

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

**DETALLE DE HORARIO DE ASIGNATURAS EN HOJA APARTE.**

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.



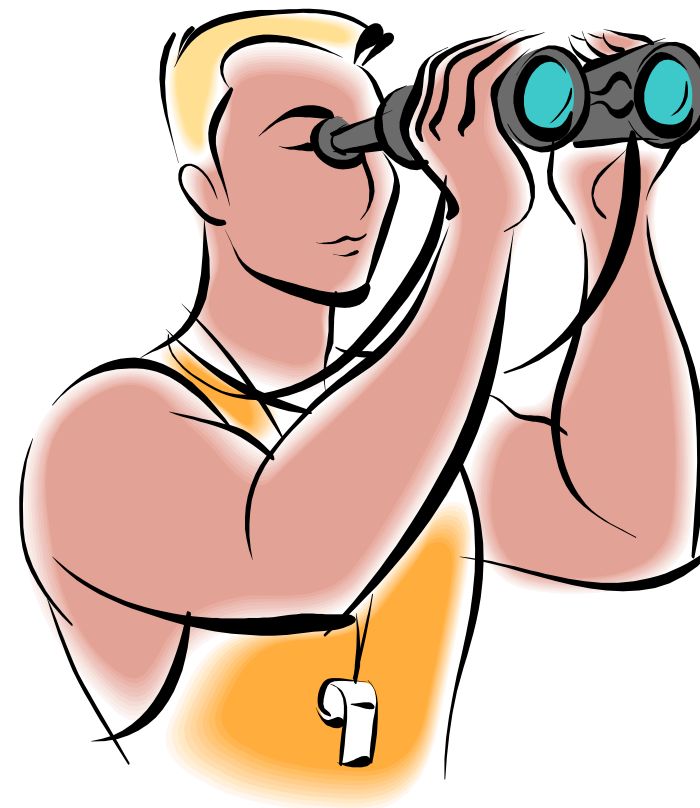
- CAIXABANK : ES02 2100 2155 2402 0045 6866



**ORGANIZA:**

FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
AVDA JOSE ATARES 101 - SEMISOTANO - 50018 ZARAGOZA  
WWW.SOSARAGON.COM | FASS @ SOSARAGON.COM  
TELF: 976 73 34 60

# CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO y PRIMEROS AUXILIOS



**ZARAGOZA**  
**19 FEBRERO – 27 MARZO**  
**2021**

# 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:**

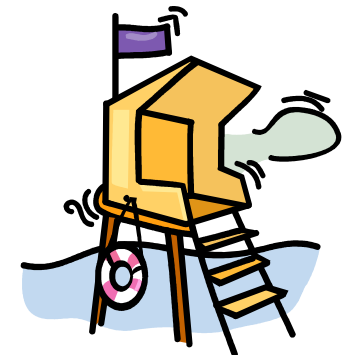
- Entradas al agua.
- Aproximación a víctimas.
- Utilización de material de salvamento.
- Presas y zafaduras.
- Remolques.
- Extracción de víctimas.
- Rescate de víctimas traumáticas.

### **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

ZARAGOZA, del 19 de Feb al 27 de Marzo de 2022



Estadio Miralbueno EL OLIVAR | Tranvía

## Horario **DEFINITIVO** de Clase

Hora	SÁBADO 19 Febrero	DOMINGO 20 Febrero	SÁBADO 26 Febrero	DOMINGO 27 Febrero
8:15	(8:00) PRESENTACIÓN	1os Auxilios	Fisiología	P <sup>a</sup> Salvamento
10:45	Anatomía			
11:15	Anatomía	1os Auxilios	Fisiología	Fisiología
13:45				
15:30	Natación	Anatomía	T <sup>a</sup> Salvamento	1os Auxilios
17:30	(15:00-17:00)			
17:50	Natación	Natación	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento
19:50	(17:30-19:30)			
Hora	SÁBADO 5 Marzo	DOMINGO 6 Marzo	SÁBADO 12 Marzo	DOMINGO 13 Marzo
8:15	1os Auxilios	P <sup>a</sup> Salvamento	Psicología	P <sup>a</sup> Salvamento
10:45				
11:15	1os Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento	Psicología	1os Auxilios
13:45				
15:30	1os Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento	Psicología	1os Auxilios
17:30				
17:50	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento
19:50				
Hora	SÁBADO 19 Marzo	DOMINGO 20 Marzo	SÁBADO 26 Marzo	DOMINGO 27 Marzo
8:15	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	1os Auxilios	P <sup>a</sup> Salvamento
10:45				
11:15	T <sup>a</sup> Salvamento	Legislación	1os Auxilios	1os Auxilios
13:45				
15:30	Legislación	1os Auxilios	1os Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento
17:30				
17:50	Legislación	1os Auxilios	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento
19:50				



Horas de piscina.



Horas teóricas.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
 AVDA.DE JOSE ATARES 101 - SEMISOTANO - 50018 - ZARAGOZA  
 Tel: 976.73.34.60 | fass@sosaragon.com  
 www.sosaragon.com

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

ANATOMÍA HUMANA: .....	7 h.
FISIOLOGÍA HUMANA: .....	6 h 45 min.
PRIMEROS AUXILIOS: .....	27 h 30 min
LEGISLACIÓN LABORAL I: .....	3 h.

## CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO

LEGISLACIÓN LABORAL II: .....	4 h.
PSICOLOGÍA: .....	6 h 45 min.
NATACIÓN: .....	6 h.
TEORÍA DE SALVAMENTO ACUÁTICO: .....	10 h.
PRÁCTICA DE SALVAMENTO ACUÁTICO: .....	33 h 15 min

NOTA: Para obtener el curso de SOCORRISTA ACUÁTICO se deberá tener aprobadas previamente todas las asignaturas del curso de PRIMEROS AUXILIOS.

## CUADRO DE PROFESORES

DIRECTOR DEL CURSO: .....

ANATOMÍA HUMANA: ..... Licenciado en Medicina

FISIOLOGÍA HUMANA: ..... Licenciado en Medicina

LEGISLACIÓN LABORAL: ..... Licenciado en Derecho

NATACIÓN: ..... Entr. Sup. Natación

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

..... Profesor Salv. Acuático

..... Profesor Salv. Acuático

PRIMEROS AUXILIOS: ..... Licenciado en Medicina

PSICOLOGÍA: ..... Licenciado en Psicología

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

..... Profesor 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 fotografía 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 : ES02 2100 2155 2402 0045 6866

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 JOSE ATARES 101 - SEMISOTANO - 50018 - ZARAGOZA  
Tel: 976.73.34.60 | fass@sosaragon.com  
www.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.
- Seguir las indicaciones y medidas higiénico-sanitarias que estén vigentes durante el transcurso del curso, así como las indicadas por parte de la Dirección del curso o las instalaciones.

El incumplimiento de normas, obligaciones y directrices marcadas por la Dirección del curso o por el personal de las Instalaciones donde se celebre el curso PODRÁ SUPONER LA EXPULSIÓN del alumno sin el reembolso económico ni el mantenimiento de asignaturas aprobadas.

### **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 pasará 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 (boya torpedo o brazo 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.**



**Información en cumplimiento de la normativa de protección de datos personales.-**

Sus datos personales serán usados para nuestra relación y poder prestarle nuestros servicios. Dichos datos son necesarios para poder relacionarnos con usted, lo que nos permite el uso de su información personal dentro de la legalidad. Asimismo, también pueden ser usados para otras actividades, como enviarle publicidad o promocionar nuestras actividades.

Sólo el personal de nuestra entidad que esté debidamente autorizado podrá tener conocimiento de la información que le pedimos. Asimismo, podrán tener conocimiento de su información aquellas entidades que necesiten tener acceso a la misma para que podamos prestarle nuestros servicios. Igualmente, tendrán conocimiento de su información aquellas entidades públicas o privadas a las cuales estemos obligados a facilitar sus datos personales con motivo del cumplimiento de alguna ley.

Conservaremos sus datos durante nuestra relación y mientras nos obliguen las leyes. Una vez finalizados los plazos legales aplicables, procederemos a eliminarlos de forma segura.







En cualquier momento puede dirigirse a nosotros para saber qué información tenemos sobre usted, rectificarla si fuese incorrecta y eliminarla una vez finalizada nuestra relación, en el caso de que ello sea legalmente posible. También tiene derecho a solicitar el traspaso de su información a otra entidad (portabilidad). Para solicitar alguno de estos derechos, deberá realizar una solicitud escrita a nuestra dirección, junto con una fotocopia de su DNI, para poder identificarle:


**FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

**AVENIDA JOSE ATARES 101 SEMISOTANO LOCAL 25, CP 50018, ZARAGOZA (Zaragoza)**

En caso de que entienda que sus derechos han sido desatendidos por nuestra entidad, puede formular una reclamación en la Agencia Española de Protección de Datos ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

**Permisos específicos (marque la casilla correspondiente en caso afirmativo):**

-  Consiento el uso de los datos sobre mi salud para poder recibir los servicios solicitados.
-  Consiento que se utilice mi número de teléfono para que FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO pueda comunicarse conmigo a través de la plataforma de mensajería multiplataforma WhatsApp, mejorando así la rapidez y eficacia de las distintas gestiones y comunicaciones.
-  Consiento que se utilice mi imagen para su publicación a través de las redes sociales con el fin de dar a conocer la entidad y difundir su actividad.
-  Consiento la publicación de mi imagen en Internet y otros medios similares para difundir las actividades de su entidad
-  Consiento la cesión de mis datos personales a: Rfess, compañía aseguradora, profesorado y lugar de realización del curso.
-  Consiento el envío de mis datos personales a:

 En el caso de personas menores de 14 años o incapaces, deberá otorgar su permiso el padre, madre o tutor del menor o incapaz.

**EXISTE UNA VERSIÓN AMPLIADA DE ESTA INFORMACIÓN A SU DISPOSICIÓN TANTO EN NUESTRAS OFICINAS COMO EN NUESTRA PÁGINA WEB.**

Firma del interesado (en su caso, padre, madre o tutor):

Nombre y apellidos: .....

DNI: .....





## **DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD PARA LA PARTICIPACIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

La crisis sanitaria de la COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte de los cursos y actividades de la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo.

Desde la Declaración del Estado de Alarma en la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo trabajamos para ofrecer en nuestros cursos y actividades un espacio seguro de estudio y aprendizaje. Por motivo de ello y como reflejo de nuestro compromiso y responsabilidad social queremos informar de las siguientes medidas que estamos aplicando.

### ***¿Qué hacemos?***

Reforzamos cuidadosamente todos los protocolos de limpieza y desinfección diarias tanto de espacios como de los materiales a utilizar, así como la disposición de hidrogeles y guantes para el uso de nuestros/as alumnos/as cuando así sea recomendado.

Así mismo y en coordinación con los clubes y entidades donde se imparten nuestros cursos y actividades, se desinfectarán zonas de contacto comunes, aseos, vestuarios si los hubiera y otros espacios determinados por los mismos.

A lo largo de la jornada, en al menos dos ocasiones, mediremos la temperatura del alumnado mediante un termómetro infrarrojo digital sin contacto, coincidiendo con el comienzo de una clase, y en caso de sobrepasar los valores recomendados el/la alumno/a no podrá asistir a dicha clase debiendo abandonar las instalaciones.

Consideramos esencial realizar un frecuente lavado de manos, mantener una distancia social de 1,5 metros y recomendamos el uso de mascarilla en aquellas situaciones donde el mantenimiento de dicha distancia no sea posible. No obstante, será obligatorio su uso en todos aquellos lugares de las instalaciones donde así lo considere y reflejen las indicaciones del club o entidad, y por encima de todo, así lo designen las autoridades sanitarias.

### ***¿Qué debe hacer el/la alumno/a?***

Se recomienda acudir con diez minutos de antelación a las instalaciones donde se realice el curso o actividad con el fin de evitar aglomeraciones en la entrada de las mismas.

Será de obligado cumplimiento seguir las recomendaciones y directrices indicadas por el profesorado, club o entidad donde se realice el curso o actividad, a través de su megafonía, cartelaría o personal.

Agradeciendo de antemano la colaboración de todo el alumnado, consideramos que el cumplimiento recíproco de todo lo anteriormente expuesto supone una muestra de respeto y solidaridad.

Así pues, D. /Dña. .... con DNI .....

DECLARA:

- ✓ He sido informado y advertido sobre los riesgos que podría sufrir el alumno/a si contagia la enfermedad COVID-19, así como las consecuencias y posibles secuelas que podría comportar no solo para su salud, sino también para la de los demás.
- ✓ Entiendo los riesgos y la posibilidad de infección por COVID-19, y soy consciente de las medidas que el alumno/a debe adoptar para reducir la probabilidad de contagio: distancia física, mascarilla respiratoria, lavado frecuente de manos y permanecer en casa de manera prioritaria.
- ✓ Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, aseguro que la salud del alumno/a durante los 14 días previos a la entrada a las clases del curso o actividad ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio, falta de aire, falta de olor o gusto; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19.
- ✓ Igualmente confirmo que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el alumno/a, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, no acudirá al curso o actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo del curso o actividad, el alumno/a tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.
- ✓ Así mismo afirmo ser consciente y acepto la posibilidad de anulación o cese del curso y la actividad, en caso de producirse por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiendo y acepto que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.
- ✓ Igualmente soy consciente de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual del alumno/a, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022.

Firma del alumno/a

Firma del padre/madre o tutor