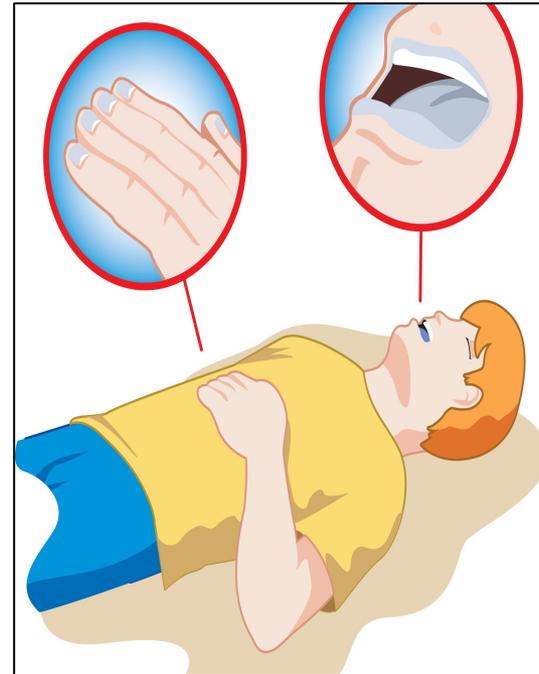
Golpe de calor

- Piel caliente, seca y roja
- Cambios en comportamiento que tienden a la inconsciencia
- Llame al SEM - 131
- Retire exceso de ropas
- Movilice a la persona hacia la sombra.
- Enfríe a la víctima, evitando el cambio brusco de T°



Hipotermia

- Temblor incontrolable
 - Disminución de capacidad de respuesta
 - Confusión o torpeza
 - Piel pálida y fría (inicialmente)
 - Frecuencia cardíaca y respiración lenta.
 - Cianosis, sudoración, palidez
-
- Retire a la víctima del frío
 - Evite que siga perdiendo calor
 - **Si está consciente** y puede tragar, dele bebidas calientes.
 - **Utilice manta térmica.**



PAUX PSICOLÓGICOS

- Lugar seguro
- Contacto visual
- Respiración 4T
- Evalúa respuesta
- Escucha activa
- Solicita ayuda

BOTIQUÍN BÁSICO



- Gasas - apósitos
- Vendas
- Solución salina
- Tijera
- Torniquete
- Tela adhesiva
- Manta térmica
- Guantes

CUANDO LLAMAR A SEM

131

- NO responde - NO respira
- Dolor al pecho opresivo
- Quemaduras graves
- Caída de altura
- Convulsión
- A. tránsito
- Heridas por arma de fuego o blanca.
- Intento de suicidio
- Debilidad EESS, desviación comisura labial, dificultad de habla (ACV)

NO OLVIDES

- Participar de forma responsable
- Respetar el reglamento BREVET
- Informar y solicitar ayuda a tiempo.
- Contar con toda la hidratación y alimentación necesaria

(leer blog de BREVET con tips de Simón – Nutribiker)

[Link a post: Hidratación Ultra](#)

CUIDA TU VIDA DISFRUTA Y PEDALEA

