



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

TÍTULO: _____ **FECHA:** _____ **INSTRUCTOR:** _____

UBICACIÓN: _____ **TIEMPO:** _____ **COMPAÑÍA:** _____

La formación de seguridad fue impartida en la fecha indicada por el instructor indicado. Las siguientes líneas identifican los temas tratados durante la sesión de formación.

SUMMARY OF TRAINING

1) Introducción

- a) Bienvenido
- b) Estándares
- c) ¿Por qué necesito capacitación?

2) Buenas prácticas

- i. La previsión
- a) Vestimenta adecuada
 - ii. Forma
 - iii. Color
 - iv. Tejido
- b) Cuidados apropiados
 - v. Hidratación
 - vi. Descanso regular
 - vii. El sistema de compañeros

3) Estrés térmico

- i. Calor y humedad
- ii. Calor seco
- a) Prevención de las enfermedades causadas por el calor
 - iii. Hidratación
 - iv. EPP
 - v. Aclimatación
 - vi. Descanso
- b) Límites de exposición
 - vii. Normas gubernamentales
- c) Enfermedades y síntomas
 - viii. Golpe de calor
 - ix. Agotamiento por calor
 - x. Síncope por calor
 - xi. Fatiga por calor
 - xii. Calambres por calor



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

xiii. Erupción por calor

xiv. Rabdomiólisis

d) Tratamiento

xv. Hidratación

xvi. Reposo en frío

xvii. Enfriar el núcleo

4) Estrés por frío

i. Sensación térmica

ii. Factores personales

a) Prevención

iii. EPP

iv. Calentamiento

v. Controles técnicos

b) Lesiones y tratamientos

vi. Hipotermia

vii. Congelación y congelación

viii. Sabañones

ix. Pie de trinchera

x. Pie de inmersión

5) Conclusión