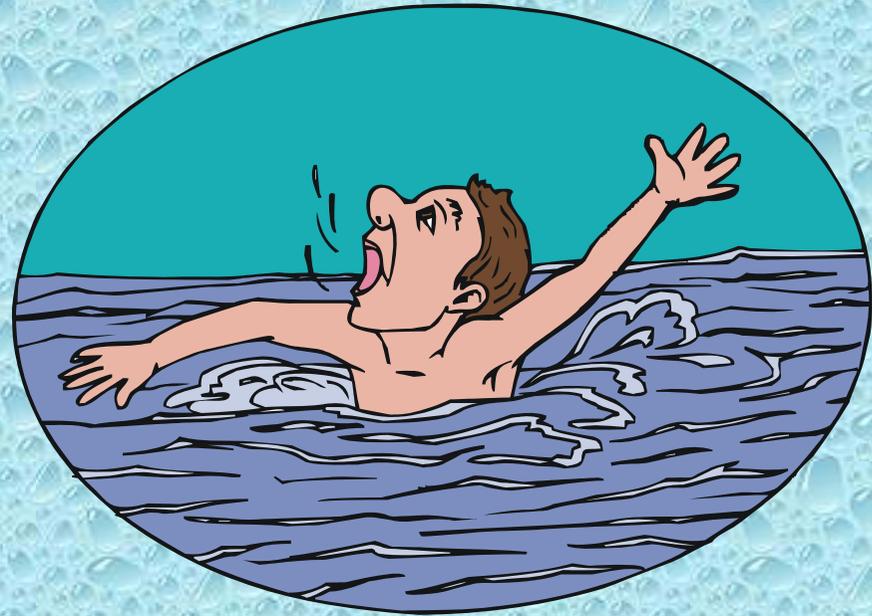


# CURSO DE SOCORRISMO ACUÁTICO CASTEJÓN, PRIMAVERA 2010



FEDERACIÓN NAVARRA DE  
SALVAMENTO Y SOCORRISMO

# INFORMACIÓN

- Módulo de **PRIMEROS AUXILIOS**
- Módulo de **SOCORRISMO ACUÁTICO**
  - Para obtener el título de **SOCORRISTA ACUÁTICO** es indispensable haber superado el Módulo de **PRIMEROS AUXILIOS**
- Fechas: **12 Marzo – 16 Mayo**
- De Viernes a Domingo
- Duración: **100 horas**
- Material necesario 



# ASIGNATURAS DEL CURSO

## ➤ MÓDULO DE PRIMEROS AUXILIOS (40 horas)

- Anatomía ( 4 horas ) 
- Fisiología ( 4 horas ) 
- Primeros Auxilios ( 32 horas ) 

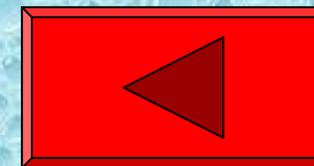
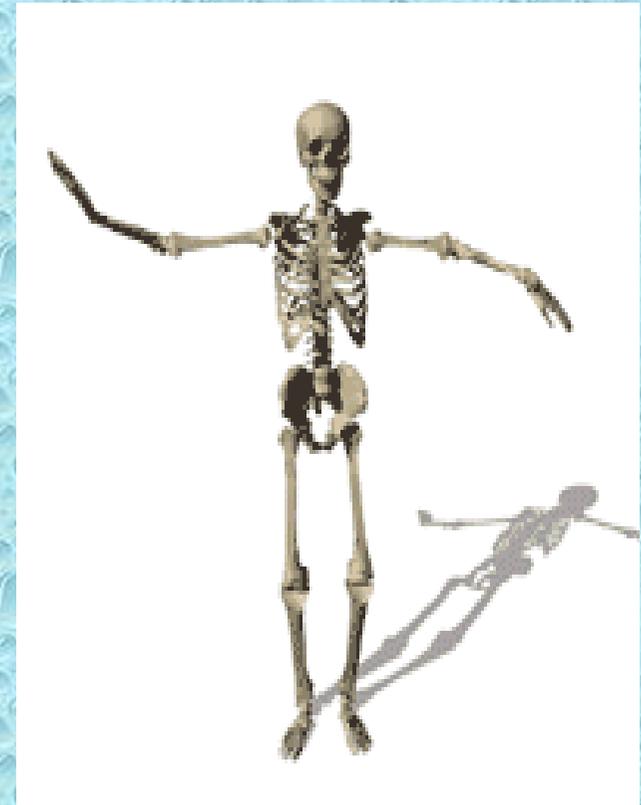
## ➤ MÓDULO SALVAMENTO ACUÁTICO (60 horas)

