



CICLES FORMATIUS  
D'ACTIVITATS FÍSICO ESPORTIVES

# PLA DE SEGURETAT I AUTOPROTECCIÓ

**CICLES FORMATIUS DE TÈCNIC SUPERIOR D'ANIMACIÓ D'ACTIVITATS  
FÍSQUES I ESPORTIVES AFD31,  
CONDICIONAMENT FÍSIC AFD 32. TÈCNIC EN CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS  
FISICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL AFD21 I ACCÉS I CONSERVACIÓ  
D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES AFD11**

Elaborat pel Departament de Cicles Formatius AFD, Setembre 2022

Aprovat a la reunió del Departament en data **24 d'octubre de 2022**



## Index

<b>Introducció .....</b>	<b>pàg. 3</b>
a. El Pla de Seguretat i Autoprotecció.....	pàg. 3
b. Reconeixement mèdic.....	pàg. 4
c. Ús de vehicles.....	pàg. 4
d. Actuació en cas d'accidents.....	pàg. 5
e. Alimentació i hidratació.....	pàg. 5
f. Condició física i entrenament.....	pàg. 6
<b>Mòdul de guia de bicicleta.....</b>	<b>pàg 7</b>
a. Indumentària bàsica.....	pàg. 7
b. Materials.....	pàg. 7
c. Seguretat vial .....	pàg. 8
d. Condició Física.....	pàg. 8
<b>Mòdul de tècniques d'equitació i guia equestre.....</b>	<b>pàg. 9</b>
a. Continguts pràctics.....	pàg. 10
b. Indumentària bàsica.....	pàg. 10
c. La seguretat en les activitats hípiques.....	pàg. 11
<b>Mòdul de maniobres amb cordes.....</b>	<b>pàg. 12</b>
a. Indumentària bàsica .....	pàg. 12
b. Seguretat .....	pàg. 12
c. Condició Física i psíquica.....	pàg. 13
d. Mesures preventives. La distància de seguretat.	pàg. 13
e. Ús del material.....	pàg. 13
f. Accés a la instal·lació i/o natura.....	pàg. 14
g. Situacions que es poden donar a un barranc /sortida a la natura....	pàg. 14
h. Situacions que es poden produir a un rocòdrom....	pàg. 14
<b>Mòdul de guia en baixa i mitja muntanya.....</b>	<b>pàg. 16</b>
a. Indumentària bàsica .....	pàg. 16
b. Seguretat .....	pàg. 16
c. Condició Física .....	pàg. 17
<b>Mòdul de guia en el medi natural aquàtic .....</b>	<b>pàg. 19</b>
a. Indumentària bàsica .....	pàg. 19
b. Seguretat a la mar.....	pàg. 19
c. Les Zones d'abalisament.....	pàg. 20
d. Senyals visuals al mar. Des de dins la mar.....	pàg. 20
e. Senyals visuals al mar. Des d'embarcació.....	pàg. 20
f. Materials alumnes .....	pàg. 21
g. Materials professorat.....	pàg. 21
h. Condició Física i habilitats aquàtiques.....	pàg. 21
<b>Mòdul de tècniques de natació i socorrisme en el medi natural.....</b>	<b>pàg. 22</b>
a. Continguts pràctics .....	pàg. 22
b. Seguretat.....	pàg. 23
c. Indumentària i equipament bàsic .....	pàg. 23



## Altres Activitats, Modificació i difusió del Pla.....pàg. 2

### Introducció.

El Cicle Formatiu de Tècnic en Ensenyament i Animació Socioesportiva (AFD31), Condicionament físic (AFD 32), el Cicle Formatiu de Tècnic en Guia en el Medi Natural i de Temps Lliure (AFD21) i el Cicle de Formació Professional Bàsic d'Accés i Conservació d'Instal·lacions Esportives (AFD11) consten d'un mòdul amb uns continguts pràctics que per les seves característiques: ús d'eines, materials i equipaments, entorn i medi natural diferent al habitual, llocs i terrenys de pràctica, tècniques d'execució amb implements, mitjans de desplaçament, etc. tenen uns riscos associats al seu desenvolupament que poden acabar en accidents i provocar lesions importants si no es prenen les mesures preventives adequades.

El desplaçament a peu per zones muntanyoses, barrancs, realitzar itineraris a peu, en bicicletes i a cavall, la pràctica d'activitats aquàtiques i nàutiques, l'ús d'eines i materials potencialment perillosos o mal ús d'una associada a aquest aspecte negatiu però inherent a tota pràctica esportiva que compromet la seguretat i la integritat física dels alumnes practicants i dels seus professors.

Quan aquestes activitats no quotidianes se converteixen en habituals per a l'alumnat i el professorat, es poden produir entre altres caigudes, impactes, contusions, ferides, hemorràgies, fractures, deshidratacions, cops de calor, accidents aquàtics, etc. Per una altra banda hem de destacar, que el fet d'haver de realitzar les activitats dels diferents mòduls fora del centre educatiu i que suposen desplaçaments per diferents vies (urbanes, carreteres, camins, via verda i rutes de muntanya) amb transit d'altres vehicles implica que els **accidents de trànsit** també estiguin presents entre els riscos reals que hem d'assumir.

Tenint en compte que els riscos en major o menor mesura, són inherents a tota activitat física i que **el risc "zero" no existeix**, el desenvolupament de les activitats organitzades **no poden assumir un risc limitat, els professors tenen l'obligació de garantir la salut i la seguretat dels alumnes** programant i duent a terme les activitats de manera responsable i tenint en compte totes les circumstàncies que poden comprometre la integritat física tant dels alumnes com la seva pròpia.

Conscients d'aquesta problemàtica, el Departament del Cicles Formatius AFD31, AFD 32, AFD21 i AFD11 elabora aquest Pla de Seguretat i d'Autoprotecció com a document que serveixi de reflexió, de guia i de manual per eliminar o minimitzar aquests riscos en la pràctica de les activitats físiques associades als mòduls.

