

Escoles
Itinerari formatiu

SABER
és
SALVAR

 **Creu Roja**

Els primers auxilis a l'escola i instituts

L'aprenentatge de les tècniques de primers auxilis és important que s'apregui quan abans millor, ja que d'aquesta manera qualsevol persona pot tenir cura d'ella mateixa o d'altres. L'escola és el lloc més adient per fer-ho, perquè se li dóna la importància que té el fet d'adquirir la responsabilitat de cuidar-se, d'ajudar els altres i d'evitar perills.

Segons la Federació Internacional de la Creu Roja, hauria de saber primers auxilis una persona de cada llar i s'ha de promoure aquesta formació des de les escoles, tal i com també ho recomana la *ERC (European Resuscitation Council)* i es recull en el Real Decret 126/2014, el qual estableix que, un dels continguts que s'han d'impartir a les escoles, són els primers auxilis: conèixer les actuacions bàsiques i les accions preventives.

És per això que, la Creu Roja ha creat un programa formatiu de primers auxilis. Per adaptar-nos a les necessitats de les escoles, disposem de dues modalitats: l'itinerari formatiu i els mòduls formatius.

Itinerari formatiu des de P5 fins a 4t d'ESO

És un aprenentatge pràctic, lúdic i progressiu adaptat a l'edat madurativa dels infants i adolescents. A cada curs, es contextualitza els primers auxilis segons un centre d'interès (parc, escola, la platja, etc.) i s'aborda tant l'aspecte

preventiu com l'actuació en un moment crític.

Cada any es repassa el que han après al curs anterior i s'introdueix una tècnica nova de primers auxilis. De manera que, posen en pràctica els coneixements adquirits i els refresquen, aconseguint que interioritzin tant els coneixements com les habilitats, guanyant seguretat i confiança.

Quan finalitzen 4t de la ESO, han entrenat durant cinc anys la RCP (*Ressuscitació Cardiopulmonar*) i són capaços de fer-la durant dos minuts de qualitat.

Mòduls de formació per curs

Mòduls adaptats a l'edat dels infants i adolescents on es concentren els continguts i tècniques més importants que han d'aprendre en dues hores o quatre repartides en una sessió o dues.

El centre escolar decideix els cursos que volen formar, per tal que aprenguin els continguts de primers auxilis que s'han definit tenint en compte l'edat i les capacitats de l'alumnat.

Curs per a professorat

Tan important és que es formin els infants i adolescents com el professorat, ja que els coneixements en primers auxilis són bàsics per ajudar a qualsevol persona. Han de tenir els mateixos o més coneixements que els alumnes i han de conèixer les tècniques i protocols d'intervenció.

Saber és salvar

Primers auxilis a Primària

P5 (4 – 5). El primer PAS.

Accident al parc. 1 hora

L'aprenentatge durant aquestes etapes es basa en l'exploració i experimentació de l'entorn. Això fa que, a vegades, tinguin accidents perquè no els han sabut preveure.

Quan són petits, un dels llocs on van més els infants és al parc. La valoració del perill, encara no la tenen prou assumida i és normal que pateixin algun accident lleu mentre juguen.

Aprenen el protocol PAS (Protegir - Avisar- Socórrer), donant més importància a Avisar, ja que és el que poden fer per a les seves característiques maduratives.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar
- Saber tractar cremades lleus
- Saber tractar ferides lleus
- Saber tractar cops lleus

1 (5 – 6). Re-PAS

Accident a la classe. 1 hora

Canvien d'etapa: ja van a l'escola dels grans! Aquest canvi és molt important, perquè comencen a prendre consciència que estan creixent. A l'escola passen moltes hores i és on poden patir algun accident lleu.

Aprenen que els primers auxilis és un treball solidari, humanitari i que requereix cooperació dels altres. Aprenen a prevenir alguns riscos, a avisar quan hi ha algun incident i a protegir-se i protegir la víctima.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar i protegir
- Saber tractar cremades lleus
- Saber tractar ferides lleus
- Saber tractar cops lleus

2 (6 – 7). PASsem-ho bé!

Exercici i esports. 1 hora

L'exercici físic és fonamental per a un bon desenvolupament, entre altres coses, ajuda a interioritzar els aprenentatges i a evitar les conseqüències de la vida sedentària i les addiccions a les tecnologies. És important promoure'l a casa i a l'escola.

