

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Para las prácticas deportivas se debe considerar lo siguiente:

- !!! Prohibir altercados entre niños.
- !!! Evitar juegos demasiado bruscos.
- !!! Supervisar permanentemente a los niños, motivándolos a participar en forma alegre.

## SALUD E HIGIENE EN UN CAMPING

Para mantener la higiene en el Campamento, considere:

- !!! Utilizar calzado para ducha.
- !!! Mantener un entorno limpio para evitar presencia de roedores.
- !!! Impedir botar basura en áreas verdes y baños, para ello deben disponer de bolsas y eliminarlas en un lugar destinado para desechos.
- !!! Enseñar hábitos de limpieza individual a los niños.
- !!! Instruir no guardar restos de alimento en interior de carpas, ni botar estos en cualquier parte.

De lo anterior, podemos deducir que la principal labor de los adultos o monitores es del tipo educativa e informativa, es decir, orientar a los niños a participar de este campamento en forma entretenida, compartir con sus semejantes, evitar las actitudes agresivas y principalmente, pasar un buen momento en forma segura.

## ¡ FELICES VACACIONES !



## EN TIEMPOS DE COVID-19 RECUERDE:



USE  
MASCARILLA



LAVE SUS  
MANOS



MANTENGA  
LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN  
COVID-19



## Centro de Atención de Salud Región Metropolitana

LUGAR	DIRECCIÓN	FONO
Sede Corporativa	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4850, Est. Central	2 27879000
Hospital Clínico	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	2 26775000
Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	2 28765600
La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	2 23555800
Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, Lo Espejo	2 23278200
San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	2 28765900
Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	2 22704100
San Antonio	Arzobispo Casanova 239, San Antonio	135 2280399
Paine	General Baquedano 610-620, Paine	2 28242146
Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	2 28765700
Vitacura	Av. Las Tranqueras 1327, Vitacura	2 2247428
Agustinas	Agustinas 1365, Santiago Centro	2 28765700
Puente Alto	Teniente Bello 66, Puente Alto	2 23555850
Enea	Av. Américo Vespucio 1309, local 110-A, Pudahuel	2 227879780
Talagante	Enrique Alcalde 993, Talagante	2 228195108
Maipú	Av. Pajaritos 999, Maipú	2 27879880

## Centro de Atención de Salud Regiones

LUGAR	DIRECCIÓN	FONO
Arica	Av. Argentina 2247, Arica	158 2206700
Iquique	Orella 769, Iquique	157 2408700
Antofagasta	Antonino Toro 709, Antofagasta	155 2651200
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Aiguina, Calama	155 2658800
Copiapó	Copayapu 877, Copiapó	152 2207500
La Serena	Huanhualí 186, La Serena	151 2421800
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí, Ovalle	153 2620024
Viña del Mar	Limache 1300, Viña del Mar	132 22571000
Rancagua	Av. República de Chile 390, Rancagua	172 2331900
Curicó	Av. España 1191, Curicó	175 2204500
Talca	Dos Poniente 1380, Talca	171 2206100
Constitución	Mac - Iver 580, Constitución	171 2204700
Linares	Freire 663, Linares	173 2563800
Chillán	Av. Argentina 742, Chillán	142 2588900
Los Ángeles	Mendoza 350, Los Ángeles	143 2407400
Concepción	Autopista Concepción Talcahuano 8720, Concepción	141 22727300
Temuco	Av. Holandesa 0615, Temuco	145 2206000
Valdivia	Av. Prat 1005, Valdivia	163 2268100
Osorno	Guillermo Bühler 1756, Osorno	164 2334000
Puerto Montt	Urmeneta 895, Puerto Montt	165 2328000
Castro	O'Higgins 735, Castro	165 2494600
Coyhaique	Eusebio Lillo 20, Coyhaique	167 2268600
Punta Arenas	Av. España 01890, Punta Arenas	161 2207800



www.mutual.cl

107300232-21



## Acampar con Seguridad



## EL CAMPING MÁS DIVERTIDO, ES EL QUE SE REALIZA CON SEGURIDAD

Al acampar, nos exponemos a diversos riesgos. En general, los niños son los que más disfrutan de los lugares al aire libre, sin embargo, un accidente puede transformar estos placenteros momentos en situaciones de angustia, sino tomamos algunas medidas de Prevención de Riesgos.



De acuerdo a las actividades que habitualmente se llevan a cabo en lugares de esparcimiento y recreación, éstas se enumeran de acuerdo a su peligrosidad:

- Actividades Acuáticas.
- Excursiones.
- Actividades deportivas.



## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Estas son consideradas como las que entrañan mayor riesgo, es aquí donde los monitores y adultos, en general, deben prestar mayor atención a los niños:

- Prohibir juegos peligrosos o que revistan daño potencial.
- Mantener siempre a los niños a la vista.
- Asegurarse de que todos sepan nadar y los que no saben mantenerlos permanentemente vigilados y en lugares poco profundos.

## EXCURSIONES



Aquí se debe considerar:

- Dar aviso y entregar a Carabineros un listado con el nombre de todos los adultos y niños que participan en la excursión e indicar el lugar exacto de ubicación.
- Si va con niños, no acampar en lugares muy alejados y solitarios.
- Salir acompañados siempre por una persona capacitada y entrenada, para actuar adecuadamente en una emergencia.
- Mantener a los niños siempre a la vista.
- Evitar siempre correr o jugar en pendientes.
- Evitar quebradas y terrenos desconocidos. Escultar a los niños.
- Si alguien sufre una lesión, no debe intervenir una persona sin conocimiento, pues esto provocará más daño.

Es importante que:

- Cada adulto o monitor esté permanentemente atento respecto de las acciones de los niños, especialmente en actividades acuáticas y de excursión.
- Cualquier lesión sufrida por un niño, por muy pequeña que esta sea, debe ser tratada por alguien que tenga conocimientos de Primeros Auxilios.
- Se cumplan los procedimientos para casos de emergencia con el mayor compromiso de cada una de las personas.
- Todos los adultos de este campamento, deben velar por el cuidado y protección permanente de los niños, evitando al máximo cualquier riesgo de accidentes, juegos peligrosos, y cualquier otra cosa que pueda provocar lesión, además de seguir todos los procedimientos de seguridad que aquí se han sugerido.

Procedimiento para atención de lesionados



A continuación, se enumera una serie de recomendaciones que se pueden aplicar en caso de que ocurra un accidente, esto con el objeto de asegurar una rápida y oportuna atención al paciente y evitar que se produzca mayor daño.

- Designar a una persona preparada para que preste los Primeros Auxilios.
- Cerrar el paso libre del área y alejar a los curiosos.
- Evaluar y, dependiendo de la gravedad, determinar el traslado del paciente.
- La persona a cargo determinará solicitar ayuda.
- Es muy importante evitar mover a un lesionado sin antes ser examinado por un médico o alguien que sepa Primeros Auxilios.
- Impedir que intervengan personas sin conocimientos básicos en manejo del trauma.