Aquest document s'ha de seguir per part del professorat i s'ha d'emprar també com a eina pedagògica dels alumnes per tal que sàpiguin valorar la prevenció, el respecte a les normes, la identificació de perills, com actuar en situacions de risc, i en general assimilar qualsevol aspecte que pugui ser útil per la seva formació com a alumne, professional i ciutadà responsable.

#### a. El Pla de Seguretat i Autoprotecció



El Pla de Seguretat i Autoprotecció, com ja s'ha dit en un document elaborat amb l'objecte de prevenir i controlar els riscos sobre els alumnes i professors dels cicles formatius AFDA l'hora de dur a terme les activitats pràctiques dels mòduls lectius que per la seva especificitat i naturalesa, tenen major possibilitat d'accidentalitat.

**En aquest document abordem la identificació i avaluació dels perills, les accions i mesures necessàries per a la seva prevenció i control, i altres actuacions a adoptar en cas d'emergència.**

Els professors responsables dels mòduls pràctics són conscients de que la **Prevenció** és la clau per evitar o minimitzar els accidents i les seves conseqüències, per aquest motiu identificarem les activitats de risc associats als mòduls relacionats amb senderisme, bicicletes, equitació, escalada, barranquisme, activitats aquàtiques i nàutiques donant una sèrie d'instruccions i consells per a tal que fer front a aquestes pràctiques amb les mesures que garanteixin la seguretat del participants.

La **Responsabilitat de l'alumnat** a l'hora de seguir les indicacions dels professors i les normes establertes és un altre factor determinat per a evitar o reduir l'accidentalitat descrita. Els alumnes han de portar els **Equips de Protecció Individual** imprescindibles, la indumentària adient, i tots els materials necessaris per a realitzar les activitats amb les condicions més correctes i segures de pràctica. **Els alumnes han d'estar pendents en tot moment de l'entorn i les circumstàncies, i han de ser conscients de la importància que té el compliment estricte de les indicacions dels professors i de les normes de seguretat a l'hora d'evitar els accidents. El professorat serà insistent en aquest aspecte i exigirà la col·laboració dels alumnes i el seguiment escrupolós de totes les normes i mesures preventives que en aquest document figuren.**

## **b. Reconeixement mèdic**

Les característiques dels mòduls pràctics requereixen unes forces físiques superiors als habituals, d'una forma física òptima, i d'unes bones condicions fisiològiques i de salut. Aquests aspectes se verificaran amb el reconeixement mèdic preceptiu de la matrícula.

Els pares o els propis alumnes matriculats a qualsevol dels Cicles, informaran als professors sobre els antecedents mèdics i dels problemes de salut en el cas de que aquesta informació fos d'especial interès a l'hora de realitzar les activitats físiques pròpies dels mòduls pràctics (problemes alimentaris, d'asma, al·lèrgics, alteració de la conducta, limitacions motrius, consum de medicaments, així com qualsevol tipus de incapacitat física o psíquica d'especial interès i que puguin suposar una limitació en el normal desenvolupament de les activitats, etc.).

## **c. Ús de vehicles**

En ocasions per dur a terme algunes activitats i per fet d'haver d'emprar les instal·lacions externes ubicades a petites distàncies de l'institut com són les del Club Hípic d'Artà (2 km.), del Ranxo Grande de Son Serra (7 km.), el Parc Natural de Llevant d'Artà (5 km.), instal·lacions esportives ubicades a Capdepera, Sant Llorenç, Son Servera, Manacor,



platges de Cala Millor, de Porto Cristo, Serra de Tramuntana en ocasions si fa necessari el desplaçament amb vehicles particulars de professors i d'alguns dels alumnes majors d'edat dels cicles. Els pares dels alumnes menors d'edat han d'estar assabentats d'aquesta circumstància i firmar l'autorització pertinent. (document adjunta al drive d'unitats compartides)

En el Cicle AFD21 (i si fos el cas també en quant en el Cicle AFD11), els alumnes menors i els que no disposin de vehicle propi aniran amb els dels professors o amb el dels seus companys, la sortida serà des del centre amb ordre. El primer vehicle serà el del professor (si hagués un altre professor acompanyant ocuparia la darrera posició) en cap moment del trajecte se podrà avançar al vehicle de davant. Tots els conductors dels vehicles compliran en tot moment les normes de circulació.

En el cas dels alumnes de AFD31 i AFD 32 aniran amb els seus vehicles fins el lloc estipulat per a dur a terme les pràctiques o determinat pel professor/a.

En el cas de que el trajecte es realitzi amb autocar, els alumnes sempre i de manera obligatòria faran ús del cinturó de seguretat.

#### **d. Actuació en cas d'accidents**

En cas d'accident d'un alumne o professor/a, el primer que s'ha de fer és analitzar la situació i valorar la gravetat de les lesions. Si l'accident no revesteix d'una importància rellevant serà el mateix professor/a el que s'ocuparà de donar una primera assistència, per aquest motiu els professors hauran de dur una farmaciola amb els elements bàsics suficients per a poder realitzar una primera cura i atenció a les lesions que pugui presentar un alumne accidentat. El professorat posarà tots els seus coneixements i medis disponibles per tal de resoldre la situació o minimitzar els seus efectes.

Si en el transcurs d'un dels trajectes o activitats es produís un accident greu s'activaria el protocol preceptiu en aquests casos Protegir, Avisar i Socórrer (PAS). Avisant al Servei d'Emergències de les Illes Balears telèfon 112 (SEIB112), i a l'Institut 971 83 63 34.

Si l'accident no implica gravetat suficient s'avisarà a algun membre de l'equip directiu del centre per a que assignin a un responsable o directament a la família per a que recullin a l'alumne.

#### **e. Alimentació i hidratació**

Podem afirmar que el rendiment esportiu està condicionat per un conjunt de factors que inclou l'entrenament, la motivació, la condició física, el medi ambient i l'alimentació. Una alimentació equilibrada contribuirà a que els alumnes es trobin en un bon estat de salut i aprofitin al màxim les seves capacitats físiques.