La pràctica de l'esport, però, s'ha de fer tenint en compte que s'han d'evitar riscos innecessaris que puguin provocar lesions. Aprenen a identificar traumatismes i a prevenir obstruccions de la via aèria.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer
- Saber tractar cremades lleus
- Saber tractar ferides lleus
- Saber tractar cops lleus
- Identificar gravetat traumatisme
- Saber prevenir una obstrucció aèria.

3 (7 – 8). De PAS a PAS pel carrer

Rodes i més. 1 hora

A aquesta edat la majoria d'infants ja sap anar en bicicleta i també temptegen amb els patinets o els monopatins.

Respectar les normes viàries per evitar els accidents i no causar d'anys, així com saber què fer davant d'una persona accidentada són els temes que es tracten en aquest curs.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer
- Saber tractar cremades lleus
- Saber tractar ferides lleus
- Saber tractar cops lleus
- Identificar gravetat traumatisme
- Saber prevenir una obstrucció aèria.
- Saber comprovar si respon i respira

4 (8 – 9). El PAS de Muntanya

Sortida a la muntanya. 1 hora

Passejar per la muntanya és molt beneficiós per als infants, ja que descobreixen la natura, aprenen a respectar-la i els aporta beneficis com la relaxació, compartir moments d'esbarjo, conèixer animals i plantes, etc. A més, també és un bon moment per ensenyar-los a preveure i a anticipar-se als riscos (com la hipotèrmia, desorientar-se, etc.), portant avituallament, planificant la ruta, anticipant-se als canvis de temps, etc.

Una de les coses que més els agrada és anar a passar el dia a la muntanya. S'ha d'anar preparat per a prevenir qualsevol ensurt i s'ha de saber com actuar si passa alguna cosa.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer
- Saber tractar cremades lleus
- Saber tractar ferides lleus
- Saber tractar cops lleus
- Identificar gravetat traumatisme
- Saber prevenir una obstrucció aèria.
- Saber valorar la gravetat de les lesions.

5 (9 – 10). De PAS per la platja

Accident a la platja. 2 hores

Comencen la preadolescència i a interessar-se pel futur i a entendre més les conseqüències que se'n deriven de les seves accions.

És important que reflexionin sobre les conductes de risc a la platja, ja que és un dels llocs on poden patir algun accident, malestar o alteració física. Principalment, aprenen que es poden evitar tenint en compte les conductes o característiques físiques de la persona i les condicions meteorològiques i naturals.

Es torna a tractar la importància de respectar els consells a l'hora de banyar-se a la platja i com auto-protegir-se. També aprenen a identificar una persona que pot està patint un ictus i a avisar.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer
- Saber tractar cremades greus
- Saber tractar ferides greus
- Saber tractar cops greus
- Identificar gravetat traumatisme
- Saber prevenir una obstrucció aèria.
- Saber posar la persona en PLS

6 (10 -11). De PAS (2)

Accident de muntanya. 2 hores

Potenciar l'esport i el contacte amb la natura és un hàbit que els hauria d'acompanyar durant tota la vida.

S'aprofundeix en la prevenció i les lesions més freqüents que poden ocórrer, tenint en compte que, en algunes ocasions, es poden trobar sols i soles.

Comencen a aprendre a fer compressions toràciques.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer
- Saber tractar cremades greus
- Saber tractar ferides greus
- Saber tractar cops greus
- Identificar gravetat traumatisme
- Saber prevenir una obstrucció aèria.
- Saber posar la persona en PLS
- Saber fer compressions

Primers auxilis a Secundària

1 (11 – 12). Un PAS a casa.

Cuina i lavabo. 2 hores

Primer any d'institut. És un any que comença a deixar enrere la infantesa. Aprendre a cuidar-se i autoprotegir-se és necessari de cara a la nova etapa que els portarà de mica en mica cap a la independència de l'entorn familiar.

Comencen a ser grans i cada cop assumeixen més tasques de la llar, a més que, s'estan més hores sense cap adult a casa. És convenient que sàpiguen com prevenir accidents i com actuar en cas de patir-ne algun.

