



esetec

ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

Taller de autodefensa para personal sanitario I



8 horas



Presencial



Inicio: 11/12/2018



Fin: 12/12/2018



Área metropolitana

HORARIOS Y FECHAS

El curso de "Taller de autodefensa para personal sanitario I" se impartirá los martes y miércoles en horario de 9:00 a 13:00 horas;

OBJETIVOS

Conocer los diferentes tipos de ataques y sus respuestas más adecuadas. Minimizar los riesgos de lesión mediante el conocimiento práctico de métodos eficaces y modernos de control, y reducción de un adversario. Aprender a identificar a posibles agresores.

CONTENIDOS

Aspectos psicológicos preventivos ante agresiones

Conocimiento de la agresividad, rasgos físicos y síntomas psicológicos de la agresividad, identificación de las emociones (rabia, miedo, etc...).

Estrategia de defensa

La anticipación en el enfrentamiento. Estudio de la distancia. Aspectos accesorios (la mirada, el tono de voz, etc...). Respuesta instintiva. Valoración de situaciones de escape

Elementos a utilizar en la defensa personal

Puntos vitales. Posturas, guardias etc. Controles, luxaciones y reducciones. Golpes. Defensas. Caídas

Técnicas específicas de defensa personal

Técnicas de las extremidades superiores. Diferentes tipos de guardias. Contra-técnicas de estrangulamiento. Contra-técnicas de proyección. Técnicas de dolor por presión.

Ejercicios prácticos

Ejercicios básicos de vacío y tensiones. Presión y empuje a: palma de manos, puños. Presión y empuje a hombros: laterales, frontales. Ejercicio de tirones: mano y relajamos tensiones, brazos y relajamos tensiones. Ejercicios básicos técnicos. Agarre de mano: salida normal, salida Calentamiento general articular. Ejercicios básicos de vacío y tensiones. Presión y empuje a: palma de manos. Puños. Presión y empuje a hombros: laterales y frontales. Agarre de cuello: protección ante cabeza y giro. Protección con útil básico de trabajo. Agarre de cuello a 1 y 2 manos: salida básica en ambas. Agarre de atrás: salida normal de presión nudo. Salida atrás test. Agarre de pelo: Salida.