- Psicología ( 5 horas ) 
- Legislación ( 5 horas ) 
- Natación ( 4 horas ) 
- Teoría de salvamento ( 12 horas ) 
- Práctica de salvamento ( 34 horas ) 



# ANATOMÍA

- Definición de Anatomía
- Los huesos.
  - Aspecto general del esqueleto
  - Funciones del hueso
- Las articulaciones
  - Clasificación de las articulaciones
  - Movimientos de las articulaciones
- Los músculos
  - Tipos de tejido muscular
  - Funciones
- Cabeza, cuello, tronco y extremidades
  - Osteología
  - Artrología
  - Miología



# FISIOLOGÍA

## 1. Aparato Locomotor

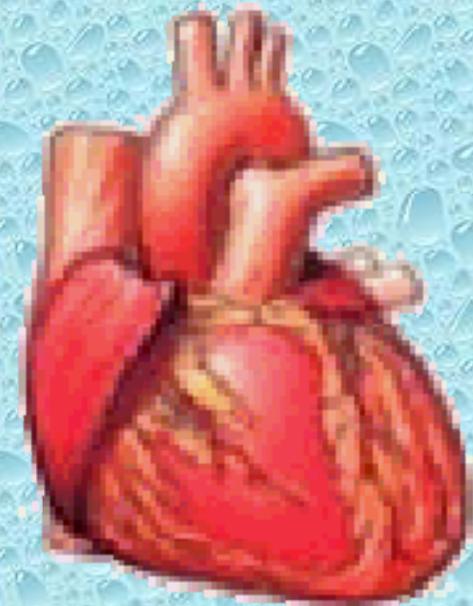
- 1.1. Crecimiento y desarrollo óseo
- 1.2. Fisiología del músculo esquelético
- 1.3. Inervación del músculo esquelético
- 1.4. Tipos de fibras musculares
- 1.5. Mecánica muscular
- 1.6. Energía muscular
- 1.7. Contracción muscular

## 2. Sistema endocrino

- 2.1. Tipos de Hormonas
- 2.2. Principales funciones de las hormonas

## 3. Sistema nervioso

- 3.1. Organización por niveles
- 3.2. Función sensitiva
- 3.3. Tipos de sensibilidad
- 3.4. Función motora del sistema nervioso



# FISIOLOGÍA

## 4. Aparato digestivo

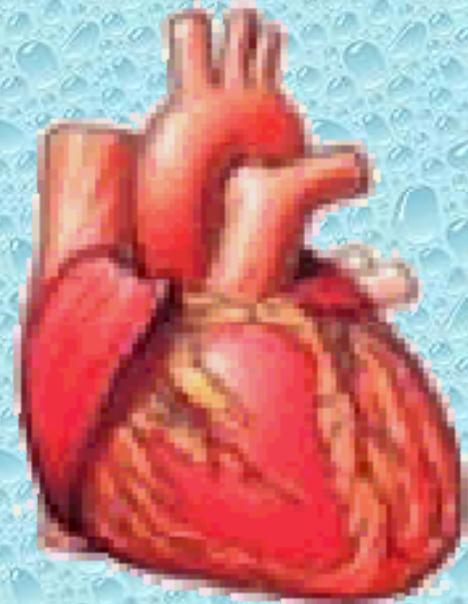
- 4.1. Ingestión alimentos
- 4.2. Deglución
- 4.3. Función del estómago
- 4.4. Función del intestino delgado
- 4.5. Función intestino grueso
- 4.6. Defecación

## 5. Aparato cardiovascular

- 5.1. Funciones
- 5.2. Fisiología del sistema cardíaco
- 5.3. Fisiología del sistema circulatorio
- 5.4. Presión arterial
- 5.5. Pulso arterial