L'entorn relacional més propers és la família. Són més conscients de les característiques de i la fragilitat de cada membre (malalties i accidentalitat més freqüents). És important fomentar l'atenció i la cura caps els altres.

Aprenen que s'ha d'estar preparat per ajudar algú en qualsevol moment. En un dinar familiar, han passat diverses coses: han patit un accident i durant el dinar, un dels membres pateix un ennuigament i una altra una caiguda.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer d'alt risc vital
- Saber tractar cremades greus
- Saber tractar ferides greus
- Saber tractar cops greus
- Identificar gravetat de traumatisme i tractar-lo
- Saber actuar davant d'una obstrucció aèria.
- Saber valorar la gravetat de les lesions
- Saber fer compressions
- Saber valorar signes d'un infart
- Cobrir necessitats bàsiques de la víctima

2 (12 - 13). Si no hi ha pas, PAS (2).

Accident de trànsit. 2 hores

Estar més hores amb amics i amigues, compartir moments d'esbarjo i tenir més experiències és el que prioritzen per davant de tot. Així, per acompanyar-los en aquesta etapa és important que sàpiguen reconèixer els riscos que poden prendre i responsabilitzar-se de les seves accions per a evitar-los. Cada cop adquireixen més capacitat per valorar els comportaments dels altres. Aprenen a valorar els signes de l'ictus.

Els accidents de trànsit són un dels tipus d'accidents més freqüents i estan implicats tant els vianants com les persones que van dins del vehicle.

Ensenyar-los a respectar les senyals de trànsit i a actuar en cas d'accident és important per a salvar vides.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer situacions d'alt risc vital
- Saber tractar cremades greus
- Saber tractar ferides greus
- Saber tractar cops greus
- Identificar gravetat de traumatisme i tractar-lo
- Saber actuar davant d'una obstrucció aèria.
- Saber valorar la gravetat de les lesions
- Saber fer compressions i respiracions
- Saber valorar signes d'un ictus
- Cobrir necessitats bàsiques de la víctima

3 (13 – 14). Una PASSada de festa!

Festa de cap de setmana. 2 hores.

L'adolescència obre les portes cap al món adult. S'exploren noves situacions i el grup d'amics i amigues adquireix una gran importància.

Reflexionar sobre les pròpies accions i les conseqüències que se'n deriven sobre la salut, pot ajudar a prevenir comportaments nocius per a la salut. També es mostra la responsabilitat que adquireixen, com a persones adultes, que comencen a ser, ja que també poden ajudar algú en una situació crítica.

Es tracta el consum de substàncies tòxiques, els efectes secundaris i com actuar en cas d'aturada cardiopulmonar.

- Saber prevenir situacions de risc
- Saber avisar, protegir i socórrer situacions d'alt risc vital
- Saber tractar cremades greus
- Saber tractar ferides greus
- Saber tractar cops greus
- Identificar gravetat de traumatisme i tractar-lo
- Saber actuar davant d'una obstrucció aèria.
- Saber valorar la gravetat de les lesions
- Saber fer 2 minuts RCP de qualitat
- Saber actuar en una crisi epilèptica
- Saber què és un DEA
- Cobrir necessitats bàsiques de la víctima

4 (14 – 15). NO-PASsem

Festa de cap de setmana. 4 hores

Aviat seran considerats adults per la societat. Alguns/es ja disposen del seu primer vehicle: la moto. El combinat de la conducció més consum d'algun tòxic, com l'alcohol o altres drogues, té uns efectes sobre la salut, però també té conseqüències legals.

S'insisteix en les conseqüències del consum de substàncies tòxiques i les conseqüències perjudicials per a la salut a curt i a llarg termini. Es perfecciona la RCP aconseguint fer 2 minuts de qualitat.

- Saber prevenir situacions de risc
 - Saber avisar, protegir i socórrer situacions d'alt risc vital
 - Saber tractar cremades greus
 - Saber tractar ferides greus
 - Saber tractar cops greus
 - Identificar gravetat de traumatisme i tractar-lo
 - Saber actuar davant d'una obstrucció aèria.
 - Saber valorar la gravetat de les lesions
 - Saber fer 2 minuts RCP de qualitat
 - Saber valorar signes d'una crisi d'ansietat
 - Saber utilitzar un DEA
 - Cobrir necessitats bàsiques de la víctima
-