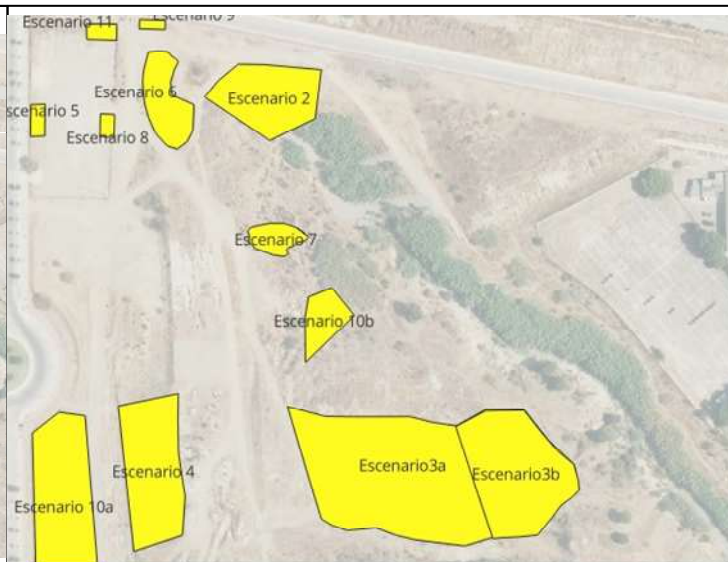
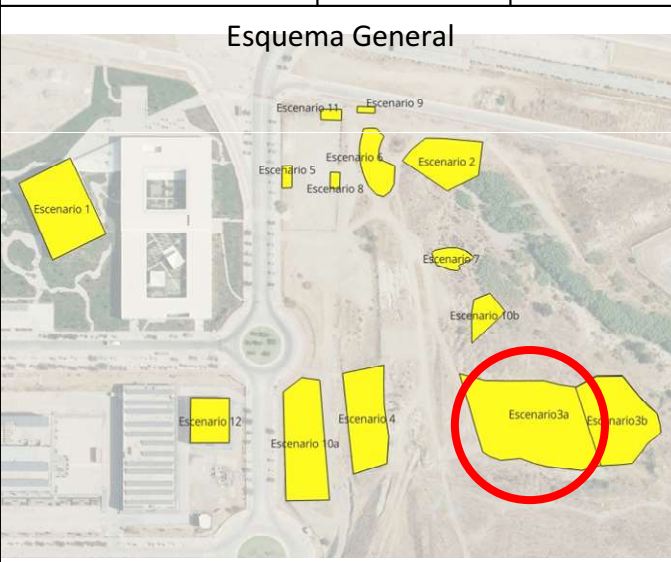


Esquema General



Temporización

10:00		10:30		11:00		11:30		12:00		12:30		13:00		13:30		14:00	
Incidencias Claves																	
Recursos								Real Cuerpo B Málaga									
								K9									
Victimas / Recuperacion BIP																	
Rotación Alumnos																	

Preparación y Equipo (EPI)

- Evaluación continua:** Antes de actuar, evalúa riesgos de caídas, aplastamientos, golpes, inestabilidad y vegetación.
- EPI Obligatorio:** Casco, guantes resistentes, botas de seguridad (puntera y suela antideslizante), gafas de protección y ropa larga de colores claros. Añade protección auditiva si hay ruido intenso.

Prevención de Caídas y Golpes

- Tres puntos de contacto.**
- Desplazamiento seguro:** Prohibido correr o saltar. Camina con precaución (terrenos irregulares, rocas sueltas o zonas húmedas)
- Alturas y Cargas:** Usa arnés y línea de vida (riesgo caída a distinto nivel). No te sitúes bajo cargas suspendidas o estructuras sin asegurar.
- Visibilidad:** Ten iluminación antes de entrar en zonas oscuras o cerradas.

Prevención de Aplastamientos y Atrapamientos

- No introduzcas** manos, pies o cabeza en espacios inestables sin apuntalar o bloquear previamente.
- Cargas pesadas:** Levanta con las piernas. Pide ayuda para cargas voluminosas.
- Estabilización:** Asegura elementos móviles antes de trabajar cerca.
- Orden:** Mantén el área de trabajo limpia y las vías de evacuación despejadas.

Riesgos Biológicos (Vegetación y Garrapatas)

- Barrera física:** Pantalones, Calcetines y Camisa ensamblados. Ropa clara para detectar insectos.
- Repelentes:** Aplica DEET en piel y permetrina en ropa/equipo.
- Tránsito:** Camina por el centro de senderos; evita el contacto directo con vegetación.
- Revisión post-ejercicio:** Doble inspección al salir de la zona y al final del día. Dúchate.
- Extracción de garrapatas:** Mira metodología, desinfecta y vigila síntomas.

Reglas Generales y Emergencias

- Parada de Seguridad:** Cualquiera puede gritar “¡REAL-REAL-REAL!” ante un accidente real o peligro inminente. Todo el mundo debe detenerse.
- Autocuidado:** Hidrátate y come regularmente.
- Comunicación:** Informa de cualquier peligro detectado. Con señales claras y confirma que los mensajes han sido recibidos.
- Evacuación:** Conoce de antemano las salidas de emergencia y el Punto de Reunión (PR).

