

DOBLE TITULACIÓN

CURSO EXPERTO MONITOR Y GUÍA DE SENDERISMO
+
CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN039

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta doble titulación está dirigida a todas aquellas personas que deseen adquirir las competencias básicas profesionales necesarias para el dominio de las técnicas específicas de la guía en senderismo así como las principales técnicas de primeros auxilios en montaña.

Permite conocer la conducción de grupos por itinerarios de baja y media montaña, el servicio y comunicación en el ámbito de las actividades de conducción en el medio natural, la organización y gestión en actividades, la prevención y protocolos de seguridad y las técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán realizar un seguimiento sobre los avances del curso.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE 
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**CURSO EXPERTO MONITOR Y GUIA DE SENDERISMO + CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS EN MONTAÑA**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR Y GUÍA DE SENDERISMO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN BÁSICA A LOS DEPORTES DE RIESGO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE DEPORTES DE RIESGO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SENDERISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. *TREKKING*

1. Tipos de *trekking*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BARRANQUISMO

1. Clasificación de barrancos
2. Progresión en barrancos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESCALADA

1. Tipos de escalada

UNIDAD DIDÁCTICA 6. *TRAIL RUNNING*

1. Tipos de *trail running*

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RÁPEL

1. Sistemas de rápel
2. Clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VÍA FERRATA

1. Tipos de terreno
2. Tipos de vía

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN AL SENDERISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Origen y evolución
2. Beneficios principales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS

1. Según su objetivo final
 - Senderismo deportivo
 - Senderismo interpretativo
 - Senderismo recreativo turístico
 - Senderismo de gran recorrido
 - Senderismo local
 - Senderismo guiado
 - Senderismo autónomo
 - Senderismo nocturno

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODALIDADES DE SENDERISMO

1. Senderismo de naturaleza
2. Senderismo en la montaña
3. Senderismo rápido o *fast hiking*
4. Senderismo en la nieve

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TIPOS DE RUTAS

1. Baja montaña
2. Media montaña
3. Alta montaña

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. REGULACIÓN BÁSICA ESPAÑOLA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NORMATIVA ESPECÍFICA

1. Normativa de pernoctación y acampada
2. Normativa sobre el uso del fuego

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FEDERACIONES AUTONÓMICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HOMOLOGACIÓN DE SENDEROS

1. Senderos de Gran Recorrido
2. Senderos de Pequeño Recorrido
3. Sendero Local

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

1. Parques
2. Reservas naturales
3. Áreas marinas protegidas
4. Monumentos naturales
5. Paisajes protegidos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. GEOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA GEOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMACIONES ROCOSAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRUCTURAS GEOLÓGICAS

1. Análisis estructural
2. Escala
3. Mapas geológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROCESOS EROSIVOS Y SEDIMENTARIOS

1. Procesos erosivos
 - Agua
 - Viento
 - Hielo
 - Gravedad
2. Procesos sedimentarios
 - Meteorización
 - Erosión
 - Transporte
 - Deposición
 - Acumulación
 - Litificación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FÓSILES

1. Proceso de fosilización
2. Tipos de fósiles

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS HÍDRICOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. ENTRENAMIENTOS DE PREPARACIÓN PARA SENDERISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS PREPARATORIOS

1. Senderismo de corta duración
2. Senderismo de larga duración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOEVALUACIÓN FÍSICA INICIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN

1. Estiramientos
2. Masajes
3. Agua fría
4. Compresión

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE RUTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ELECCIÓN DE ITINERARIOS

1. Valoración del grupo y adaptación de la actividad
2. Selección de la modalidad de itinerario
3. Accesibilidad y permisos
4. Elección de la época adecuada
5. Interpretación de mapas topográficos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DISEÑO DE RUTAS

1. Cálculos de ruta
2. Distribución horaria
3. Puntos de cobertura
4. Puntos de interés
5. Particularidades de la alta montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. ORIENTACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MAPAS TOPOGRÁFICOS

1. Escala
2. Orientación
3. Leyenda
4. Altimetría
5. Coordenadas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GPS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BRÚJULA

1. Alteraciones del correcto funcionamiento de la brújula
2. Uso conjunto de brújula y mapa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATOS COMPLEMENTARIOS

1. Altimetro
2. Podómetro
3. Inclínometro
4. Curvómetro

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS Y EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN

1. Sonidos
2. Referencias
3. Método del palo
4. Reloj de aguja
5. Estrellas
6. Musgo
7. Luna

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. SEÑALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SEÑALES DE LOS SENDEROS

