



La Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo

CONCEDE EL DIPLOMA FEDERATIVO DE:

SOCORRISTA ACUÁTICO

a D./D.^a **NEXER DELBENE LOPEZ OJEDA**

con D.N.I. **77956266 C**

Presidenta RFESS

Isabel García Sanz

Nº LICENCIA RFESS: **100335**

Fecha de expedición: 23/09/2014

Esta Titulación se obtiene una vez superado un curso teórico práctico de **130** horas

Fecha de inicio y fin de curso: 01/08/2014
30/08/2014

SOCORRISTA ACUÁTICO (130 horas)

SOCORRISTA EN PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE VITAL BÁSICO

• ANATOMÍA (10 horas)

1. Introducción y conceptos preliminares: Definición de Anatomía; Concepto de célula y organización pluricelular; Concepto de histología y tejidos básicos; Terminología anatómica.
2. Estudio de los huesos: Introducción; Aspecto general del esqueleto; Configuración externa de los huesos; Configuración interna de los huesos; Histología de los huesos; Crecimiento y desarrollo óseo; Funciones del hueso
3. Estudio de las articulaciones: Introducción; Clasificación de las articulaciones; Estructura de una hialartrosis; Anatomía funcional de las articulaciones: Movimientos de las articulaciones y Flexibilidad articular
4. Estudio de los músculos: Introducción; Tipos de tejido muscular; Los músculos esqueléticos: Clasificación de los músculos esqueléticos, Inserciones de los músculos esqueléticos, Histología del músculo esquelético, Inervación del músculo esquelético y Anatomía funcional del músculo esquelético.
5. Miembro superior: Osteología; Artrología; Miología
6. Miembro inferior: Osteología; Artrología; Miología
7. Cabeza, Cuello y Tronco: Osteología; Artrología; Miología

• FISIOLÓGIA (10 horas)

1. Aparato Locomotor: Crecimiento y desarrollo óseo; Fisiología del músculo esquelético; Inervación del músculo esquelético; Tipos de fibras musculares; Mecánica muscular; Energía muscular; Contracción muscular
2. endocrino: Tipos de Hormonas; Principales funciones de las hormonas
3. Sistema nervioso: Organización por niveles; Función sensitiva; Tipos de sensibilidad; Función motora del sistema nervioso.
4. Aparato digestivo: Ingestión alimentos; Deglución; Función del estómago; Función del intestino delgado; Función intestino grueso; Defecación
5. Aparato cardiovascular: Funciones; Fisiología del sistema cardíaco; Fisiología del sistema circulatorio; Presión arterial; Pulso arterial
6. Metabolismo y nutrición: Metabolismo y Energía; Nutrición: Necesidades específicas de nutrientes energéticos, Carbohidratos, Grasas, Proteínas; Nutrientes no energéticos: Vitaminas, Minerales, Dieta del deportista
8. Aparato Respiratorio: Ventilación Pulmonar; Inspiración; Espiración; Volúmenes respiratorios; Intercambio de gases en el pulmón; Transporte de gases en sangre; Transporte de CO₂; Regulación de la respiración
9. Aparato Urinario: Formación de la orina: La neurona, Formación del filtrado glomerular, La función tubular

• CONTENIDO PRIMEROS AUXILIOS (40 horas)

