



**FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO**  
Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17. Oficina 10  
36209 Vigo  
secretaria@fedgalmon.gal – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**DEPORTE  
GALEGO**



## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Primeiros auxilios en zonas remotas

**ESTÁNDAR EEAM:** Esta formación non ten equivalencia coas formacións descritas pola FEDME-EEAM, trátase dunha formación de carácter transversal sobre seguridade e prevención de accidentes en montaña.

**PERÍODO FORMATIVO:** 2023

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Bloque presencial: Sábado 28/V e Domingo 29/V de cun total de 15h lectivas. Bloque online: 10 horas online. Horas totais da formación: 25 horas.

**LUGAR:** Parque Natural Monte Aloia e Serra do Galiñeiro (PO). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUÉ CONSISTE O CURSO

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Diseñado para responsables de actividades no medio natural. Profundízase en contidos de primeiros auxilios cos obxectivos: Liderar á atención en primeiros auxilios dun accidentado en montaña. Xestionar unha urxencia sanitaria en lugares onde a axuda pode demorarse.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Actuación ante un accidente /Protocolo de Atención Inmediata. Hemorragias. Inmovilización-movilización. Patoloxía traumática. Patoloxía médica. Problemas medioambientais. Botiquín.

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as ata un máximo de 16; o mínimo de alumnos/as será de 14 persoas.

**PROFESORADO:** Íñigo Soteras, médico de rescate en montaña e responsable da área de saúde da FEDME e profesionais sanitarios da Asociaciónn Mountain-medicine.

## 3. OBRIGAS

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso) e ter realizado unha formación básica en SVB-DEA (Soporte vital básico e desfibrilación externa automatizada)

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Os/as participantes teñen, como mínimo, que ter camiñado autonomamente por sendeiros balizados en condicións estivais.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día (crema solar min. 30, protector labial e lentes de Sol), bebida e comida lixeira (para o monte), calzado de montaña axeitado, lapis e goma de borrar, mochila, lanterna frontal (ou de man). Botiquín básico.

## 4. INSCRIPCIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 110€, a pagar na web da Federación Galega de Montañismo ao formalizar á inscrición.

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso está aberto para deportistas federados; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo A".

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumna/o e ocuparía o posto con outro alumna/o.



**FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO**  
Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17. Oficina 10  
36209 Vigo  
secretaria@fedgalmon.gal – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**DEPORTE  
GALEGO**



**SISTEMA DE INSCRIPCIÓN:** Acceder a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscribirse a través do formulario ao efecto; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata o luns 15 de maio de 2023. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)

**DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

## 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** O club Montañeiros Celtas colabora nesta actividade formativa poñendo a disposición do alumnado o Refuxio do Monte Aloia., lugar onde se desenvolvera a parte presencial do curso, Podes consultar as características e ubicación da instalación neste enlace <http://www.celtas.gal/oclub-refuxios/>

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado.,

**MANUTENCIÓN:** Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. O refuxio non dispoñe de cociña, pero o alumnado pode usar na instalación elementos para cociñar. Para os días de actividade recomendamos levar comida de monte, enerxética, así como facer unha perfecta hidratación.

## 6. VARIOS

---

**DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO:** Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada). Darase acceso ao contido on-line unha vez rematado o período de inscrición e confirmada a asistencia ao curso.

**MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL:** En caso de dispoñer deste material deportivo e querer levalo ao curso, por favor, comunícao ao coordinador/a cando se poña en contacto cos alumnos/as, por exemplo compás e/ou mapa da zona, regra métrica de 20 cm, pequena libreta de campo ou bolígrafo.

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

**COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES:** Crearase un grupo de Whatsapp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que puideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

**RECOMENDACIÓNS DE LECTURA:** Subirats Bayego, E. (2011). "Primeros auxilios en montaña". Ediciones Desnivel.

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luís Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [info.egam@gmail.com](mailto:info.egam@gmail.com)