

## RELACIÓN DE TALLERES QUE SE DESENVOLVERÁN O DOMINGO, 17 DE SETEMBRO, DURANTE A CELEBRACIÓN DO "XIII CROSS DE VERÁN DE BROÑA".

### 1) Taller de soporte vital e identificación e prevención de riscos.

Imos ensinar aos nenos e nenas, mediante actividades lúdicas e explicacións simples, onde están os riscos para a súa seguridade e para as persoas do seu entorno, cales deben ser as actitudes de seguridade e como deben reaccionar no caso de emerxencias relacionadas coa saúde.

- **Participantes:** De 6 a 12 anos.
- **Horario e lugar:** de 11:00h a 13:00h, no piñeiral de Broña.
- **Mecánica:** Organizaranse grupos de entre 5 a 10 participantes que tomarán parte nun dos 4 talleres de 30 minutos de duración aproximada cada un (11:00, 11:30, 12:00 e 12:30).

**Os interesados** poderán inscribirse no correo: [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com)

### 2) Taller de formación básica en RCP/DESA

A reanimación cardiopulmonar é o conxunto de manobras máis eficaz para salvar vidas cando o corazón ten deixado de later. Calquera persoa sen formación en atención sanitaria pode realizar os primeiros pasos de reanimación, pero ten que coñecerlos e estar suficientemente entrenada.

Con esta actividade mostraremos, con modelos de adestramento, a secuencia das manobras e o xeito correcto de realizalas.

- **Participantes:** Calquera persoa sen formación en atención sanitaria con capacidade física para realizar a secuencia de manobras.
- **Horario e lugar:** 10:00h a 13:00h, no piñeiral.
- **Mecánica:** Os interesados poderán achegarse aos monitores e solicitar recibir a información básica empregando maniqués mecánicos para formación e entreno en RCP.

### 3) Campionato de RCP/DESA

Demuestra a túa capacidade para facer unha reanimación cardiopulmonar de calidade e salvar unha vida! Só tes que facer a masaxe cardíaca durante un minuto, nun maniqué que mide o que fas e dá unha puntuación de 0 a 100. Quen saque mellor nota, gaña! Recoñeceremos cun diploma ás persoas que mellor o fagan.

- **Participantes:** Calquera persoa sen formación en atención sanitaria, con capacidade física para realizar a secuencia de manobras e que declare ter formación básica en RCP ou a teña recibido no taller que se realizará ao mesmo tempo na zona.
- **Horario:** de 10:00h a 13:00h, no piñeiral de Broña.
- **Mecánica:** Calquera persoa poderá achegarse e solicitar participar no campionato. Haberá cinco categorías: infantil, adultos feminino e masculino e senior feminino e masculino.

### 4) Proxecto RESCABROÑA: Estudio piloto sobre a capacidade de persoas non expertas en rescate acuático para

socorrer a unha persoa en risco de afogamento nunha praia.

Trátase dunha investigación na que, voluntarios sans, sen formación e sen experiencia en rescate no medio acuático, tratarán de socorrer a unha vítima que simula estar afogando na praia, a 50m da beira. O risco para os participantes será mínimo!

- **Participantes:** Persoas maiores de idade, que declaren ser capaces de nadar 100 m. e asinen o **consentimento informado**. Absteranse profesionais do rescate. **Os interesados** poderán inscribirse no correo: [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com)
- **Hora e lugar :** De 12:00h a 14:00h na Praia de Broña.
- **Desenvolvemento da proba:** Os monitores indicaranlle a cada participante que debe rescatar a unha vítima que se atopa a 50 m da beiramar. Non poderá usar ningún dispositivo de axuda. A proba finalizará cando o participante deixe a vítima na area.

**Nos talleres con límite de prazas( 1 e 4 ) sería de gran axuda, para organizalos mellor, que os interesados se inscribisen previamente por correo electrónico, indicando: nome do participante e nome do pai/nai ou titor se o anterior fose menor de idade. Así mesmo, sería de agradecer que se estivese no lugar indicado cinco minutos antes do inicio de cada unha destas actividades.**

UN SAÚDO E ATA O DOMINGO!