## 6. Metabolismo y nutrición

- 6.1. Metabolismo y Energía
- 6.2. Nutrición
  - 6.2.1. Necesidades específicas de nutrientes energéticos
  - 6.2.2. Carbohidratos
  - 6.2.3. Grasas
  - 6.2.4. Proteínas



# FISIOLOGÍA

## 7. Nutrientes no energéticos

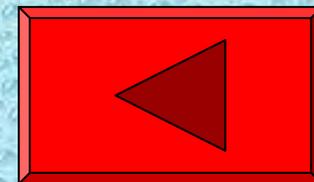
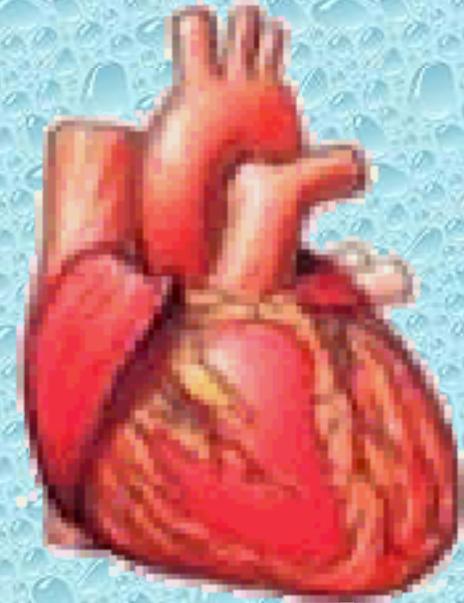
- 7.1. Vitaminas
- 7.2. Minerales
- 7.3. Dieta del deportista

## 8. Aparato Respiratorio

- 8.1. Ventilación Pulmonar
- 8.2. Inspiración
- 8.3. Espiración
- 8.4. Volúmenes respiratorios
- 8.5. Intercambio de gases en el pulmón
- 8.6. Transporte de gases en sangre
- 8.7. Transporte de  $CO_2$
- 8.8. Regulación de la respiración

## 9. Aparato Urinario

- 9.1. Formación de la orina
  - 9.1.1. La nefrona
  - 9.1.2. Formación del filtrado glomerular
  - 9.1.3. La función tubular



# PRIMEROS AUXILIOS - Contenidos

- Valoración paciente traumático (Primaria y Secundaria)
- Heridas
- Hemorragias
- Traumatismos
  - Esguinces
  - Contusiones
  - Luxaciones
  - Fracturas
  - Traumatismos torácicos
  - Traumatismos craneoencefálicos
  - Traumatismos de la columna cervical.
  - Politraumatizados
  - Traslados
- Movilización e inmovilización
- Lesiones producidas por el calor
  - Insolación
  - Síncope por calor
  - Golpe de calor
  - Quemaduras



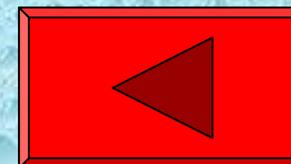
# PRIMEROS AUXILIOS - Contenidos

- Lesiones producidas por el frío
  - Hipotermia
  - Congelaciones
- Accidentes eléctricos. Electrocuación.
- Soporte Vital Básico
  - Adultos
  - Niños
  - Lactantes
- Obstrucción vía aérea
- Urgencias médicas
  - Fiebre
  - Infarto de miocardio
  - Desmayos, lipotimias y síncope
  - Shock
- Picaduras
- Intoxicaciones
- Cuadros convulsivos



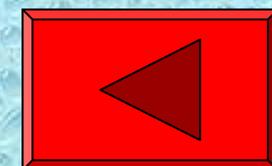
# PSICOLOGÍA

- Psicología en el ámbito del Salvamento
- La ansiedad y el estrés en situaciones de emergencia
- Niveles Óptimos de Activación para intervenciones eficaces
  - Técnicas de control de la activación
- Técnicas de Entrenamiento Psicológico
  - Relajación
  - Practica imaginada
  - Control de atención y concentración
- Respuestas de Personas Nerviosas
- Conductas
- La auto confianza en el socorrista
- El trabajo en grupo
- Habilidades de comunicación



