



## CURSO PRIMEIROS AUXILIOS

FEDERACIÓN GALLEGA DE HALTEROFILIA

CONVOCATORIA 2025



### Índice

Introducción.....	2
1. Datos generales.....	3
2. Objetivos.....	3
3. Contenidos.....	3
4. Recursos Materiales.....	3
5. Perfil de los docentes.....	3
6. Metodología.....	4
7. Reconocimiento.....	4
8. Plazas e inscripción.....	4
9. Precio del curso.....	5
10. Fecha y lugar del curso.....	5
11. Otra información de interés.....	5



## Introducción

Las tareas cotidianas esconden riesgos y, en el caso de un accidente inesperado, actuar a tiempo y con los conocimientos necesarios, puede salvar vidas. En España se calcula que entre 1.500 y 3.000 fallecimientos se podrían evitar si la población tuviera conocimientos suficientes en reanimación cardiopulmonar. En el ámbito deportivo, en todos los deportes ocurren accidentes por eso saber actuar en los primeros instantes puede ser vital para una buena recuperación.

La Federación Gallega de Halterofilia sigue trabajando para poner al alcance de todos sus miembros, los medios posibles para evitar los accidentes posibles y en esta acciones se encuentra la formación de los entrenadores, actores muy importantes en nuestro deporte debido a su supervisión constante de nuestros deportistas, por eso realizamos la siguiente iniciativa para tener una mejor formación de todos ellos.



## 1. Datos generales

Este curso está pensado para la adquisición o recordatorio de conocimientos habilidades y destrezas básicas para enfrentarse a una situación de emergencia sanitaria trabajando de manera general y dinámica todos los contenidos. Es un curso teórico práctico con los contenidos mínimos para iniciarse en conceptos y técnicas de Primeros Auxilios y Soporte vital básico.

El curso se realiza en la modalidad presencial y tiene una duración de 5 horas

## 2. Objetivos

- Conocer los fundamentos básicos del Soporte Vital básico (SVB)
- Poseer nociones mínimas sobre técnicas de reanimación cardio pulmonar
- Conocer los fundamentos básicos sobre desobstrucción de la vía aérea

## 3. Contenidos

- Actuación en caso de emergencia
- Aproximación a los primeros auxilios en caso de heridas, hemorragias, quemaduras, traumatismos y urgencias médicas más comunes (pérdidas de conciencia, convulsiones, dolotorácico, ictus, intoxicaciones,...)
- Algoritmo de Soporte Vital Básico en Adultos
- Desobstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE)
- Posición Lateral de Seguridad (PLS)

## 4. Recursos Materiales

- Material Didáctico: Presentación sobre el taller facilitada por el Centro de Formación
- Recursos tecnológicos: Ordenador y cañón proyector.
- Material fungible: Aquel material necesario para la realización de las clases teóricas dentro del aula, como son hojas de papel bolígrafos,...
- Material Específico: Muñecos de RCP adultos mascarillas, muñecos de OVACE o chalecos de entrenamiento, etc

## 5. Perfil de los docentes

El curso será impartido por un monitor especialistas en el área sanitaria del Centro de Formación de Cruz Roja competente en SVB, que cuentan con experiencia docente y que reúnen habilidades de trabajo en equipo y comunicación



## 6. Metodología

Se hará uso de una metodología combinada adecuada a los contenidos:

Para el desarrollo de los diversos contenidos sobre primeros auxilios se basa en el papel activo que ha de desempeñar el participante en la acción formativa mediante un trabajo participativo supervisado en todo momento por el docente. Para ello se seguirá el siguiente esquema:

- Breve explicación teórica sobre la activación del sistema de emergencia
- Uso de una dinámica grupal de preguntas respuestas donde el diálogo y la discusión razonable encaminen la respuesta correcta.
- Refuerzo verbal por parte del docente Para el desarrollo de los diversos contenidos sobre SVB se basa en el papel activo que ha de desempeñar el participante en la acción formativa mediante un trabajo práctico supervisado en todo momento por el docente. Para ello se seguirá el siguiente esquema de 4 pasos:
  - Breve explicación teórica introductoria con los fundamentos de la actividad a trabajar por el grupo.
  - Modelado de la ejecución técnica por parte del formador
  - Entrenamiento por parte de los participantes en base a la conducta observada
  - Refuerzo verbal y sugerencias de mejora: el formador supervisa y corrige si procede

Durante la sesión formativa se procederá a realizar simulaciones y entrenamiento de posibles situaciones de emergencia vital.

## 7. Reconocimiento

La formación de Cruz Roja está avalada por el Consejo Español de RCP cuenta con la certificación de calidad AENOR e IQNet y dispone de acreditaciones específicas de la Consellería de Sanidade

## 8. Plazas e inscripción

El curso cuenta con 15 plazas que podremos ampliar en función de la inscripción hasta un máximo de 20. En caso de tener más inscripciones la dirección técnica decidirá la aceptación de las inscripciones.

Cada club podrá enviar todos los entrenadores que considere, rellenando el anexo I de la documentación y enviarlo a la dirección [federacion@halterofilia.org](mailto:federacion@halterofilia.org) antes del **30 de Mayo del 2025**



No quedará confirmada la inscripción en el curso hasta que se confirme esta por medio del correo electrónico indicado en la inscripción.

## 9. Precio del curso

El precio del curso será **GRATIS**.

La Federación Gallega de Halterofilia aportará el 100% del coste del curso.

## 10. Fecha y lugar del curso

El curso se realizará el **7 de JUNIO de 2025** en las instalaciones de la Cruz Roja de A Coruña a partir de las 16:00 horas hasta las 21:00 horas.

La Federación Gallega podrá cambiar la ubicación del curso a sus instalaciones en A Coruña. En caso de ser así, los alumnos serán avisados con antelación.

## 11. Otra información de interés

La Federacion Gallega de Halterofilia se reserva el derecho de cambiar lugares, fechas y horarios bajo previo aviso y con antelación suficiente para informar a los alumnos.

Para más información, se debe contactar a través del correo federacion@halterofilia.org



ANEXO I

**CURSO PRIMEIROS AUXILIOS**  
**FEDERACION GALLEGA DE HALTEROFILIA**  
**CONVOCATORIA 2025**



**FORMULARIO INSCRIPCIÓN**

<b>CLUB</b>	
<b>EMAIL</b>	

<b>Alumno</b>	<b>DNI</b>	<b>Funciones en club</b>

**Instrucciones:**

- Se debe llenar el formulario en mayúsculas
- El documento se debe enviar por correo electrónico.