Repartir els aliments diaris en 2 ó 3 menjades, no prescindir mai d'esmorzar, evitar el consum excessiu de sucres i dolços, consumir fruites, verdures i pa integral són alguns dels consells per a una alimentació saludable i evitar sorpreses negatives durant la pràctica esportiva.

L'aigua actua com un sistema de refrigeració i intervé en la eliminació de substàncies de rebuig, és per aquets dos motius que els alumnes han de consumir aigua suficient i no solament quant en tenen set, és molta consellable que sistemàticament beguin aigua, abans, durant i



després de realitzar les activitats físiques programades com les de ciclisme i senderisme. El consum de begudes energètiques s'ha de moderar i el de begudes refrescants s'ha de restringir.

Durant les sortides és aconsellable portar diferents aliments en funció de les característiques de l'activitat, i és imprescindible portar aigua suficient, fruita, barretes energètiques i fruits secs.

#### **f. Condició física i entrenament**

L'estat físic dels alumnes i la seva condició física són determinants per tenir una adequada capacitat per a dur a terme les activitats físiques pròpies d'aquests cicles formatius que en molts moments requereixen un esforç d'intensitat superior a l'habitual. És per aquest motiu que els alumnes han de comprometre a tenir un estat de forma física adequat. Les practiques realitzades durant els mòduls poden ser insuficients per aprovar, és a dir cal realitzar alguna sessió extra o autònoma per acabar d'assimilar el contingut.



## MÒDUL DE GUIA DE BICICLETA

Les activitats en bicicleta són les de més alt risc, ja que intervenen una gran quantitat de factors externs que poden ser la conseqüència directa d'un accident.

El nombre de components del grup, entre 25 i 30 ciclistes alumnes ja és un factor de risc en sí mateix. El fet de transitar per carreteres amb circulació d'altres vehicles, les condicions climatològiques de vent, pluja, baixes i altes temperatures, circular per zones banyades, humides, enfangades, per terrenys amb pendents, pedregosos, irregulars, etc., són uns altres factors obligant a dissenyar un pla de previsió de riscos i d'actuació en cas de que se produïxin els accidents.

En principi serà el professorat el que dissenyarà els itineraris en funció dels objectius didàctics, i tenint en compte les característiques del grup i les prediccions meteorològiques. Els professors/es han de consultar amb l'entelació a la sortida les condicions del temps, si les de condicions climatològiques són adverses i així ho aconsellen, la sessió pràctica serà substituïda per una sessió de mecànica, teòrica o de manteniment i posada a punt de les bicicletes.

Cada dia que hi hagi sortida, els professors/es seran els responsables de comunicar a la direcció del centre quina és la ruta prevista a través del calendari de google.

A principi de curs, a cada alumne en funció de la seva alçada se li assignarà una bicicleta de talla adequada i se responsabilitzarà del seu manteniment i condicions òptimes d'ús durant tot el curs. Per garantir el bon estat en el moment de les sortides, l'alumne està obligat a fer un repàs detallat dels elements de la bicicleta abans de cada sortida (alçada del sallent, pressió de les rodes, canvi de marxes, cadena, etc.).

Per la seva relació directa amb la pràctica responsable i segura de les activitats amb bicicleta, els alumnes han de portar la indumentària, materials i equipaments adequats i necessaris de manera obligatòria.

### a. Indumentària bàsica

- Samarreta tècnica (equipament oficial del cicle).
- Impermeable (equipament oficial del cicle).
- Dessuadora (equipament oficial del cicle).
- Culot curt o culot llarg.
- Ulleres de sol.
- Guants específics.
- Casc homologat.
- Sabates amb cales per pedals automàtics.

### b. Materials

- 2 càmeres, multi usos de reparació, troncades, kit punxades
- Bomba d'inflar petita



### c. Seguretat vial

El professorat acompanyant sempre seran dos, s'ubicaran en el primer i al darrer lloc del grup, se responsabilitzaran de que la conducció del grup se realitzi amb les màximes garanties de seguretat, per a facilitar aquesta tasca aniran comunicats entre ells amb walkies.

Tots **els alumnes són igualment responsables de la seva pròpia seguretat** seguint permanentment les indicacions del professor, respectant les normes de circulació, y fent un ús correcte de la bicicleta. Està totalment prohibit realitzar tot tipus d'accions que impliquin un risc per el propi alumne o per a la resta d'integrants del grup.

Els comportaments i les actituds dels alumnes potencialment perilloses en el desenvolupament de les activitats pràctiques d'aquest mòdul no estan permeses. Si es detecten es prendran les mesures oportunes per a corregir aquestes conductes que per la seva gravetat suposin un perill objectiu.

Tots els membres del grup estan obligats circular amb la màxima atenció i concentració, amb ordre, un darrera l'altre, realitzant i passant totes les senyals visuals o instruccions verbals que s'indiquin els professors des de el cap o cua del grup.

La circulació del grup en funció de les diferents vies de transit serà en pilot (en grup) per nuclis urbans, en paral·lel (de 2) per carretera o via verda, i en fila d'un per carretera sense vorals. El professorat en funció de les circumstàncies pot variar aquest sistema de conducció del grup.

### d. Condició física

Una condició física òptima és fonamental per a poder realitzar els itineraris amb uns mínims de seguretat, garantia i cohesió del grup. El fet de que hagi alumnes que no puguin o no s'esforcin el suficient per a dur el ritme del grup, farà que quedin endarrerits i provocarà que el disseny de l'itinerari quedi afectat, que els professors/es no puguin estar pendents de la totalitat dels alumnes del grup, que els riscos augmentin, que la seguretat quedi compromesa seriosament i que s'hagin de prendre mesures extraordinàries per a resoldre la situació.

És per aquest motiu que els professors avisaran als pares per tal que estiguin assabentats i siguin col·laboradors a l'hora de dur a terme les estratègies per potenciar la condició física i un estat de forma física adequat.

En el cas de que un alumne durant un itinerari no pugui seguir el ritme del grup, se prendran les mesures que els professors considerin per a poder





recuperar el ritme, també i en funció de les circumstàncies un dels professors podrà seguir amb l'alumne a una velocitat que permeti la seva recuperació.

Si els professors consideren que l'alumne no pot continuar l'itinerari de bicicleta actuaran de la següent manera, si l'alumne és major d'edat i està en les condicions necessàries tornarà al centre ell tot sol.

Si els professors tenen dubtes de les condicions físiques de l'alumne o si aquest l'alumne és menor d'edat, serà un professor/a o un alumne avantatjat el que l'acompanyi fins l'institut, si així ho consideren i si és possible s'avisarà a algun membre de l'equip directiu del centre per a que assignin a un responsable que recerqui a l'alumne.

Aquest protocol d'actuació degut a la multitud de circumstàncies que es poden presentar, té distintes alternatives d'actuació i seran es professors responsables els que després d'analitzar totes les possibilitats determinaran quina és la millor en cada situació, i quina és la que ofereix més garanties tant per l'alumne que ha de tornar com per la resta dels alumnes que continuen la ruta prevista.



## MÒDUL DE TÈCNiques D'EQUITACIÓ I GUIA EQÜESTRE

Les activitats que s'organitzen en el mòdul de Conducció a Cavalls se duen a terme a les instal·lacions d'un ranxo, les habituals seran al Club Hípic d'Artà.

La intervenció directa dels cavalls en aquest mòdul i el fet de que la gran majoria d'alumnes no té cap tipus de experiència en el maneig implica uns nivells de risc importants, ja que intervé un animal gran, que a pesar de ser domèstic i noble pot tenir unes reaccions sorprenents per a un alumne novell que poden ser la conseqüència directa d'un accident. Al·lèrgies, mossegades, trepitjades, caigudes, ferides, contusions són algunes de les accidents i conseqüències que podem esperar.

El nombre de components del grup, entre 25 i 30 i la disponibilitat dels cavalls entre 12 i 15 fa que a efectes organitzatius se divideixi el grup en dos, d'aquesta manera és més fàcil donar les instruccions tècniques de seguretat i control del grup així com les condicions d'aprenentatge són més adequades quan el nombre d'alumnes és més reduït.

L'accidentalitat pot donar com a conseqüència d'accions prèvies a muntar ( cercar i fermar, raspallar, fer els cascots nets, vestir, etc.), i la realització d'activitats de doma, que van des de combinar els tres aires de pas, trot i galop, fins a realitzar un circuit de salts a diferents alçades.

La combinació de la proximitat dels cavalls i les activitats que els alumnes no iniciats realitzaran amb ells obligan a dissenyar un pla de previsió de riscos i d'actuació en cas de que se produeixin els accidents.

### a. Continguts pràctics

En els continguts pràctics de la programació s'inclouen els del domini del maneig del cavall en els tres aires (pas, trot i galop) i la de completar un circuit de salts. Aquestes activitats per sí mateixes suposen un risc de caigudes des de dalt del cavall, tot i que les caigudes seran sobre arena o terra no podem assegurar que no hi hagi conseqüències traduïdes en lesions.

### b. Indumentària bàsica

- Samarreta tècnica (equipament oficial del cicle).
- Impermeable (equipament oficial del cicle).
- Dessuadora (equipament oficial del cicle).
- Calçons de muntar o "breeches".
- Botes de muntar o botins i polaines.
- Casc homologat i xalecos protectors de seguretat
- Guants específics.

### c. La seguretat en les activitats hípiques



En principi seran el professor/atítular i en ocasions el monitor/ad'equitació present a les instal·lacions els que dissenyaran les activitats diàries que es basaran en la progressió de l'ensenyament tècnic per a muntar.

Els EPI són obligatoris, no es podrà muntar sense el caschomologat, i el xaleco protector de seguretat que protegeix tant el cap com la columna vertebral.

Tots els alumnes han d'aprendre a muntar diferents cavalls amb característiques diferents, però inicialment se farà una assignació del cavall tenint en compte les característiques dels alumnes i les dels cavalls. Però, si hi ha un cavall especialment nerviós o conflictiu en el seu comportament el professor/a amb l'assessorament del monitor/a decidirà descartar al cavall per la sessió pràctica d'aquell dia.

A les sortides fora de les instal·lacions (Club Hípic o Ranxo Grande) el professorat i monitors/es acompanyants sempre seran dos, s'ubicaran en el primer i al darrer lloc del grup, se responsabilitzaran de que la conducció del grup a cavall se realitzi amb les màximes garanties de seguretat.

Tots els alumnes són igualment responsables de la seva pròpia seguretat seguint permanentment les indicacions del professor, respectant les normes de maneig dels cavalls, fent un ús responsable dels materials, eines, i de les instal·lacions. Està totalment prohibit realitzar tot tipus d'accions que impliquin un risc per el propi alumne o per a la resta d'integrants del grup.

No tan sols per qüestions d'aprenentatge, sinó també de seguretat tots els membres del grup estan obligats a muntar amb la màxima atenció i concentració, seguint totes i cada una de les ordres o instruccions indiquin el professor o monitor responsable del grup.

Els comportaments i les actituds dels alumnes potencialment perilloses en el desenvolupament de les activitats pràctiques d'aquest mòdul no estan permeses. Si es detecten es prendran les mesures oportunes per a corregir aquestes conductes que per la seva gravetat suposin un perill objectiu.



## MÒDUL MANIOBRES AMB CORDES

Els alumnes que practiquen activitats físico esportives a la natura i especialment si aquestes activitats impliquen l'ús de cordes i el maneig tècnic d'altres materials tenen inherents uns riscos superiors als habituals i és per això que han de ser tractades d'una forma especial.

El medi natural a part de ser un espai atractiu per la pràctica esportiva no és el medi quotidià de les persones i és per aquest motiu que activitats desenvolupades en ell representen en ocasions uns altíssims riscos ja que intervenen una gran quantitat de factors interns i externs que poden ser la conseqüència directa d'un accident.

