FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO Y PRIMEROS AUXILIOS

ZARAGOZA

12 de diciembre de 2026 - 03 de enero de 2027

EM El Olivar

REQUISITOS

- 16 años cumplidos
- Saber nadar
- Fotocopia del DNI
- 1 fotografía tamaño carnet
- Matrícula cumplimentada
- Justificante de pago

DOSIER DE INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

Avda. de José Atarés, 101, semisótano, oficina 25 · 50018 Zaragoza

sosaragon.es · fass@sosaragon.es · 976 733 460 · @sos_aragon

GOBIERNO DE ARAGON

Programa formativo

Formación teórica y práctica

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

ANATOMÍA

- Huesos
- Articulaciones
- Músculos

FISIOLOGÍA

- Sistema de aporte de oxígeno (S.A.O.)
- Adaptaciones del S.A.O. al esfuerzo
- Síndrome general de adaptación

PRIMEROS AUXILIOS

- Soporte vital básico (RCP)
- Urgencias:
  - Infarto de miocardio
  - Desmayos, lipotimias y síncopes
  - Shock
- Heridas y hemorragias
- Traumatismos:
  - Esguinces, contusiones y luxaciones
  - Fracturas
  - Traumatismos craneoencefálicos y de columna
  - Politraumatizados
  - Traslados
- Oxigenoterapia
- **Acreditación de manejo de desfibriladores incluida**

LEGISLACIÓN I

- Responsabilidad civil y penal del socorrista

CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO

NATACIÓN

- Técnica de estilos
- Entradas al agua
- Virajes

TEORÍA DE SALVAMENTO

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

PRÁCTICA DE SALVAMENTO

- Entradas y aproximación a víctimas
- Material de salvamento
- Presas, zafaduras y remolques
- Extracción de víctimas
- Rescate de víctimas traumáticas

PSICOLOGÍA

- Ansiedad y estrés en emergencias
- Autoconfianza del socorrista
- Relajación
- Práctica imaginada
- Control de atención y concentración
- Respuestas de personas nerviosas
- Conductas y habilidades de comunicación

LEGISLACIÓN II

- Decreto de piscinas
- Legislación laboral

FORMACIÓN ORIENTADA A PREVENIR, RECONOCER Y ACTUAR CON SEGURIDAD EN EL MEDIO ACUÁTICO

El programa combina conocimientos esenciales, práctica acuática y respuesta ante emergencias.

Calendario del curso

HORARIO PROVISIONAL

Piscina Ana Carmen Muñoz - E.M. El Olivar

Las celdas azules corresponden a sesiones de piscina. El horario puede estar sujeto a ajustes organizativos.

HORA	SÁBADO 12 DICIEMBRE	DOMINGO 13 DICIEMBRE	SÁBADO 19 DICIEMBRE	DOMINGO 20 DICIEMBRE
07:30-10:00	Presentación Anatomía	Natación	Fisiología	Práctica salvamento
10:30-13:00	Anatomía	Anatomía	Fisiología	Fisiología
15:30-17:30	Natación	Teoría salvamento	Primeros auxilios	Teoría salvamento
17:50-19:50	Natación	Práctica salvamento	Práctica salvamento	Práctica salvamento

HORA	MIÉRCOLES 23 DICIEMBRE	SÁBADO 26 DICIEMBRE	DOMINGO 27 DICIEMBRE	LUNES 28 DICIEMBRE
07:30-10:00	Primeros auxilios	Práctica salvamento	Legislación	Práctica salvamento
10:30-13:00	Primeros auxilios	Primeros auxilios	Legislación	Legislación
15:30-17:30	Primeros auxilios	Teoría salvamento	Primeros auxilios	Teoría salvamento
17:50-19:50	Práctica salvamento	Práctica salvamento	Práctica salvamento	Práctica salvamento

HORA	MARTES 29 DICIEMBRE	MIÉRCOLES 30 DICIEMBRE	SÁBADO 2 ENERO	DOMINGO 3 ENERO
07:30-10:00	Primeros auxilios	Práctica salvamento	Psicología	Práctica salvamento
10:30-13:00	Primeros auxilios	Primeros auxilios	Psicología	Primeros auxilios
15:30-17:30	Primeros auxilios	Primeros auxilios	Psicología	Teoría salvamento
17:50-19:50	Práctica salvamento	Práctica salvamento	Psicología	Práctica salvamento

Sesiones en piscina

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Pruebas acuáticas

Práctica de Salvamento y natación

01

200 m · ESTILO CROL - Natación

Tiempo límite: 4 min 15 s

Salida desde fuera del vaso o dentro del vaso, entrada libre. Completar la distancia de 200 metros estilo crol.

02

100 m · PRUEBA COMBINADA - Práctica salvamento

Tiempo límite: 2 min 30 s

Salida desde fuera del vaso, entrada de salvamento, 50 m nado libre, 15 m de buceo sin emerger para recoger un maniquí y remolque hasta completar los 100 m.

03

50 m · BUCEO + REMOLQUE - Práctica salvamento

Tiempo límite: 1 min 20 s

Entrada al agua de pie y 25 m de buceo sin respirar hasta un maniquí situado en el fondo; recogida y remolque en superficie durante 25 m con técnica correcta.

04

200 m · COMBINADA CON ALETAS - Práctica salvamento

Tiempo límite: 4 min 30 s

Entrada de salvamento, 100 m de crol con aletas y la cabeza fuera del agua, recogida de maniquí y remolque con técnica correcta hasta completar los 200 m.

05

PRESAS Y ZAFADURAS - Práctica salvamento

Ejecución correcta de presas y zafaduras en el medio acuático.

06

100 m · REMOLQUE DE MANIQUÍ - Práctica salvamento

Tiempo límite: 3 min 45 s

Salida desde dentro del agua y remolque de un maniquí mediante cuatro sistemas diferentes, uno cada 25 m, indicados por la persona examinadora.

07

50 m · COMBINADA CON MATERIAL - Práctica salvamento

Tiempo límite: 1 min 20 s

Entrada de salvamento con boya torpedo, brazo de rescate o aro de rescate, 25 m de aproximación manteniendo contacto visual y recogida de una víctima situada en superficie, a media profundidad o en el fondo, nerviosa o inconsciente, según criterio del profesorado. Remolque hasta completar 50 m. Después, fuera de tiempo, extracción por un solo socorrista, colocación en posición de RCP y chequeo para estabilización.

INSCRIPCIÓN

Solicitud de matrícula

Curso de Socorrista Acuático y Primeros Auxilios

Apellidos y nombre _____

DNI _____ Correo electrónico _____

Dirección _____

Código postal _____ Localidad _____ Provincia _____

Teléfono móvil _____ Fecha de nacimiento _____

En caso de menores de edad, es necesario facilitar un nombre de contacto, correo electrónico y número de teléfono de padre/madre o representante legal:

Apellidos y nombre _____

Teléfono móvil _____ Correo electrónico _____

DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- ☐ Fotocopia del DNI, clara y legible
- ☐ Declaración jurada de aptitud física
- ☐ 1 fotografía reciente tamaño carnet
- ☐ Justificante de ingreso
- ☐ Derechos y obligaciones
- ☐ Protección de datos

MATERIAL DEL ALUMNADO

- Un par de aletas (máx. 65 × 30 cm)
- Gorro de natación
- Gafas de entrenamiento.
- Bañador de entrenamiento.

IMPORTE Y FORMA DE PAGO

495 € Título de la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo

+70 € Título de la Federación Española de Salvamento y Socorrismo (opcional)

CUENTA BANCARIA · CAIXABANK

ES02 2100 2155 2402 0045 6866

Indicar nombre y apellidos del alumno/a y el concepto «CURSO DE SOCORRISMO»

CONDICIONES DE CANCELACIÓN

Una vez realizada la matrícula y reservada la plaza, si se solicita su anulación, la Federación retendrá 95 € en concepto de gastos de matrícula. Una vez comenzado el curso, no se devolverá el importe en caso de abandono.

Derechos y obligaciones

Documento de aceptación

EL ALUMNADO TIENE DERECHO A

- Consultar sus exámenes corregidos y solicitar una revisión si no está conforme.
- Tener cubierto el riesgo de accidente durante el curso.
- Una recuperación en cada prueba suspensa de práctica de salvamento. Los exámenes teóricos constan de un único examen por asignatura, sin recuperación.
- Expresar su valoración mediante una encuesta anónima y voluntaria.

EL ALUMNADO SE COMPROMETE A

- Cumplir rigurosamente los horarios y acudir con puntualidad.
- Seguir las indicaciones y medidas higiénico-sanitarias vigentes, así como las instrucciones de la Dirección y de las instalaciones.

El incumplimiento de las normas, obligaciones y directrices marcadas por la dirección del curso o por el personal de las instalaciones donde se celebra el curso, **podrá suponer la expulsión** del alumno sin el reembolso económico ni el mantenimiento de asignaturas aprobadas.

NORMAS GENERALES

- Una vez que el profesor o la profesora entre en el aula o la piscina, se considerará iniciada la clase y no se permitirá el acceso posterior.
- Se pasará lista al inicio de todas las clases. Más de un 30 % de faltas de asistencia en una asignatura implicará la pérdida de derecho a examen y el suspenso de esta. Un 15% de faltas de asistencia a lo largo del curso implica el suspenso de este.
- Durante las clases no se puede comer, beber ni fumar.
- La ausencia a un examen sin causa justificada supondrá la calificación de NO APTO.
- En Práctica de Salvamento, tras las recuperaciones: si quedan 1 o 2 pruebas pendientes, se conservará el resultado del resto para otro curso; con 3 o más pruebas pendientes deberán repetirse todas las pruebas al formalizar una nueva matrícula.
- Las asignaturas superadas se conservarán durante 1 año. Transcurrido ese plazo, deberá repetirse el curso completo.

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN

Declaro haber leído y comprendido la normativa del curso y me comprometo a cumplirla.

Nombre y apellidos _____ Firma _____

DECLARACIÓN JURADA

Aptitud física y psíquica

Cumplimentar y firmar

Nombre y apellidos _____

DNI _____ **Fecha de nacimiento** _____

Dirección _____

Localidad _____ **Provincia** _____ **CP** _____

Teléfono _____ **Correo electrónico** _____

Bajo promesa o juramento y mi entera responsabilidad, **DECLARO** que no padezco enfermedad infectocontagiosa y que cuento con las condiciones psíquicas y físicas necesarias para realizar pruebas físicas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua.

Que habida cuenta de que cumplo con dichas condiciones, deseo inscribirme en el Curso de Socorrista Acuático impartido por la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo, declarando expresamente que eximo tanto a la Federación como al profesorado que imparta el curso, de aquellos daños que pudiera sufrir durante el desarrollo del curso derivado de la inexactitud de esta declaración.

Que, asimismo **DECLARO**, haber sido informado por la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo de que, en caso de tener dudas sobre si padezco alguna enfermedad infectocontagiosa y/o que cuento con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de pruebas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua, es aconsejable que, con carácter previo a la inscripción en el curso, me haga un reconocimiento médico que descarte la existencia de alguna enfermedad infectocontagiosa y/o de algún problema que me pudiera impedir la realización de dichas pruebas en las condiciones debidas, pudiendo aportar el certificado médico acreditativo de esos extremos si así lo deseo.

Para que conste y surta los efectos oportunos, firmo la presente declaración.

En _____ , a _____ de _____ de _____

PERSONA INTERESADA
Nombre, apellidos y firma

MADRE, PADRE, TUTOR/A O REPRESENTANTE LEGAL
Solo si la persona interesada es menor de edad

La declaración deberá cumplimentarse de puño y letra.

Información y consentimientos

Normativa de protección de datos personales

Sus datos personales serán utilizados para gestionar 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.

Solo 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 mientras dure 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.

RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO
Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo · Avda. de José Atarés, 101, semisótano, oficina 25 · 50018 Zaragoza

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

PERMISOS ESPECÍFICOS (marque la casilla correspondiente en caso afirmativo)

- ☐ Consiento el tratamiento de datos relativos a mi salud para recibir los servicios solicitados.
- ☐ Consiento que se utilice mi número de teléfono para que FEDERACIÓN 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 actividades de la entidad.
- ☐ Consiento la cesión de mis datos a la 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 que no puedan prestar consentimiento, firmará su representante legal.

FIRMA DE LA PERSONA INTERESADA O, EN SU CASO, DE SU REPRESENTANTE LEGAL

Nombre y apellidos	DNI
Lugar y fecha	Firma

Existe una versión ampliada de esta información en las oficinas de la Federación y en sosaragon.es.

FAQ

Preguntas frecuentes

¿Qué documentación tengo que aportar para poder realizar la inscripción?

Es necesario aportar una fotocopia del DNI, una foto tamaño carnet, el justificante bancario de ingreso y los siguienteS documentos cumplimentados y firmados: solicitud de matrícula, derechos y obligaciones, aptitud física y psíquica, información y consentimientos.

¿Es obligatorio presentar la documentación de forma presencial?

No, no es necesario. Puedes escanear todos los documentos necesarios y enviarlos a la dirección de correo electrónico: fass@sosaragon.es, indicando nombre y apellidos del alumno y el curso en el que quieres inscribirte..

¿Cómo sé si estoy inscrito/a?

En el momento en el que recibamos toda la documentación, recibirás un correo en el que se indica que la plaza ha sido reservada. Desde ese momento ya estás inscrito en el curso.

El horario aparece como provisional, ¿quiere decir que van a cambiar los días o las horas?

No. Los días y las horas a las que se va a celebrar el curso no cambian, excepto en casos de extrema necesidad. Lo que sí puede cambiar es la distribución de las asignaturas por necesidades de formación.

¿Cuándo sabré el horario definitivo?

Un par de días antes del inicio del curso, se enviará un correo a todos los alumnos con información importante además del horario definitivo.

¿Cuándo se hacen los exámenes teóricos y prácticos?

Todos los exámenes teóricos se hacen en la última clase de cada asignatura. El examen práctico de la asignatura de natación (01) se realiza el primer fin de semana. Los exámenes prácticos de la asignatura de práctica de salvamento se van realizando durante las clases, cuando el profesor lo estime.

¿Qué pasa si suspendo un examen teórico? ¿Y uno práctico?

Los exámenes teóricos solo tienen un único examen. Para poder recuperarlo, tendrás que matricularte en otro curso en la asignatura suspensa. Los exámenes de práctica de salvamento tienen una recuperación que se realiza el último día del curso.

No sé si voy del todo preparado físicamente para el curso, ¿hay alguna forma de prepararlo?

Sí, te dejamos unas sesiones preparatorias en este enlace. Son sesiones que sirven para venir mejor preparado al curso.