1. Marcas de continuidad
2. Marcas de dirección equivocada
3. Marcas de cambio de dirección
4. Marcas de variante del sendero

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SEÑALES DE PELIGROSIDAD

1. Cruces peligrosos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SOPORTES DE SEÑALIZACIÓN

1. Balizas
2. Postes señalizadores
3. Lamas y flechas direccionales
4. Otros soportes
 - Mesas panorámicas
 - Paneles interpretativos
 - Pies temáticos
 - Paneles informativos de inicio y fin de la ruta

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ETIQUETAS

1. Sendero con interés histórico-artístico
2. Sendero con interés natural
3. Sendero con interés geológico
4. Sendero de montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CRITERIOS DE SEÑALIZACIÓN

1. Senderos coincidentes
2. Compatibilidad con otros códigos de señales
3. Criterios para el establecimiento de señales y soportes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. INTERPRETACIÓN METEOROLÓGICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VARIABLES METEOROLÓGICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE PREDICCIÓN METEOROLÓGICA

1. Nubes
2. Cambios en la presión atmosférica
3. Comportamiento animal
4. Olores
5. Colores del cielo
6. Halo lunar o solar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HERRAMIENTAS DE PREDICCIÓN METEOROLÓGICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CONDICIONES CLIMÁTICAS DESFAVORABLES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. EQUIPAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VESTIMENTA

1. Teoría de las tres capas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EQUIPO DE TRANSPORTE

1. Criterios de selección
2. Tipos
 - Mochilas
 - Macutos
 - Riñoneras

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACCESORIOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MATERIAL ESPECÍFICO

1. Alta montaña
2. Terreno nevado

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACCESORIOS DE PERNOCTACIÓN

1. Tiendas de campaña
2. Sacos de dormir
3. Techos y protecciones
4. Accesorios para cocinar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. OTROS ACCESORIOS

1. Bastones de *trekking*
2. Iluminación
3. Kit de supervivencia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE PROGRESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS GENERALES

1. Técnica general de ascenso
2. Técnica general de descenso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

1. Pendiente en hierba
2. Terrenos de vegetación espesa
3. Pedreras
4. Caos de bloques
5. Ríos
6. Terreno nevado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRESIÓN EN GRUPO

1. Pautas generales

2. Bases de las técnicas de progresión

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. GESTIÓN DE GRUPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN DE GRUPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIVERSIDAD EN LOS GRUPOS

1. Niños
2. Personas mayores de 65 años
3. Mujeres embarazadas
4. Personas con discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

1. Resolución de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRABAJO EN EQUIPO

1. Motivación de equipo
 - Técnicas de motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FIGURA DEL MONITOR Y GUÍA DE SENDERISMO

1. Competencias y habilidades
2. Funciones
3. Actuación del guía como animador

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. SUPERVIVENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN

1. Conservación de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AGUA

1. Potabilización del agua

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUEGO

1. Técnicas para hacer fuego
2. Apagar el fuego

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OTRAS TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA

1. La regla del 3

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EQUIPO BÁSICO DE SUPERVIVENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PERNOCTACIÓN

1. Refugios

2. Acampada
3. Vivac

UNIDAD DIDÁCTICA 8. SEÑALES DE SOCORRO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. PROTOCOLOS DE SEGURIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DE PREVENCIÓN DEL GUÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIAL DE SEGURIDAD Y EQUIPAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PELIGRO EN MONTAÑA

1. Identificación del peligro
 - Peligros objetivos
 - Peligros subjetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RIESGO EN MONTAÑA

1. Clasificación de los riesgos en montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANTICIPACIÓN DE CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS PREDECIBLES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE PELIGRO

1. Suspensión de la actividad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. RESCATE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL RESCATE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICA PAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIALES PARA EL RESCATE

1. Cuerdas
2. Petates
3. Retráctiles
4. Arneses
5. Poleas
6. Anclajes
7. Bloqueadores y descensores
8. Elementos de amarre y absorbedores de energía

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN CON CUERDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE TRANSPORTE DE HERIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRIMEROS AUXILIOS

1. Botiquín
2. Soporte vital básico
3. Tipos de urgencias
 - Heridas
 - Quemaduras
 - Fracturas
 - Traumatismos
 - Lesiones por el calor
 - Lesiones por el frío
 - Ahogamiento
 - Cuerpos extraños