Les activitats pràctiques dins un barranc amb o sense aigua, a una paret natural o a altres espais estans subjectes a condicionants climatològics, a les condicions adequades dels espais concrets de pràctica, l'ús de materials específics, la inexperiència dels alumnes, etc. són factors que obliguen a dissenyar un pla de previsió de riscos i d'actuació en cas de que se produïxin els accidents.

A principi de curs, a cada alumne se li assignarà uns materials i s'hauran de responsabilitzar del seu manteniment i condicions òptimes d'ús durant tot el curs.

Per la seva relació directa amb la pràctica responsable i segura els alumnes han de portar els EPIS, la indumentària, els materials i equips adequats i necessaris de manera obligatòria.

### a. Indumentària bàsica:

- Samarret tècnica (equipament oficial del cycle - taronja)
- Impermeable (equipament oficial del cycle)
- Dessudadora (equipament oficial del cycle)
- Calçons llargs/curts de trekking
- Calçat tècnic adequat
- Farmaciola
- Casc
- Arnès

### b. Seguretat

- Els professors acompanyants sempre seran dos, tot i que un d'ells podrà ser un tècnic expert, els responsables del grup obriran i tancaran el grup (un davant i un darrera), a excepció de si fossin tres serà l'expert, qui s'encarregarà d'obrir el grup i un dels altres dos professors serà a la meitat del grup.
- Tots els alumnes són igualment responsables de la seva pròpia seguretat seguint permanentment les indicacions dels professors i tècnics experts, fent ús de tots els EPIS (Equips de Protecció Individual), respectant les normes específiques dels desplaçaments i altres.



Està totalment prohibit realitzar tot tipus d'accions que impliquin un risc per el propi alumne o per la resta d'integrants del grup.

- Tots els integrants del grup estan obligats a circular/progressar amb la màxima atenció o concentració, amb ordre, una darrera l'altre o per parelles sempre per l'esquerra en trams de carretera, i si hi ha un espai en grup per camins i zones de muntanya.

### c. Condició física i psíquica.

La naturalesa del mòdul de maniobres amb cordes, ens durà a viure i experimentar situacions que l'alumnat segurament no haurà realitzat mai com per exemple baixar parets verticals, progressar per barrancs amb aigua o sense aigua, pujar per parets naturals o per rocòdroms (escalar) amb una persona que ens assegurï o sense la presència d'aquesta (psicobloc - escalada amb caiguda al mar directament).

És per això, que serà necessari afrontar moments de temor, de por o inclús pot ser de pànic degut a la naturalesa de les diferents situacions que es puguin proposar. En aquest punt, atendre les indicacions dels professors i/o experts serà essencial per poder superar aquestes situacions i preservar la pròpia seguretat, la dels professors i/o experts, així com també la del grup.

### d. Mesures preventives. La distància de seguretat

- Els professors/es han de consultar amb antelació a la sortida les condicions del temps, si les de condicions climatològiques són adverses i no permeten dur a terme la sessió pràctica, aquesta serà substituïda per una sessió pràctica a una instal·lació coberta, pràctiques en sec o per una sessió teòrica
- Distància de seguretat dels alumnes que no participin en l'activitat (ningú estarà damunt la màrrega si no és escalador o assegurador).
- Els alumnes hauran de mantenir la distància de seguretat quansiguin al rocòdrom (es marcarà una distància que limitarà la zona restringida de pràctica).
- No es podrà fer ús de material que es puguin llançar o molestar a la pràctica a les vies d'escalada, boulder o zona de pràctica de reunions.
- A les pràctiques de descens de barrancs, els alumnes respectaran una distància mínima de seguretat de tres metres de la reunió (si l'espai ho permet).
- L'alumne haurà d'atendre a les indicacions dels professors i/o experts acompanyants.

### e. Ús de material

- **No es pot jugar** en cap cas amb el material, llançar-lo, trepitjar-lo o fer un ús incorrecte i diferent a l'explicat per part del professor i/o expert.
- **Ús obligatori del casc:** a excepció del moment en el qual l'alumnat sigui a classe teòrica, SEMPRE s'haurà de fer ús del casc correctament lligat.
- **Cordes:** s'haurà d'anar en compte de no trepitjar aquest material
- **Mosquetons, cintes, cintes exprés, vuits, grigris i altres materials:** l'ús de tot aquest material haurà de ser amb sol·licitud expressa del professor i/o expert.
- **L'alumnat ha d'informar obligatòriament** al professor si detecta que un material específic es fa malbé o està en mal estat.



- **Responsabilitat.** Cada alumne/a és responsable del seu material i vetllarà per seu bon funcionament i manteniment.
- **Si el material es deteriora per una mala utilització** per part de l'alumnat (es tira el material, s'espenyapel mal ús, es perd...), l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec del pagament del material o de la seva reparació.

#### f. Accés a la instal·lació i/o natura

- **Sense autorització o indicació expressa del professor i/o expert NO** es pot utilitzar el rocòdrom
- **Si els matalassos de protecció no estan preparats.** Els alumnes NO utilitzaran mai el rocòdrom
- **Sense estar correctament equipat amb els obligatoris** l'alumne no utilitzarà el rocòdrom (com a mínim: calçat correcte, arnès i casc).
- **L'alumne no avançarà en una progressió** d'un torrent, barranc o qualsevol lloc a la natura, sense que ho faci prèviament el professor i/o expert.
- Rocòdrom de l'IES

#### g. Situacions que es poden donar a un barranc / sortida a la natura

- Caigudes d'altura considerable, desprendiments... provocant lesió que no li permet continuar.
- Lesions o accidents lleus que ens fa reduir el ritme. (ex. esquinç 1r grau, baixada sucre, cop de calor...)
- Situacions de pànic que no permeten progressar a l'alumne a una paret o barranc
- Alumnat queda penjat en descens de barranc. "Nus Alondra".
- Dur sempre un potestanc/bossa impermeable per dur la roba
- Pluja abundant i/o ventisca que dificulti el descens
- Material deteriorat o espenyat (un arnès, moscató, corda, 8 clàssic... es trenca)
- Foscor. Se'ns fa de nit.
- Alumnat no porta material adient (xubasquer, sabates muntanya, muda prima de roba...), que li provoquin hipotèrmia, o els EPIs
- En cas de pluja abundant i/o ventisca que dificulti el descens, o en cas de tempesta elèctrica, el professor adoptarà les mesures que consideri oportunes, entre elles es cercarà un lloc segur on estar a cobert fins que passin les condicions adverses.

