

**CURSO DE 6 FINES DE SEMANA EN HORARIO DE MAÑANA Y TARDE.**

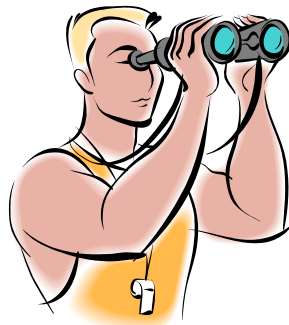
**DETALLE DE HORARIO DE ASIGNATURAS EN HOJA A PARTE.**

REQUISITOS PARA MATRICULARSE:

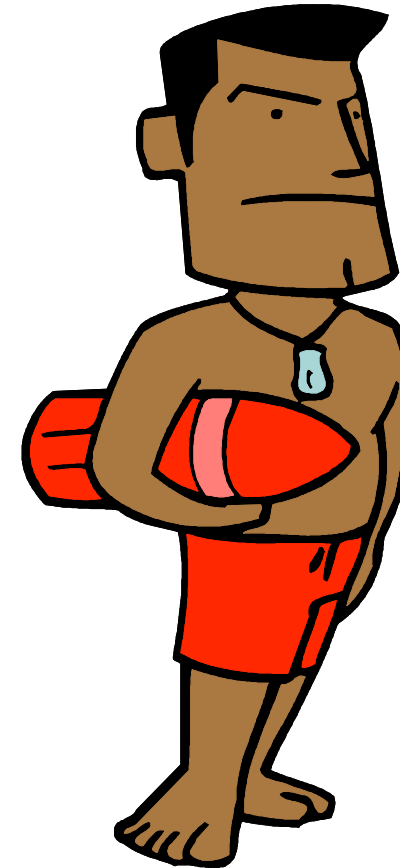
- 16 AÑOS CUMPLIDOS.
- SABER NADAR.
- FOTOCOPIA DEL D.N.I.
- 1 FOTOGRAFIA TAMAÑO CARNET.
- CERTIFICADO MEDICO.
- JUSTIFICANTE DE PAGO DE:
  - o 495 € - TÍTULO FED. ARAGONESA.
  - o +65 € - TÍTULO FED. ESPAÑOLA (OPCIONAL).



• LA CAIXA : 2100 2155 24 0200456866



# CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO Y PRIMEROS AUXILIOS



ORGANIZA:



FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
AVDA DE RANILLAS 101 - SEMISOTANO - 50018 ZARAGOZA  
WWW.SOSARAGON.COM | FASS @ SOSARAGON.COM  
TELF: 976 73 14 95 | 660 41 25 98



**SABIÑANIGO (HUESCA)**  
17 SEPT – 23 OCT de 2016

# PROGRAMA

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS:

### **ANATOMIA:**

- Huesos
- Articulaciones
- Músculos

### **FISIOLOGÍA:**

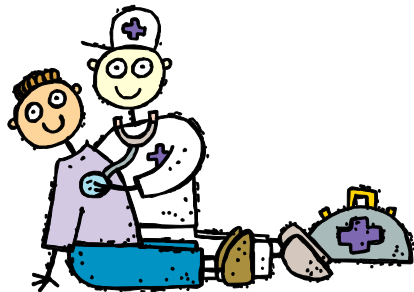
- Sistema de aporte de oxígeno (S.A.O.)
- Introducción a las adaptaciones del (S.A.O) al esfuerzo
- Síndrome general de adaptación

### **PRIMEROS AUXILIOS:**

- Soporte Vital Básico (Reanimación Cardiopulmonar)
- Urgencias médicas:
  - Infarto de miocardio.
  - Desmayos, lipotimias y síncope.
  - Shock.
- Heridas y hemorragias.
- Traumatismos.
  - Esguinces.
  - Contusiones.
  - Luxaciones.
  - Fracturas.
  - Traumatismos craneoencefálicos y de la columna vertebral.
  - Politraumatizados.
  - Traslados.
- Oxigenoterapia.

### **LEGISLACIÓN I:**

- Responsabilidad civil y penal del socorrista.



## CURSO DE SOCORRISTA ACUATICO:

### **NATACIÓN:**

- Técnica de estilos.
- Entradas al agua.
- Virajes.

### **TEORIA DE SALVAMENTO:**

- Principios del salvamento.
- Técnicas de vigilancia.
- Tipos de víctimas.
- Métodos de rescate.



### **PRÁCTICA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO:**

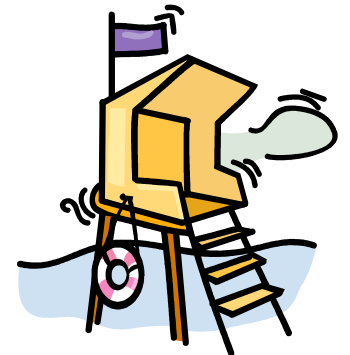
- Entradas al agua.
- Aproximación a víctimas.
- Utilización de material de salvamento.
- Presas y zafaduras.
- Remolques.
- Extracción de víctimas.
- Rescate de víctimas traumáticas.

### **PSICOLOGÍA:**

- La ansiedad y el estrés en situaciones de emergencia.
- La auto confianza en el socorrista.
- Técnicas de Entrenamiento Psicológico:
  - Relajación.
  - Practica imaginada.
  - Control de atención y concentración.
- Habilidades de comunicación:
  - Respuestas de Personas Nerviosas.
  - Conductas.

### **LEGISLACIÓN II:**

- Decreto de piscinas.
- Legislación laboral.





# CURSO DE SOCORRISTA

SABIÑANIGO (Huesca)

del 17 de Septiembre al 23 de Octubre de 2016

Piscina Cubierta Municipal de Sabiñánigo



## Horario de Clase

Hora	SÁBADO 17 Septiembre	DOMINGO 18 Septiembre	SÁBADO 24 Septiembre	DOMINGO 25 Septiembre
8:00 10:30	Natación (Teoría)	Natación	Fisiología	Pª Salvnto.
11:00 13:30	Anatomía	1os Auxilios	Fisiología	Tª Salvnto
15:00 17:30	Anatomía	1os Auxilios	Pª Salvnto.	1os Auxilios
18:00 20:00	Natación		Tª Salvnto	
Hora	SÁBADO 1 Octubre	DOMINGO 2 Octubre	SÁBADO 8 Octubre	DOMINGO 9 Octubre
8:00 10:30	Pª Salvnto.	Pª Salvnto.	Pª Salvnto.	1os Auxilios
11:00 13:30	Tª Salvnto	Tª Salvnto	1os Auxilios	1os Auxilios
15:00 17:30	Legislación	Pª Salvnto.	Pª Salvnto	Pª Salvnto.
18:00 20:00	Legislación	Legislación		1os Auxilios
Hora	SÁBADO 15 Octubre	DOMINGO 16 Octubre	SÁBADO 22 Octubre	DOMINGO 23 Octubre
8:00 10:30	Pª Salvnto	Pª Salvnto	Pª Salvnto	Pª Salvnto.
11:00 13:30	Psicología	1os Auxilios	1os Auxilios	1os Auxilios
15:00 17:30	Psicología	1os Auxilios	Pª Salvnto.	1os Auxilios
18:00 20:00	Psicología		Tª Salvnto	



Horas de piscina.



Horas teóricas.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
 AVDA. DE RANILLAS 101 - SEMISOTANO - 50018 Zaragoza  
 Tel: 976.73.14.95 / 660.41.25.98  
 www.sosaragon.com e-mail: fass@sosaragon.com

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

ANATOMÍA HUMANA: .....	5 h.
FISIOLOGÍA HUMANA: .....	5 h.
PRIMEROS AUXILIOS: .....	27 h.
LEGISLACIÓN I: .....	3 h.

## CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO

LEGISLACIÓN II: .....	3,5 h.
PSICOLOGÍA: .....	7 h.
NATACIÓN: .....	7 h.
TEORÍA DE SALVAMENTO ACUÁTICO: .....	11,5 h.
PRÁCTICA DE SALVAMENTO ACUÁTICO: .....	32 h.

NOTA: Para obtener el curso de SOCORRISTA ACUÁTICO se deberá tener aprobadas previamente todas las asignaturas del curso de PRIMEROS AUXILIOS. (TOTAL CURSO: 101 HORAS).

### CUADRO DE PROFESORES

DIRECTOR DEL CURSO: ..... PATRICIA ALCACERA SANCHEZ .....

ANATOMÍA HUMANA: ..... Licenciado en Medicina

FISIOLOGÍA HUMANA: ..... Licenciado en Medicina

LEGISLACIÓN LABORAL: ..... Licenciado en Derecho

NATACIÓN: ..... Prof. Aux. Salvamento

P<sup>a</sup> SALVAMENTO: ..... Profesor Salv. Acuático

..... Profesor Salv. Acuático

..... Monitora Salv. Acuático

PRIMEROS AUXILIOS: ..... Licenciado en Medicina

PSICOLOGÍA: ..... Licenciado en Psicología

T<sup>a</sup> SALVAMENTO: ..... Profesor Salv. Acuático

..... Profesor Salv. Acuático

..... Monitor Salv. Acuático



## HOJA DE INSCRIPCIÓN



### CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO y PRIMEROS AUXILIOS.

Apellidos y Nombre: \_\_\_\_\_

D.N.I. \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Tlf Movil: \_\_\_\_\_ Tlf Fijo: \_\_\_\_\_ Fecha Nac: \_\_\_\_\_

#### ACOMPañAR A ESTA SOLICITUD:

- Fotocopia del D.N.I. (clara y legible)
- Certificado médico que indique **EXPRESAMENTE** la capacidad para llevar a cabo actividad física en el agua.
- 1 Fotografías reciente de tamaño carnet (no valen las fotocopias en color). Escribir detrás con letra clara, nombre y apellidos.
- Justificante de ingreso por valor de:
  - **495 €** Título de la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo.
  - **+65 €** Título de la Fed Española de Salvamento y Socorrismo (**Opcional**).

· LA CAIXA : 2100 2155 24 0200456866

Señalando en el justificante el nombre y apellidos **DEL ALUMNO** y el dato "**CURSO DE SOCORRISMO**".

#### REQUISITOS POR PARTE DEL ALUMNO:

- Saber nadar.
- Un par de aletas de una longitud máxima de 65 x 30 cm. y un gorro de natación.
- Se recomienda el uso de gafas anticloro y bañador de competición.

**Si una vez realizada la matrícula y reservada la plaza, se desea anular esta, la federación retendrá 95 € en concepto de gastos de matrícula. Comenzado el curso, NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO en caso de abandono del mismo.**

FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
AVDA. DE RANILLAS 101 - SEMISOTANO - 50018 Zaragoza  
Tel: 976.73.14.95 / 660.41.25.98  
www.sosaragon.com e-mail: fass@sosaragon.com

## **NORMAS DEL CURSO:**

### **El alumno tiene derecho a:**

- Consultar sus exámenes una vez corregidos y a solicitar una revisión de no estar conforme.
- Tener cubierto el riesgo de accidente durante el transcurso del curso.
- Una recuperación en cada prueba suspensa en la asignatura de Práctica de Salvamento. No sucederá así en los exámenes teóricos, en los que SE REALIZARÁ UN ÚNICO EXAMEN por asignatura sin derecho a recuperación.
- Expresar su propia valoración y opinión, mediante encuesta anónima y voluntaria.

### **El alumno tiene la obligación de:**

- Cumplir rigurosamente los horarios del curso, acudiendo puntualmente a cada una de las clases.

### **Normas generales:**

- Una vez entre el profesor en el aula o la piscina, se dará por iniciada la clase, no permitiéndose la entrada a ningún alumno.
- Se pasara lista al principio de todas las clases. Todo aquel alumno con más de un 15% de faltas de asistencia en una asignatura, tendrá suspensa dicha asignatura.
- Durante el transcurso de las clases, no se puede comer, beber o fumar.
- Todo aquel alumno que no se presente a un examen, por cualquier causa o motivo no justificado, se considerará NO APTO.
- En la asignatura de Práctica de Salvamento, el alumno que tras las pertinentes recuperaciones, únicamente tenga pendientes 1 o 2 pruebas, de cara a otro curso se le guardará el resultado del resto, quien tenga suspensas 3 o más pruebas, deberá repetir TODAS las pruebas de la asignatura al matricularse en otro curso.
- A aquellos alumnos que no superen todas las asignaturas, se les mantendrá durante 1 año la calificación de apto en las asignaturas superadas, pasado el cual el alumno deberá repetir todo el curso.

**Declaro haber leído y comprendido la normativa del curso, comprometiéndome a cumplirla.**

Fdo:



### Pruebas Acuáticas:

- **100 m PRUEBA COMBINADA:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de salvamento, 50 m nado libre, 15 m de buceo para sin emerger recoger un maniquí y continuar con su arrastre hasta completar los 100 m.

El tiempo límite será **2'30"**

- **50 m PRUEBA DE BUCEO + REMOLQUE:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de pie sumergiéndose, sin salir a respirar, bucear 25 m hasta un maniquí que se encontrará situado en el fondo de la piscina boca arriba o boca abajo con la cabeza orientada hacia el lugar por el que se aproxima el alumno remolcándolo en superficie durante 25 m, con una técnica correcta.

El tiempo límite será **1'20"**

- **200 m COMBINADA CON ALETAS:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de salvamento, 100 m de nado de crol con aletas con la cabeza fuera del agua, recogida de un compañero en superficie de peso y estatura media y remolcarlo con una técnica correcta hasta completar los 200 m.

El tiempo límite será **4'30"**

- **PRESAS Y ZAFADURAS EN EL MEDIO ACUÁTICO.**

- **100 m DE REMOLQUE DE UN COMPAÑERO:** Salida desde dentro del agua, remolcando a un compañero de peso y estatura media, mediante cuatro sistemas diferentes (uno cada 25 m) que marcará el examinador.

El tiempo límite será **3'45"**

- **50 m COMBINADA CON MATERIAL:** Salida desde fuera del vaso con un material de salvamento elegido por el profesor (lata de rescate o tubo de rescate), entrada al agua de pie sin perder el contacto visual con la víctima, 25 m de nado de aproximación a estilo crol manteniendo el contacto visual con 1 víctima, recogida de un compañero en superficie, medio fondo o fondo que simulará estar nervioso o inconsciente, todo ello a criterio del profesor, remolcándolo hasta completar la distancia total de 50 m.

El tiempo límite será **1'20"**

**A continuación y fuera del tiempo establecido para la prueba, realizar la extracción correcta de una víctima inconsciente por un sólo socorrista colocándolo en posición de R.C.P. correctamente chequeando respiración y pulso.**

