

Propósito

- La mejor emergencia es una bien ensayada
- Evaluar la preparación de los Asociados y el Club en caso de emergencia
- Clarificar los roles y responsabilidades de quienes deben responder en caso de emergencia
- Mejorar la coordinación entre los que responden a una emergencia
- Aumentar la confianza de los Asociados y miembros para el manejo de situaciones de emergencia

Objetivos

- Incorporar la participación activa
- Proporcionar una oportunidad para la reunión informativa en la conclusión de cada taladro por identificar y hacer frente a los éxitos y oportunidades de aprendizaje

Localidades

- Todas las localidades de Bay Club

Escenario: Paro Cardíaco

- Ubicación en el Club: **Ejercicio en Grupo y/o Estudio de Bicicletas**

ACCIONES

1. El Asociado ingresa al área y alerta a otros Asociados sobre la situación
2. Identifique qué Asociados participantes están certificados actualmente por RCP/DEA (CPR/AED). Estos Asociados deben prepararse inmediatamente para brindar atención y solicitar un DEA.
3. Simultáneamente, otros Asociados a la mano deben despejar el área, controlar a la multitud, alertar a la recepción y recuperar un DEA. Si los Asociados no están disponibles, designe a otros espectadores presentes para que lo ayuden.
4. Los Asociados de la Recepción deben simular una llamada al 911 con lo siguiente:
 - a. Identificar la ubicación de la víctima / incidente.
 - b. Dar instrucciones básicas para las entradas al club.
 - c. Indique a un Asociado que espere afuera para que lleguen los paramédicos
 - d. Dirija a los paramédicos a la escena del incidente.
5. El Asociado certificado en RCP / DEA permanece con la víctima; los mantiene calmados y monitorea la situación
6. Cuando la víctima deja de respirar y pierde el conocimiento, los Asociados capacitados deben comenzar la RCP hasta que llegue el DEA o el personal médico de emergencia
 - a. Recuerde deletrear C-V-R (Circulación, Vía Aérea y Respiración) para ayudar a las personas a recordar los pasos de la RCP.
 - b. **Circulación:** restablezca la circulación sanguínea con compresiones torácicas
 - i. Intente que la persona responda; Si no lo hacen, ruede a la persona boca arriba sobre una superficie firme y plana.
 - ii. Coloque el talón de una mano sobre el centro del pecho de la persona. Coloque su otra mano sobre la primera mano, entrelazando sus dedos. Solo el talón de tus manos debe

estar en el cofre. Mantenga los codos bloqueados y rectos, colocando los hombros directamente sobre las manos.

- iii. Use el peso de la parte superior del cuerpo (no los brazos) mientras empuja hacia abajo (comprime) el pecho al menos 2 pulgadas (aproximadamente 5 centímetros). Empuje con fuerza a una velocidad de aproximadamente 100 compresiones por minuto (a la cuenta de 1 y 2 y 3 y 4 ...) pero no más de 120 compresiones por minuto.
 - iv. Si no ha recibido capacitación en RCP, continúe con las compresiones torácicas hasta que haya signos evidentes de vida, llegue el DEA o hasta que se haga cargo el personal médico de emergencia. Si ha recibido capacitación en RCP, continúe con CVR
- c. **Vía Aérea:** despejar la vía aérea
- i. Abra las vías respiratorias de la persona con la maniobra de inclinación de la cabeza y elevación del mentón. Coloque la palma de su mano sobre la frente de la víctima y dos dedos de su otra mano debajo de la barbilla de la persona. Incline suavemente la cabeza hacia atrás y levante la barbilla para abrir las vías respiratorias.
 - ii. Mire, escuche y sienta la respiración normal durante aproximadamente 5 segundos, pero no tome más de 10 segundos. Busque movimientos en el pecho, escuche los sonidos respiratorios normales y sienta la respiración de la persona en la mejilla y la oreja.
- d. **Respiración:** Respira por la persona.
- i. Coloque un protector facial o una máscara sobre la boca y la nariz de las personas. Apriete las fosas nasales para respirar boca a boca y cubra la boca de la persona con la suya, haciendo un sello. Por su propia seguridad, use siempre un protector facial que se puede encontrar en todos los botiquines de primeros auxilios y el paquete de emergencia AED. Si no hay una máscara o máscara facial disponible, continúe con la RCP solo de compresión.
 - ii. Dé la primera respiración de rescate, que dura un segundo, y observe si el cofre sube. Si sube, dale el segundo aliento. Si el cofre no sube, repita la inclinación de la cabeza, la maniobra de levantar la barbilla y luego dé la segunda respiración. Treinta compresiones torácicas seguidas de dos respiraciones de rescate se consideran un ciclo.
- e. Continúe con los ciclos de RCP: 30 compresiones, dos respiraciones, hasta que haya signos evidentes de vida, llegue el DEA o hasta que el personal médico de emergencia se haga cargo.
7. El Asociado capacitado en RCP / DEA debe realizar la autocomprobación de la unidad de DEA para asegurarse de que la unidad esté lista si se tratara de una verdadera emergencia. La batería de un DEA debe revisarse mensualmente.
8. Simule a los paramédicos que llegan, se hacen cargo y transportan al niño herido
9. El gerente / representante de seguridad revisa la documentación y los procedimientos de reportes.

REVISIÓN :

- Identificar donde el equipo fue excelente y que necesitan para mejorar; y completa el reporte*
- Gerente termina el interrogatorio y registro de la evaluación como parte de la discusión de grupo*
- Cada participante firma y fecha el registro de participación*
- El registro de participación se envía por correo electrónico a hr@bayclubs.com inmediatamente después del simulacro*