#### i. Situacions que es poden produir a un rocòdrom.

- Alumnat queda penjat per nus a corda
- Alumnat es queda bloquejat i no pot progressar o en estat de pànic i no pot baixar
- Caiguda amb lesió mantenint la consciència o sense ella



Aquest protocol d'actuació degut a la multitud de circumstàncies que es poden presentar, té distintes alternatives d'actuació i seran els professors responsables juntament amb el tècnic expert acompanyant els que després d'analitzar totes les possibilitats determinaran quina és la millor solució o actuació en cada situació, per solucionar o minimitzar les situacions en les que s'haguid' intervenir



## MÒDUL DE GUIA EN BAIXA I MITJA MUNTANYA

Les característiques d'aquest mòdul requereixen una especial atenció a la responsabilitat, la prevenció i la seguretat que han d'estar presents en el marc pràctic que se desenvolupa en aquest mòdul.

El desplaçament a peu per camins, senders, muntanyes, caminar llargues distàncies per terrenys irregulars, pedregosos amb pendents i desnivells requereix d'una condició física adequada, d'uns preparatius previs i d'una previsió de situacions que poden suposar riscos i per tant comprometre la seguretat.

El professorat dissenyarà els itineraris i altres activitats en funció dels objectius programats. La seguretat serà un dels factors prioritaris que ha d'estar més programat, estudiat i controlat sempre centrats en les característiques particulars del itinerari previst. En la elaboració de la sortida, la distància, el control del ritme i ordre del grup, el tipus de terreny, informar sobre els punts de major risc, conèixer prèviament les condicions meteorològiques, dur el material necessari, etc. són els factors que s'han de tenir prevists i controlats.

Dintre les pràctiques que els alumnes hauran de dur a terme s'inclou l'elaboració d'un guiatge d'un itinerari on els seus companys seran els "clients", els professors/essers seran els responsables de que tot el referit a la seguretat del guiatge estigui previst i si hi ha dubtes sobre aquest aspecte l'activitat no es durà a terme o seran els professors els que la guiaran.

Cada dia que hi hagi sortida, els professors/essers seran els responsables de comunicar a la direcció del centre quina és la ruta prevista per aquell dia.

Per la seva relació directa amb la pràctica responsable i segura de les activitats de desplaçament en el medi natural, els alumnes han de portar la indumentària, materials i equipaments adequats i necessaris de manera obligatòria.

### a. Indumentària bàsica

- Samarreta tècnica (equipament oficial del cicle).
- Impermeable (equipament oficial del cicle).
- Dessuadora (equipament oficial del cicle).
- Calçons llargs de trekking.
- Botes de trekking.
- Motxilla de trekking de 25 L. per a les sortides.
- Farmaciola

### b. Seguretat

Els professors/es acompanyants sempre seran dos, s'ubicaran en el primer i al darrer lloc del grup, se responsabilitzaran de que la conducció del grup se





realitzi amb les màximes garanties de seguretat, per a facilitar aquesta tasca comunicaran entre ells verbal i visualment.

Tots els alumnes són igualment responsables de la seva pròpia seguretat seguint permanentment les indicacions del professor, respectant les normes de específiques del desplaçaments. Esta totalment prohibit realitzar tot tipus d'accions que impliquin un risc per el propi alumne o per a la resta d'integrants del grup.

Tots els membres del grup estan obligats circular amb la màxima atenció i concentració, amb ordre, un darrera l'altre per parelles sempre per la esquerra en trams de carretera, i si hi ha espai en grup per camins i zones de muntanya.

### c. **Condicció física**

Una condició física òptima és fonamental per a poder realitzar els itineraris amb uns mínims de seguretat, garantia i cohesió del grup. El fet de que hagi alumnes que no puguin o no s'esforcin el suficient per a dur el ritme del grup, farà que quedin endarrerits i provocarà que el disseny de l'itinerari quedi afectat, que el professorat no puguin estar pendents de la totalitat dels alumnes del grup, que els riscos augmentin, que la seguretat quedi compromesa seriosament i que s'hagin de prendre mesures extraordinàries per a resoldre la situació.

En el cas de que un alumne no pugui seguir el ritme del grup, se prendran les mesures que els professors considerin per a poder recuperar el ritme, també i en funció de les circumstàncies un dels professors podrà seguir amb l'alumne a un ritme que permeti la seva recuperació.

Si els professors consideren que l'alumne no pot continuar l'itinerari actuaran de la següent manera, si l'alumne és major d'edat i està en les condicions necessàries quedarà ell tot sol.

Si els professors tenen dubtes de les condicions físiques de l'alumne o si aquest l'alumne és menor d'edat, serà un professor o un alumne avantatjat el que quedarà amb l'alumne o l'acompanyarà fins l'institut o un lloc segur, si així ho consideren i si és possible s'avisarà a algun membre de l'equip directiu del centre per a que assignin a un responsable que recerqui a l'alumne.

Aquest protocol d'actuació degut a la multitud de circumstàncies que es poden presentar, té distintes alternatives d'actuació, serà el professorat el que després d'analitzar totes les possibilitats determinaran quina és la millor en cada



situació, i quina és la que ofereix més garanties tant per l'alumne que ha de tornar com per la resta dels alumnes que continuen la ruta prevista.

Els comportaments i les actituds dels alumnes potencialment perilloses en el desenvolupament de les activitats pràctiques d'aquest mòdul no estan permeses. Si es detecten es prendran les mesures oportunes per a corregir aquestes conductes que per la seva gravetat suposin un perill objectiu.



## MÒDUL DE GUIA EN EL MEDI NATURAL AQUÀTIC

Les activitats a la natura i especialment les activitats aquàtiques amb un grup d'alumnes tenen inherents uns **riscos superiors als habituals i és per això que han de ser tractades d'una forma especial.**

El medi aquàtic no és el medi habitual de les persones i és per aquest motiu que les activitats desenvolupades en ell són les de més alt risc només pel fet de que es desenvolupen a la mar, ja que intervien una gran quantitat de factors interns i externs que poden ser la conseqüència directa d'un accident.

Les activitats pràctiques dins la mar amb embarcacions com a piragües, tables de paddle surf o vela estant subjectes a condicionants de la mar com ones, corrents de retorn, mar de fons i climatològiques com vent, pluja, baixes i altes temperatures, circular per zones de trànsit marítim, presència d'activitats recreatives o esportives, aflluència d'usuaris, etc., són uns altres factors que obliguen a dissenyar un pla de previsió de riscos i d'actuació en cas de que se produïxien els accidents.

A principi de curs, a cada alumne se li assignarà una piragüa i se responsabilitzarà del seu manteniment i condicions òptimes d'ús durant tot el curs.

Per la seva relació directa amb la pràctica responsable i segura de les activitats nàutiques, els alumnes han de portar la indumentària, materials i equipaments adequats i necessaris de manera obligatòria.

### d. Indumentària bàsica

- Banyador de licra
- Samarreta tècnica de color groc (equipament oficial del cicle).
- Xancletes d'aigua
- Escarpins

### e. Seguretat a la mar

- En principi serà el professorat el que determinarà la viabilitat o no de dur a terme les pràctiques dins la mar en funció de les característiques del grup, dels alumnes, estat de la mar i les prediccions meteorològiques. Els professors/es han de consultar amb antelació a la sortida les condicions del temps, si les de condicions climatològiques són adverses i no permeten dur a terme la sessió pràctica, aquesta serà substituïda per una sessió teòrica o pràctica en sec de muntatge, posada a punt, manteniment i reparacions de les embarcacions.
- El professorat acompanyant sempre seran dos, s'ubicaran estratègicament per tal de controlar al grup, se responsabilitzaran de que les activitats del grup es realitzin amb les màximes garanties de seguretat, per a facilitar aquesta tasca aniran comunicats entre ells amb walkies.
- Tots els alumnes a l'hora de dur a terme pràctiques a la mar hauran de portar samarreta groga per a ser fàcilment visibles i identificables. Per tal



de ser fàcilment diferenciable el professorat durà una samarreta d'un color diferent al dels alumnes.

- Les maniobres per a creuar la badia es faran de manera ràpida i sempre donant preferència a les embarcacions a motor que s'aproximin especialment a les “golondrines” grans embarcacions de recorreguts turístics.
- Els alumnes no abandonaran les embarcacions ni podran baixar d'elles voluntàriament sense el permís específic del professorat.
- Els comportaments i les actituds dels alumnes potencialment perilloses en el desenvolupament de les activitats pràctiques d'aquest mòdul no estan permeses. Si es detecten es prendran les mesures oportunes per a corregir aquestes conductes que per la seva gravetat suposin un perill objectiu.

**f. Les Zones d'abalisament, són zones de seguretat i protecció dels banyistes delimitant un espai amb caps de boies o de seguretat i es regula el trànsit marítim.**

- Sempre es respectaran les zones de abalisament i les seves limitacions.
- Les zones de bany exclusives per usuaris de la platja sempre es respectaran i les embarcacions no hi podran accedir
- Si les embarcacions han d'accedir a la platja ho faran pel canal de navegació d'entrada i sortida d'embarcacions.
- La navegació amb paraigües i paddles es farà sempre per la línia de costa i els alumnes no s'allunyan més de 50 mts. d'aquesta línia per tal d'evitar apropar-se a embarcacions a motor.

**i. Senyals visuals a la mar. Des de dins la mar**

- Per identificar una sol·licitud d'ajuda al mar per part de qualsevol dels integrants del grup d'alumne, la persona sol·licitant mourà repetidament i ràpidament un dels dos braços estesos sobre l'aigua i el batejarà esquitxant repetidament.
- D'altra banda si es vol preguntar si tot està controlat i la persona vol indicar que tot està bé haurà de tocar-se de manera repetida el cap amb el palmell de la mà.

**j. Senyals visuals a la mar. Des de dins d'una embarcació amb rem**

- Una sol·licitud d'ajuda des de dins una embarcació es realitzarà agafant un rem amb les dues mans i des d'una posició horitzontal del rem es realitzaran flexions i extensions amb els braços repetidament.
- D'altra banda si es vol preguntar si tot està controlat i la persona vol indicar que tot està bé haurà agafar un rem amb una mà i posar-ho en



posició vertical. Aquests dos senyals s'han d'ensenyar a principi de curs i recordar abans de l'entrada al mar.

**k. Materials alumnes**

- Armilla salvavides.
- Tovallola
- Ulleres de sol
- Neoprè 4 – 3 mm. si fos necessari

**l. Materials professorat**

- Armilla salvavides.
- Tovallola
- Xiuletnàutic
- Ulleres de sol
- Ulleres de busseig
- Neoprè 4 – 3 mm. si fos necessari
- Borsa estanca
- Cap flotant i cap de remolc
- Ganivet

**m. Condició física i habilitats aquàtiques**

Una bona condició física, un nivell natatori adequat, i un control de les habilitats aquàtiques són imprescindibles per a dur a terme aquest mòdul i fonamental per a garantir mínimament la seguretat dels alumnes.

En el cas de que un alumne no pugui seguir el ritme del grup, se prendran les mesures que els professors considerin per a poder recuperar el ritme, també i en funció de les circumstàncies un dels professors podrà seguir amb l'alumne a una velocitat que permeti la seva recuperació.

