

# Plan de Lección

---

SIMULADOR

## Extinción de Incendios



## Contenido Plan de Lección:

Contenido Plan de Lección: .....	2
1. Ficha Técnica – Extinción de Incendios .....	3
2. Objetivos de la Lección.....	5
3. Actividades Complementarias.....	6
4. Soluciones a las Actividades Complementarias .....	7
5. Para Debatir.....	9

## 1. Ficha Técnica – Extinción de Incendios



<b>Nombre del simulador</b>	<b>Extinción de Incendios</b>
<b>Actividades de la lección</b>	Exposición de Clases de Fuego y Extintores Extinción de Incendios en varios entornos Protocolos de Evacuación de Emergencia
<b>Duración aproximada</b>	120 min
<b>Áreas de estudio</b>	Seguridad y Prevención de Incendios en Entornos Laborales, Evacuación y Señalización de Emergencia, Normativa y Prevención de Riesgos
<b>Temas cubiertos</b>	Tipos y Uso de Extintores · Protocolos de Actuación · Protocolos de Evacuación en Espacios Interiores · Elementos de Señalización · Normativas de Seguridad contra Incendios

Tras completar las lecciones del **curso introductorio al simulador** en **Campus Innovae** y practicar con él, el docente estará listo para presentarlo a sus alumnos e incorporarlo en su práctica docente, aprovechando la realidad virtual como una herramienta para mejorar el compromiso de los estudiantes y potenciar la retención del conocimiento.

Este documento complementa la **lección 5** del curso, ofreciendo actividades de refuerzo pensadas para que los alumnos profundicen en los contenidos del simulador. Además, se promueve el análisis crítico invitando a los alumnos a debatir sobre las ventajas e inconvenientes de distintos tipos de almacenes.



## 2. Objetivos de la Lección

El objetivo de esta lección es que los alumnos sean capaces de **comprender los distintos tipos de fuego** y **conocer los extintores adecuados** para cada uno. Asimismo, se pretende que los estudiantes puedan aplicar los **protocolos de extinción de incendios** en distintos entornos virtuales y, finalmente, llevar a cabo de manera segura una **evacuación** siguiendo las rutas de señalización establecidas.

Antes de empezar con el simulador, es importante que los estudiantes comprendan los conceptos básicos sobre los diferentes **tipos de incendios** y sus posibles causas. También es interesante que estén familiarizados con las normas básicas de seguridad y las **señalizaciones de evacuación**.

### 3. Actividades Complementarias

A continuación, se presenta una serie de **actividades complementarias** que puede enriquecer la práctica durante la sesión. Estas actividades se pueden realizar una vez finalizada la práctica con el simulador o mientras los participantes esperan su turno.

#### 3.1. Mantenimiento de Extintores

Los extintores requieren un **mantenimiento periódico** para asegurar que se encuentran en buenas condiciones y cumplen con la normativa vigente. ¿Qué aspectos se te ocurren que deben ser **verificados** para garantizar que estén listos para su uso en caso de emergencia?

#### 3.2. Caso práctico: Fuego en la Cocina de una Vivienda

Un incendio ha empezado en una **sartén con aceite** y se está extendiendo rápidamente hacia un electrodoméstico y muebles cercanos. El humo denso empieza a dificultar la visibilidad en la habitación. Deberás identificar los **pasos clave** para controlar esta situación: cómo intentarías sofocar las llamas, cuándo es necesario evacuar la cocina y llamar a emergencias. Considera que el fuego se propaga más rápido de lo esperado, y que debes actuar con rapidez y decisión.

Por otro lado, en el caso de estar acompañado por otra persona, ¿cómo os podríais coordinar durante la emergencia?

## 4. Soluciones a las Actividades Complementarias

A continuación, se ofrece una guía con posibles respuestas a las cuestiones planteadas en las actividades complementarias:

### 4.1. Mantenimiento de Extintores

Algunos de los puntos a verificar son:

- **Fechas de caducidad.** Se debe tener en cuenta el plazo que indica el fabricante. Normalmente, los extintores tienen una vida útil recomendada de varios años, pero deben ser inspeccionados regularmente, a menudo cada año, para garantizar que siguen en condiciones operativas. Si se supera la fecha de caducidad, el extintor puede perder efectividad, lo que supone un riesgo de seguridad y, en muchos entornos, también un incumplimiento normativo.
- **Posición del manómetro.** Indica la presión interna del extintor. La aguja siempre debe estar en la zona verde, de presión óptima. Si la aguja sale de esa zona y está en la parte roja o en la zona baja, significa que el extintor no tiene la presión adecuada y debe ser revisado o recargado. Puesto que podría fallar en el momento de usarlo.
- **Estado del equipo.** Los daños más comunes en el extintor incluyen abolladuras, corrosión en el cilindro, mangueras agrietadas o sueltas, y etiquetas de seguridad que estén deterioradas o ilegibles. Se debe inspeccionar visualmente el cuerpo del extintor para detectar abolladuras o corrosión, comprobar que la manguera no tenga grietas y que esté bien sujeta, y verificar que las etiquetas y sellos estén intactos y legibles.

## 4.2. Caso práctico: Fuego en la Cocina de una Vivienda

Ante una situación como esta, lo primero que se debe intentar es sofocar las llamas de la sartén colocando una **tapa metálica** o una bandeja resistente para cortar el oxígeno. Es importante **nunca utilizar agua**, ya que esto podría hacer que el fuego se expanda aún más.

Si las llamas siguen creciendo y el fuego comienza a propagarse hacia los electrodomésticos o muebles, se utilizará un **extintor de clase K** (si está disponible) apuntando a la base del fuego. En el caso de que el humo se vuelva demasiado denso y dificulte la respiración o visibilidad, es el momento de **evacuar la cocina** y de que todo el mundo salga inmediatamente de la zona de peligro, **cerrando la puerta** tras de sí, para contener el fuego. Se deberá **llamar a los servicios de emergencia** en cuanto se esté a salvo.

En caso de estar acompañado, mientras uno intenta contener las llamas con cuidado, el otro puede preparar la evacuación y llamar a emergencias. La comunicación y mantener una actitud calmada con clave para manejar la situación de la forma lo más segura posible.

## 5. Para Debatir

Antes de concluir la sesión, se puede abrir un espacio para el **debate y la reflexión** pidiendo a los estudiantes que trabajen sobre la **importancia de mantener la calma bajo presión**. De forma argumentada, deberán discutir técnicas concretas para mantener la calma y no dejarse llevar por el pánico, como la respiración controlada o el uso de señales simples para dar instrucciones o pedir ayuda sin necesidad de gritar.

Puedes comenzar el debate como sigue:

Para finalizar la sesión vamos a reflexionar sobre cómo mantener la calma bajo presión y cómo esto impacta en la seguridad de todos. Pensemos en técnicas concretas que nos ayuden a controlar el estrés en situaciones de emergencia.

El objetivo de este debate es reflexionar sobre la importancia de la serenidad en momentos críticos

---

A continuación, se ofrecen algunas técnicas o puntos a tener en cuenta para facilitar el autocontrol en situaciones bajo presión:

- Practicar la respiración lenta y profunda ayuda a reducir la ansiedad y a mantener la claridad mental durante una emergencia. Sin embargo, en situaciones donde hay **humo denso o contaminación del aire** la respiración profunda puede hacer que se inhale más humo y sustancias tóxicas. Lo recomendable es **intentar cubrir la nariz y la boca** con un paño húmedo (si es posible) y tratar de mantenerse lo más bajo posible, ya que el aire más limpio tiende a estar más cerca del suelo.
- Emplear **señales sencillas y un tono de voz calmado**, en lugar de gritar, ayuda a que todos entiendan las instrucciones sin generar más pánico. Los alumnos pueden desarrollar cómo piensan que una comunicación serena puede mejorar la coordinación y seguridad del grupo.

- **Mantener la calma** no solo beneficia a uno mismo, sino que también tranquiliza a los demás, facilitando una evacuación más ordenada y reduciendo el riesgo de accidentes por el pánico. Los alumnos pueden reflexionar sobre ejemplos concretos o experiencias personales.
- El **entrenamiento previo y familiaridad con los procedimientos de emergencia** ayudan a desensibilizar el miedo y actuar con más naturalidad bajo presión.