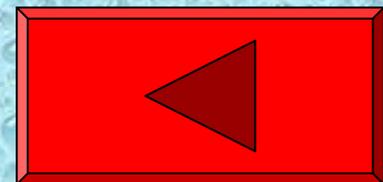
# LEGISLACIÓN

- El Socorrista y su régimen legal.
- Normativa vigente, nacional y autonómica, sobre las instalaciones acuáticas.
- Responsabilidad civil y penal del Socorrista Acuático
  - Omisión del deber de socorro
  - Imprudencia temeraria
- Consideración laboral del Socorrista Acuático
  - Normativa de aplicación
  - Contratos de trabajo
  - Las partes del contrato de trabajo
  - Derechos y deberes de las partes del contrato
  - Convenio
- Derechos del trabajador según el Estatuto de los Trabajadores
- Deberes del empresario según normativa legal
- Deberes del Socorrista Acuático



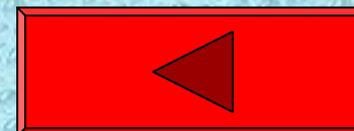
# NATACIÓN

- Estudio técnico de crol, braza, espalda y mariposa
  - Posición del cuerpo
  - Acción de las piernas
  - Acción de los brazos
  - Respiración
  - Coordinación
- Entradas al agua
- Natación adaptada al Salvamento
- Nado con aletas



# TEORÍA DE SALVAMENTO

- Definición de Socorrista
- Entradas al agua
- Flotación
- Buceo
- Zafaduras
- Remolques
- Extracción de accidentados
- Uso de materiales auxiliares
  - Tubo de rescate
  - Lata de rescate
  - Aro salvavidas
  - Otro tipo de material
- Técnicas de respiración artificial
- Técnicas de control e inmovilización



# PRÁCTICA SALVAMENTO

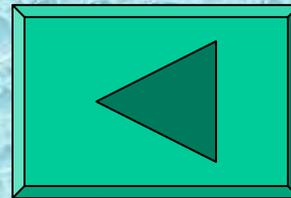
- **100 metros combinada:** Salida desde fuera del vaso, 50 m nado libre, 15 m de buceo para sin emerger recoger un maniquí y continuar con su arrastre hasta completar los 100 m. *El tiempo límite será 3' (ILS 2'30'')*.
- **25 m recogida anillas:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua, sumergiéndose, para sin salir a respirar, bucear 25 m recogiendo 10 anillas del fondo de la piscina.
- **200 m combinada con aletas:** Salida desde fuera del vaso, 100 m de nado de crol con aletas con la cabeza fuera del agua, recogida de un compañero adulto, y remolcarlo con una técnica correcta hasta completar los 200 m. *El tiempo límite será 4'30'' (ILS 4')*.
- **Presas y zafaduras en el medio acuático.**
- **100 m de remolque de un compañero:** Salida desde dentro del agua, remolcando a un compañero adulto, mediante cuatro sistemas diferentes (uno cada 25 m.) que marcará el examinador. *El tiempo límite será de 4' (ILS 3'50'')*.

# PRÁCTICA SALVAMENTO

- **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 la víctima, recogida de un compañero que simulará estar inconsciente en superficie, fondo o medio fondo, a criterio del profesor, remolcándolo hasta completar la distancia total de 50 m. *El tiempo límite será de 1'40'' (ILS 1'40''). A continuación y fuera del tiempo establecido para la prueba, realizar la extracción correcta de una víctima inconsciente por un solo socorrista colocándolo en posición de R.C.P. correctamente chequeando respiración y pulso.*
- **Flotación Dinámica:** Mantenerse en flotación dinámica con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse, durante un tiempo aproximado de un minuto.
- **Nado con Ropa:** Nado libre de 100 m, con ropa, más 50 m arrastre de un compañero, utilizando como material de salvamento la propia ropa vestida por el socorrista.

# MATERIAL NECESARIO

- BAÑADOR
- CHANCLETAS
- ALETAS
- GORRO DE BAÑO
- ROPA





... QUIZAS HABIA MUCHA GENTE, POR LO DEMAS BIEN.