Si els professors tenen dubtes de les condicions aquàtiques d'un l'alumne estarà especialment pendent i assignaran a un alumne avantatjat i responsable que estarà aprop d'ell i el vetlarà per si necessita ajuda en algun moment.

Aquest protocol d'actuació d'aquest mòdul degut a la multitud de circumstàncies que es poden presentar, té distintes alternatives d'actuació i seran es professors responsables els que després d'analitzar totes les possibilitats determinaran quina és la millor en cada situació, i quina és la que ofereix més garanties tant per l'alumne que ha de tornar com per la resta dels alumnes que continuen la ruta prevista.



## MÒDUL DE TÈCNiques DE NATACIÓ I SOCORRISME EN EL MEDI NATURAL

El món de les activitats aquàtiques ofereix multitud de possibilitats relacionades directament amb l'educació, l'esport, l'oci i la salut. Però, el medi aquàtic no és el medi natural de les persones, i és per aquest motiu que freqüentment se pot convertir en un entorn hostil relacionat moltes vegades amb accidents.

El nostre àmbit formatiu, professional i el fet de viure a una illa augmenta la necessitat d'estar preparats i ens obliga a instruir als nostres alumnes no només en el domini del medi aquàtic per a poder gaudir de l'aigua de manera segura i responsable, sinó també ensenyar estratègies preventives i tècniques de rescat per actuar en el cas de que fos necessari.

Aquesta circumstància obliga a posar en pràctica els protocols de vigilàncies i d'aplicar de forma permanent, mantenint l'atenció i sent conscient de les conseqüències dels errors en l'acompliment d'aquesta tasca.

Les pràctiques d'aquests mòduls se desenvoluparan tant en piscina com a la mar, i és en aquest segon lloc on haurém de ser especialment prudents i preventius per les característiques d'aquest espai natural.

Les condicions de canvi permanent de la mar, on intervenen una gran quantitat de factors externs, poden ser la conseqüència directa d'un accident. Els fenòmens naturals com són el vent, onatge, corrents, visibilitat, temperatures, presència de fauna o flora perillosa, canvis bruscos de profunditat, i altres factors de perillositat com la presència d'activitats recreatives o esportives que generin riscos, afluència d'usuaris, s'han de tenir en compte per a dissenyar unes pràctiques segures. Adoptar de forma sistemàtica recursos preventius i adaptar la pràctica dels alumnes a les característiques de la jornada i l'entorn serà una forma obligada d'actuació docent.

El nombre de components del grup, entre 25 i 30 alumnes ja és un factor de risc en sí mateix que obligant a dissenyar un pla de previsió de riscos i d'actuació en cas de que se produeixin els accidents.

Cada dia que hi hagi sortida, el professorat serà el responsable de comunicar a la direcció del centre quin és el lloc de pràctica prevista través del calendari de google

Els comportaments i les actituds dels alumnes potencialment perilloses dintre de la instal·lació aquàtica o a l'entorn d'un espai aquàtic natural no estan permeses. Si es detecten es prendran les mesures oportunes per a corregir aquestes conductes que per la seva gravetat suposin un perill objectiu.

### a. Continguts pràctics

En els continguts pràctics de la programació s'inclouen els del domini del medi aquàtic en l'entorn natural i en el de les instal·lacions aquàtiques, les actuacions pròpies del socorrisme en el medi aquàtic, el maneig dels materials de rescat i les pràctiques de salvament aquàtic amb embarcació, moto d'aigua i tabla AIRSUPRA.



## b. Seguretat

Els professors dissenyaran les pràctiques en funció dels objectius didàctics, les prediccions dels fenòmens meteorològics i factors de la mar. Els professors han de consultar amb antelació a la sortida les condicions del temps, si les de condicions climatològiques són adverses i així ho aconsellen, la sessió pràctica serà substituïda per una sessió teòrica, que serà possible dur-la a terme a la platja .

Tots els alumnes a l'hora de dur a terme pràctiques a la mar hauran de portar samarreta groga i gorra de bany groga per a ser fàcilment visibles i identificables. Els materials de suport a les activitats seran com a mínim dos materials de rescat tipus boia, braç de rescat o MARPA i sempre que sigui possible en els casos de pràctiques de més durada una taula de rescat AIRSUPRA.

## c. Indumentària i equipament bàsic

Per la seva relació directa amb la pràctica responsable i segura de les activitats aquàtiques, els alumnes han de portar la indumentària, materials i equipaments adequats i necessaris de manera obligatòria.

- Ulleres de natació
- Xanquetes d'aigua
- Banyador de licra
- Tovallola
- Gorra de bany
- Samarreta groga
- Aletes de natació de mida mitjana
- Neoprè 4 – 3 mm. si fos necessari



## **ALTRES ACTIVITATS, MODIFICACIÓ I DIFUSIÓ DEL PLA**

Activitats com les d'esquí en el consolidat viatge a Andorra, les rutes en bicicleta a Menorca i altres que pugi programar el Departament tindran el seu pla específic de prevenció i d'actuació en cas d'accidents.

Aquest Pla de Seguretat i Autoprotecció està obert a canvis i modificacions, s'ha d'anar adaptant a les circumstàncies, activitats, mòduls, alumnat i a altres.

Anualment i coincidint amb l'inici del curs escolar i baix la supervisió del Cap del Departament es durà a terme per part del professorat implicat un recordatori i revisió del Pla.

Per tal de que sigui un document pràctic i resolutiu anualment es donarà la màxima difusió a tots els estaments del centre. La direcció del centre, el Cap del Departament, els professors responsables dels mòduls pràctics, els alumnes matriculats i les famílies han de ser coneixedors dels continguts d'aquest Pla i s'han de responsabilitzar de complir les indicacions dels apartats que els hi corresponguin.

Per tal de poder aplicar els protocols de Suport Vital Bàsic, en tots els mòduls i als professors responsables del grup d'alumnes ha de saber realitzar les maniobres actualitzades de reanimació i com actuar en cas d'ofegament aquàtic.