



Grupo de Investigación  
en Actividades Acuáticas y Socorrismo  
GIAAS

## CURSO DE SOCORRISTA EN INSTALACIÓNS ACUÁTICAS E EN ESPAZOS ACUÁTICOS NATURAIS

### Organiza:

- Fundación Universidade da Coruña
- Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas e Socorrismo da Universidade da Coruña
- Concello de Narón a través do Padroado de Deportes

Este curso desenvolverase durante as fins de semana, dando comezo o **pendente de confirmación**.

As prácticas de piscina realizaranse na **Piscina do Complexo Polideportivo da Gándara** e as clases teóricas na **Casa da Mocidade**.

As prácticas de mar efectuaranse nas **praias dos concellos anexos a Ferrol ou Valdoviño**, en función do estado do mar e das necesidades de cada práctica.

### Contidos do curso

- Natación
- Primeiros auxilios
- Prevención de accidentes en instalacións acuáticas
- Rescate de accidentados no medio acuático
- Prevención de accidentes en espazos acuáticos naturais
- Rescate de accidentados en espazos acuáticos naturais

### Horarios e datas do curso:

As clases darán comezo o **pendente de confirmación** e finalizarán o **pendente de confirmación**.

### Horarios:

- Venres: 16:00 a 20:00 horas.
- Sábados: 10:00 a 14:00 e 16:00 a 20:00 horas.
- Domingos: 09:00 a 14:00 horas.

**Carga lectiva presencial: 114 horas**

A cota da matrícula é de **384 euros**.

Para os alumnos/as da Universidade da Coruña e para os/as empadroados/as no Ilmo. Concello de Narón a cota é de **320 euros**. O ingreso debe realizarse na conta da Fundación Universidade da Coruña, especificando no concepto de ingreso:

**09/58 e nome do inscrito.**

**Caixa Galicia. C.C.C.: 2091-0000-30-3040163391**

A matrícula inclúe:





Grupo de Investigación  
en Actividades Acuáticas y Socorrismo  
GIAAS

- **Seguro de responsabilidade civil e de accidentes durante o período que dura o curso.**
- **Textos** de estudo.
- **Dereito de asistencia a clase.**
- **Dereito de realización de todos os exames** sempre e cando non se supere o 20% de faltas de asistencia de cada módulo.

#### **Requisitos necesarios para a realización deste curso:**

- **Ser maior** de idade ou ter 16 anos cumpridos con autorización asinada polo pai/nai/titor.
- **Certificación académica esixida:** mínimo ter superado 4º curso da ESO, ou estar en posesión do Graduado Escolar.
- **Saber nadar** (imprescindible ver probas de aptitude física que se han superar).

#### **Material que se necesita para realizar o curso:**

- Bañador.
- Lentes de natación e gorro.
- Traxe de neopreno de 3 a 5 mm
- Escarpíns de neopreno (recomendado para los días más fríos).
- Aletas dunha pa aproximada de 40 – 60 cm (aletas de body ou de mergullo son demasiado curtas ou longas respectivamente para nadar, pasar a liña de ondas, trasladar a un compañeiro e saír da auga sen perdelas).

**PARA MATRICULARSE:** Información nas oficinas da piscina do Complexo Polideportivo da Gándara ou ben nos seguintes contactos:

DAVID PÉREZ VÁZQUEZ  
Correo electrónico: [davidpv83@gmail.com](mailto:davidpv83@gmail.com)  
620517527

SERGIO LÓPEZ GARCÍA  
Correo electrónico: [sosalvamento@gmail.com](mailto:sosalvamento@gmail.com)  
646465047

Recomendacións do profesorado:





Grupo de Investigación  
en Actividades Acuáticas y Socorrismo  
GIAAS

- Comeza a adestrar canto antes. Se pode ser hoxe mesmo, moito mellor. Con preferencia dedica maior tempo a nadar con aletas e á patada de braza. En canto a oportunidade cho permita, fai algunhas series de traslado a un compañeiro. Comeza por series de 25 metros ata chegar aos 50. Ao principio agárrao por debaixo das axilas coas túas dúas mans; aínda que é máis difícil, servirache de bo adestramento para o curso. Se ademais de todo isto fas algunha serie de mergullo, a túa preparación será a adecuada (mergúllate sempre que o socorrista da instalación cho permita, e preferentemente cun compañeiro). Intenta facer sesións diarias de 1500 – 2000 metros.
- Faite á idea de que durante o curso non debes ocuparte con outros compromisos na fin de semana. Como máximo podes faltar a un 20% de clases, pero cada sesión é moi importante, porque se impartirán contidos de primeiros auxilios e socorrismo, vitais no futuro para o teu labor profesional, e diso pode depender a vida de terceiras persoas.
- A todos nos agrada saír pola noite e divertirnos, pero faite á idea de que realizar este curso é un compromiso importante contigo mesmo, co profesorado e cos teus compañeiros. Imos realizar sesións nas que poñamos en práctica sistemas de vixilancia, seguridade e actuación cos teus compañeiros. Un día que poidas aparecer coas facultades “deterioradas” pode significar un erro grave para ti e os teus compañeiros. O estado do mar en muchas ocasións require da nosa maior concentración. Por favor, ten isto moi en conta.
- Os contidos teóricos son atractivos e probablemente non impliquen problema en recordalos, pero iso non significa que non lles debas dedicar o tempo suficiente. Ademais das explicacións na clase é necesario que te preocupes na casa, asimilando toda a información, comprendendo cada aspecto e memorizando os protocolos.
- Os sistemas de avaliación son continuos. Practicamente desde o primeiro día estamos traballando e avaliando á vez. O curso require dunha actitude adecuada desde o inicio. Non é moi difícil aprobar pero a ninguén se lle regala nada. Es ti mesmo/a quen debe estudar, coidarse física e mentalmente, e superar as probas. Todos os profesores estamos á túa disposición para axudarche na medida das nosas posibilidades, facilitando adestramentos, corrixindo defectos técnicos, cambiando de método didáctico para reforzar técnicas, etc; PERO has de ser ti quen aprobe o curso e demostre que mereces ser un novo socorrista. Isto é moi importante.
- Unha vez que decides facer o curso e que asimilas que lle dedicarás o tempo e a actitude necesaria, todo o profesorado dáche os parabéns e felicítate pola decisión que tomaches. Non coñecemos ningún socorrista que lle salvara a vida a alguén e que se arrepentira; e nunca sabes en que momento che van servir os coñecementos que vas adquirir (nun accidente, con amigos, familiares, nunha praia, etc).

Grazas por querer formar parte deste colectivo. Estamos á túa enteira disposición para atender calquera consulta.

David Pérez Vázquez e Sergio López García