



Primeros auxilios al aire libre: entrenamiento de emergencias en el terreno

DE UN VISTAZO



Lugar

Fuera, en el terreno, con un punto de encuentro fijo



Idea central

Practicar qué hacer en una emergencia al aire libre: mantener la calma, llamar a emergencias y ayudar



Esfuerzo

Material 15 min · Preparación 30 min



120 minutos



6-16 scouts



desde 16 años



no sustituye un curso de primeros auxilios



Material

- ☐ un botiquín completo (apósitos, vendaje triangular, guantes desechables, manta térmica, tiritas, tarjeta para garrapatas)
- ☐ tarjetas con cuatro casos de práctica
- ☐ esterillas y una manta
- ☐ si hay: un maniquí de prácticas para el masaje cardíaco
- ☐ móviles para practicar cómo localizarse (la llamada solo se simula)



Desarrollo

0-15'

Introducción – ¿Qué habéis vivido ya al aire libre? El esquema básico: protegerse – avisar – socorrer.

15-35'

Practicar la llamada – Llamada de emergencia en juego de roles (112 en Europa; si no, el número local): ¿Dónde ha pasado? ¿Qué ha pasado? ¿Cuántos heridos? ¿Qué lesiones? Esperar preguntas. Localizarse fuera: coordenadas, puntos de referencia, puntos de rescate señalizados.

35-80'

Estaciones – Cuatro estaciones de unos 10 minutos: persona inconsciente, hipotermia, heridas pequeñas y garrapatas, torcedura.

80-100'

Caso práctico – Un equipo encuentra en el terreno a una persona «herida» (juego de roles) y aplica todo el esquema; los demás observan.

100-120'

Devocional y evaluación – Lucas 10,33-34: el samaritano no pasa de largo, sino que se acerca y le vena las heridas. ¿Qué salió bien y qué tenemos que seguir practicando?



Primeros auxilios al aire libre: entrenamiento de emergencias en el terreno



Cómo funciona – explicado de forma sencilla

- 1 Estación 1 – Inconsciente: hablarle, tocarle, comprobar la respiración como máximo 10 segundos. Respira con normalidad: posición lateral de seguridad, abrigar y vigilar.
- 2 No respira con normalidad: llamar a emergencias e iniciar el masaje cardíaco; se practica solo con el maniquí.
- 3 Estación 2 – Hipotermia: protegerla del viento y la humedad, poner una esterilla debajo, cambiar la ropa mojada, manta térmica; bebidas calientes y dulces solo si está plenamente consciente.
- 4 Estación 3 – Heridas y garrapatas: cubrir las heridas con un apósito estéril; sujetar la garrapata pegada a la piel, tirar despacio y recto, desinfectar y anotar la fecha.
- 5 Estación 4 – Torcedura: reposo, enfriar (nunca hielo directo sobre la piel), compresión, elevar.

 **Ejemplo:** «Alto: primero mirar, luego ayudar. ¿Es seguro el lugar? Bien. Tú llamas a emergencias, tú traes el botiquín y yo hablo con la persona».



Seguridad

- Las llamadas de emergencia solo se simulan, nunca se marcan de verdad. Si hay una emergencia real, el ejercicio se detiene en el acto: «¡Alto, emergencia real!».
- Masaje cardíaco y respiraciones solo con un maniquí, nunca con una persona.
- Esta actividad no sustituye un curso de primeros auxilios. Los dirigentes deberían tener un curso vigente, p. ej. de una organización como la Cruz Roja. Tras una picadura de garrapata, acudir al médico si aparece un enrojecimiento que se extiende o fiebre.



Variantes

- Ejercicio nocturno: los mismos casos con frontales en la oscuridad.
- Revisión antes del campamento: comprobar juntos el botiquín del campamento, las fechas de caducidad y reponer.



Para reflexionar

¿Qué harías si fueras la primera persona en llegar a un accidente?