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. ÉTICA Y RESPONSABILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DE ÉTICA Y RESPONSABILIDAD EN SENDERISMO

1. Biodiversidad
2. Comportamiento con otros senderistas
3. Protección de senderos y caminos
4. Propiedad privada
5. Zonas de alta montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EDUCACIÓN AMBIENTAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPONSABILIDAD DEL GUÍA

1. Supuestos de responsabilidad civil y penal

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PARTE 2

PRIMEROS AUXILIOS PARA ENFERMERÍA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Accidente, urgencia y emergencia
2. Primeros auxilios
 - Objetivos y límites
 - Conducta PAS
 - Decálogo del socorrista
3. Triage de víctimas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ASPECTOS ÉTICO-LEGALES

1. Aspectos legales
2. Principios éticos
3. Código deontológico del socorrista

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

1. Contenido del botiquín
2. Mantenimiento del botiquín

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE SOPORTE VITAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RECONOCIMIENTO DE LOS SIGNOS VITALES

1. Signos vitales
2. Evaluación primaria
 - Exploración de la consciencia
 - Comprobación de la respiración
 - Inspección de la circulación
3. Evaluación secundaria

UNIDAD DIDÁCTICA 2. POSICIONES DE ESPERA Y TRASLADO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Cadena de supervivencia
2. Parada cardiorrespiratoria
 - Parada respiratoria
 - Parada cardíaca
3. Obstrucción de la vía aérea

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SOPORTE VITAL INSTRUMENTAL

1. Instrumentos de soporte vital
2. Procedimiento de actuación
 - Ritmos desfibrilables
 - Ritmos no desfibrilables

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 3. PATOLOGÍAS BÁSICAS DE URGENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRAUMATISMOS

1. Tipos de traumatismos
 - Traumatismos en las extremidades
 - Traumatismos en el cráneo, la cara y la columna vertebral
 - Traumatismos torácicos
 - Traumatismos abdominales
2. Actuación ante traumatismos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERIDAS

1. Proceso de curación de las heridas
2. Actuación ante heridas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HEMORRAGIAS

1. Clasificación de las hemorragias
2. Actuación ante hemorragias

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTADO DE SHOCK

1. Tratamiento del *shock*

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 4. PATOLOGÍAS GRAVES DE URGENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. QUEMADURAS

1. Clasificación de las quemaduras
2. Actuación ante quemaduras
3. Lesiones por electricidad
 - Gravedad de las lesiones eléctricas
 - Signos y síntomas de las lesiones eléctricas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNOS DE TERMORREGULACIÓN

1. Trastornos por exceso de calor
 - Actuación ante un exceso de calor
2. Trastornos por exceso de frío
 - Tipos de trastornos por exceso de frío
 - Actuación ante un exceso de frío

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTOXICACIONES

1. Síndromes y síntomas de las intoxicaciones
2. Actuación ante intoxicaciones
 - Actuación según la vía de entrada del tóxico
 - Actuación según el tipo de tóxico ingerido
3. Urgencias por drogas
 - Actuación ante urgencias por drogas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REACCIONES ANAFILÁCTICAS

1. Actuación ante reacciones anafilácticas

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 5. ATENCIÓN EN LAS PATOLOGÍAS ORGÁNICAS DE URGENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

1. Ataques cardíacos
2. Actuación ante trastornos cardiovasculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

1. Insuficiencia respiratoria.
2. Enfermedades pulmonares
 - Actuación ante una enfermedad pulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALTERACIONES NEUROLÓGICAS

1. Cuadros de convulsiones
 - Epilepsia
2. Accidentes cerebrovasculares
 - Actuación ante accidentes cerebrovasculares
3. Alteraciones de consciencia
 - Lipotimia
 - Coma

Resumen

Espacio didáctico

MÓDULO 6. URGENCIAS GINECOLÓGICAS Y PEDIÁTRICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. URGENCIAS OBSTÉTRICAS Y GINECOLÓGICAS

1. Embarazo y fases del parto
 - Actuación ante un parto de urgencia
 - Complicaciones durante el embarazo y el parto
2. Soporte vital básico en mujeres embarazadas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. URGENCIAS PEDIÁTRICAS

1. Patologías más frecuentes en pediatría
 - Fiebre y petequias
 - Convulsiones febriles
 - Laringitis aguda
 - Epiglotitis aguda
 - Deshidratación aguda del lactante
 - Síndrome de la muerte súbita del lactante
2. Soporte vital básico pediátrico

Resumen

Espacio didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA