

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

METÉ UN GOLAZO ¡APRENDÉ LA RESUCITACIÓN CARDÍACA BÁSICA!



Cuando alguien se desvanece, aunque tenga movimientos, puede estar sufriendo un paro cardíaco. Para aumentar la chance de poder salvarlo:

A. Ambulancia

- Llama a la emergencia de inmediato
- Pregúntale a la víctima: ¿se siente bien?
- Si no responde: levántale la ropa y observa su respiración durante algunos segundos.



B.C. Buenas Compresiones



En caso que no respire o respire con ronquidos:

- Utiliza las palmas de tus manos (una sobre la otra) y los brazos rectos
- Comprime fuerte en el centro del tórax, alrededor de 2 veces por segundo.
- Continúa sin parar hasta que llegue la ambulancia.



E. Enseñale

a tus amigos y familiares cómo prevenir la muerte súbita:

- Recuerda los pasos anteriores ABCDE y síguelos ante alguien que se desvanece.

Importante:
El ejercicio físico ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.



D. DEA

Usa el DEA (Desfibrilador Externo Automático) tan pronto como sea posible:

- Enciende el DEA.
 - Pega los 2 parches (uno en cada lado del pecho).
 - Sigue las instrucciones del aparato.
- *El DEA es muy fácil y seguro de usar, y muy importante para salvar vidas.

En caso de no tener el DEA: ¡sigue sin parar con las compresiones!



INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

MO-VIDA REANIMATE

El Doctor Tulio Peralta conjuntamente con el Coordinador Álvaro Camilo de Audiovisuales y la Coordinación de Cultura Física, lanzan un proyecto que integra disciplinas y saberes promoviendo los hábitos saludables. Se busca concientizar la importancia de la alimentación, el ejercicio físico y a su vez fomentar el compromiso ciudadano al prepararse para salvar vidas.

Objetivos:

- Profundizar la unidad prevención Cuidado y salud en cuanto a sus contenidos.
- Generar una propuesta interdisciplinaria, innovadora y motivadora para los estudiantes y docentes.
- Sensibilizar a la población de la importancia de los hábitos saludables y de la Resucitación Cardíaca Básica.

Esta propuesta se orienta a los Bachilleratos de Deporte y Recreación de todo el País, en sus tres niveles.

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

Descripción del proyecto

Tendrá dos instancias: (1-Creación de Video. 2-Difusión y sensibilización comunitaria)

1) Creación de los videos en los grupos de clase.

Clasificación de los mejores tres videos por departamento. Esos tres mejores videos serán evaluados por un tribunal conformado por el RED, un Docente y un Estudiante elegido. Estos videos se ganan el derecho a concursar a nivel nacional.

Se sugiere asesorarse con técnicos y que se haga el trabajo desde una construcción interdisciplinaria. Se valorará creatividad en los materiales didácticos utilizados para practicar y aprender la Resucitación.

(Ver anexo).

Duración de la propuesta hasta 90 segundos

2) Difusión y sensibilización comunitaria.

Esta segunda etapa se va a desarrollar luego de que finalice la elección de los mejores videos a nivel nacional.

Esta selección estará a cargo del equipo central del Proyecto.

Para este segundo momento comunitario, se apela a la creatividad para llegar a la sociedad: Reunión de padres para pasar el video, construir canciones con el ritmo para la reanimación, ir a plazas públicas, canales de televisión, obras de teatro, coreografías, visita a otras instituciones, etc.

Se premiarán ambas instancias

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

ANEXO

Consideraciones generales.

Las personas que aparezcan en el cortometraje, o bien sus adultos responsables si se trata de menores de edad, deberán firmar permisos de cesión de derechos de imagen, utilizando para ello los formularios que se anexan. Esos permisos deberán ser enviados. Asimismo, si se utilizan locaciones de grabación distintas al centro escolar, deberán contar con permisos de cesión de imagen para el uso de locaciones (se anexa también el formulario correspondiente).

Los trabajos se recibirán en formato audiovisual (avi, mpg2, mov). Idealmente, la relación de aspecto del video será de 1920 x 1080 px. Por esto y otros asuntos técnicos relativos a la producción pueden realizarse consultas a través del correo electrónico alvarocamilo2009@gmail.com

Las piezas audiovisuales serán enviadas vía Internet, utilizando servicios tales como Wetransfer (www.wetransfer.com), Google Drive, One Drive o similares. El correo electrónico para la recepción de los trabajos es movida-reanimate@gmail.com

Además del cortometraje, deberá enviarse por correo electrónico a movida-reanimate@gmail.com un documento que contenga la siguiente información: nombre de la Escuela, grupo de clase, nombre de los integrantes del equipo de realización, información de contacto (email, teléfono, etc). Deberán enviar además los permisos de cesión de derechos de imagen, utilizando los formularios que anexan. Podrán enviar

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

información adicional, tales como fotografías del proceso de producción, fotos del equipo de realización entre otros.

Las piezas deberán ser originales

El contenido del audiovisual (videos, fotografías, música) deberá ser de uso libre no comercial.

Los trabajos producidos no podrán perseguir ninguna finalidad lucrativa, quedarán sujetos a un registro Creative Commons y serán de libre difusión por parte del Consejo de Educación Técnico Profesional.

- ✓ Respetar el proceso sugerido en los manuales a disposición que ha brindado esta Coordinación. Se considerarán las recomendaciones de Resucitación Cardíaca Básica explicadas en los manuales escritos y videos instructivos.
 - <http://www.uruguayeduca.edu.uy/sites/default/files/2017-08/Primeros%20auxilios%2C%20uso%20del%20DEA.pdf>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=5Yp6pkLIA2I>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=m4wxoYoGBDc>
- ✓ Destacar que el video clip debe documentar una movida (“mo-vida”) en el Centro Educativo y en la comunidad, donde se difunda y sensibilice con respecto a la importancia de la resucitación.
- ✓ Queda abierto a distintas estrategias como materiales didácticos hechos por los mismos estudiantes como maniqués y DEA’s, obra de teatro, música,

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

coreografía, maquillaje, recreación, plástica, etc. Debe involucrar movimiento que es vida y animar a los demás a moverse para prepararse en RCP básica.

- Sería importante para simplificar y evitar confusiones que en el mismo mail manden todo de una sola vez: el link del video o el archivo del video, los documentos de cesión de derechos y la información de los participantes. Imaginen lo entreverado que puede ser si van enviando las cosas separadas en días distintos desde mails distintos!
- Los videos elegidos por el departamento deben ser enviados por el RED a movida-reanimate@gmail.com
- Los Docentes solicitarán los permisos a los que se hace referencia y se los enviará al RED, quién se ocupará de controlar este aspecto.

INSPECCIÓN DOCENTE

COORDINADOR DE CULTURA FÍSICA

Contrato de cesión de uso de imagen

En la ciudad de, el día..... de de 20

El/La Sr/Sra..... C.I:.....

acepta participar de la grabación del cortometraje

.....
realizado en en el marco de la

Inspección Docente del Consejo de Educación Técnico Profesional, cediendo el derecho de uso de las imágenes que surjan de esta filmación.

Firma:

Aclaración :

C.I: