

CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO Y PRIMEROS AUXILIOS

ZARAGOZA

22 de octubre a 27 de noviembre de 2022

(EN FINES DE SEMANA)



ACREDITACIÓN MANEJO DE
DEFIBRILADORES INCLUIDA

REQUISITOS:

16 AÑOS CUMPLIDOS
SABER NADAR
FOTOCOPIA DEL D.N.I.
1 FOTOGRAFÍA TAMAÑO CARNET
CERTIFICADO MÉDICO
JUSTIFICANTE DE PAGO

ORGANIZA:



FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO
Avda. José Atarés 101, semisótano - 50018 ZARAGOZA



www.sosaragon.es



fass@sosaragon.es



976.73.34.60



[@sos_aragon](https://www.instagram.com/sos_aragon)

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS:

ANATOMÍA:

- 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.

FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO
Avda. José Atarés 101, semisótano - 50018 ZARAGOZA



www.sosaragon.es



fass@sosaragon.es



976.73.34.60



@sos_aragon



CURSO DE SOCORRISTA

Del 22 de octubre al 27 de noviembre de 2022
ZARAGOZA

Estadio Miralbueno EL OLIVAR | Tranvía



Horario **DEFINITIVO** de Clase

Hora	SÁBADO 22 octubre	DOMINGO 23 octubre	SÁBADO 29 octubre	DOMINGO 30 octubre
8:15	PRESENTACION – 8:00 h	Natación	Fisiología	P ^a Salvamento
10:45	Anatomía			
11:15	Anatomía	Anatomía	Fisiología	Fisiología
13:45				
15:30	Natación	1 ^o Auxilios	T ^a Salvamento	1 ^o Auxilios
17:30				
17:50	Natación	P ^a Salvamento	P ^a Salvamento	P ^a Salvamento
19:50				
Hora	SÁBADO 5 noviembre	DOMINGO 6 noviembre	SÁBADO 12 noviembre	DOMINGO 13 noviembre
8:15	P ^a Salvamento	Psicología	1 ^o Auxilios	P ^a Salvamento
10:45	(8:00 a 10:00)			
11:15	T ^a Salvamento	Psicología	1 ^o Auxilios	T ^a Salvamento
13:45				
15:30	1 ^o Auxilios	Psicología	1 ^o Auxilios	T ^a Salvamento
17:30				
17:50	1 ^o Auxilios	P ^a Salvamento	P ^a Salvamento	P ^a Salvamento
19:50				
Hora	SÁBADO 19 noviembre	DOMINGO 20 noviembre	SÁBADO 26 noviembre	DOMINGO 27 noviembre
8:15	Legislación	P ^a Salvamento	1 ^o Auxilios	P ^a Salvamento
10:45				
11:15	Legislación	Legislación	1 ^o Auxilios	1 ^o Auxilios
13:45				
15:30	1 ^o Auxilios	1 ^o Auxilios	1 ^o Auxilios	T ^a Salvamento
17:30				
17:50	P ^a Salvamento	1 ^o Auxilios	P ^a Salvamento	P ^a 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.es
www.sosaragon.es



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.
- 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.



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 Práctica de Salvamento:

- **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 MANIQUÍ:** Salida desde dentro del agua, remolcando a un maniquí, 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"**

Acto seguido y fuera del tiempo establecido para la prueba, se realizará la extracción correcta de una víctima inconsciente por un sólo socorrista colocándolo en posición de RCP correctamente chequeándolo para su estabilización.