1. Soporte Vital Básico
2. Cadena de Supervivencia
3. Protocolo Resucitación Cardiopulmonar Básica: Adultos, Niños, Lactantes, RCP y DESA
4. Obstrucción vía aérea
5. Valoración paciente traumático (Primaria y Secundaria): Inmovilización Cervical
6. Técnicas de autoprotección ante el accidentado.
7. Métodos para optimizar la vía aérea y la ventilación: Cánulas orofaríngeas, Métodos de barrera, Oxigenoterapia
8. Intoxicaciones por vía respiratoria
9. Urgencias médicas: Fiebre, Alergias; Hipoglucemia; Vómitos y diarrea; Abdomen agudo; Infarto de miocardio, Angina de pecho; Desmayos, lipotimias y síncope, Shock
10. Heridas: Clasificación: Según agente causante; Según la profundidad, Según la gravedad, Síntomas y signos; Primeros Auxilios en cada tipo de herida
11. Hemorragias: Clasificación: Según vaso sanguíneo, Según localización; Síntomas y signos
12. Traumatismos: Esguinces, Contusiones, Luxaciones, Fracturas, Amputaciones, Traumatismos torácicos, Traumatismos craneoencefálicos, Traumatismos de la columna cervical, Traumatismos abdominales y genitourinarios, Politraumatizados, Traslados
13. Lesiones producidas por agentes físicos: Lesiones producidas por el calor: Insolación, Agotamiento por calor, Síncope por calor, Golpe de calor, Quemaduras; Lesiones producidas por el frío: Hipotermia, Congelaciones
14. Cuerpos extraños: En la piel, En el ojo, En los oídos, En la nariz
15. Accidentes eléctricos. Electrocutación
16. Picaduras: Serpiente, Peces, Insectos, Cnidarios, Cefalópodos
17. Intoxicaciones: Lesiones por exposición al cloro y productos químicos utilizados en las piscinas
18. Drogas: alcohol y estupefacientes
19. Cuadros convulsivos: Epilepsia, otros: ataque histérico, convulsiones febriles, apnea del llanto
20. Emergencias obstétricas y pediátricas: Parto normal y complicaciones en el parto, Convulsiones infantiles, Traumatismos infantiles
21. Transporte sanitario: Movilización e inmovilización, Posición lateral de seguridad
22. Ética profesional. Responsabilidad y marco legal.

CARGA LECTIVA: 60 horas

• LEGISLACIÓN Y ENTORNO LABORAL (10 horas)

Introducción al marco legal de la profesión; Normativa vigente, nacional y autonómica, sobre las instalaciones acuáticas: Piscinas de uso colectivo, Normativa en Comunidades Autónomas, Esquema comparativo por Comunidades Autónomas, Parques Acuáticos; 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, Tipos, Las partes del contrato de trabajo, Derechos y deberes de las partes del contrato, Derechos del trabajador según el Estatuto de los Trabajadores; Deberes del empresario según normativa legal; Deberes del empresario derivadas de la legislación sanitaria de piscinas; Deberes del Socorrista Acuático; El Socorrista y su régimen legal: Laboral, Voluntario, Funcionario; Organización y gestión del deporte: Competencias nacionales y autonómicas, La "Ley del Deporte", Consejo Superior del Deporte (CSD), Asociaciones deportivas, Clubs deportivos, Federaciones deportivas españolas, Comité Olímpico Español (COE), El deporte de alto nivel, La disciplina deportiva, Decretos que desarrolla la Ley del Deporte.

• NATACIÓN (10 horas)

Introducción: Orígenes y evolución histórica de la natación; Estudio técnico del crol: Posición del cuerpo, Acción de las piernas, Acción de los brazos, Respiración, Coordinación; Estudio técnico de la espalda: Posición del cuerpo, Acción de las piernas, Acción de los brazos, Respiración, Coordinación; Estudio técnico de la braza: Posición del cuerpo, Acción de las piernas, Acción de los brazos, Respiración, Coordinación; Natación adaptada al Salvamento: Nado de visión, Nado subacuático. El rastreo subacuático, Sincronización de movimientos mezclando estilos, Nado con aletas.

• CONCEPTOS DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO (10 horas)

Papel del Psicólogo en el ámbito del Salvamento; La ansiedad y el estrés en situaciones de emergencia: El Arousal y su relación con la ejecución motora, Consecuencias de niveles elevados de activación; Niveles Óptimos de Activación para intervenciones eficaces: Técnicas de control de la activación; Técnicas de Entrenamiento Psicológico: Relajación, Práctica imaginada, Control de atención y concentración, Estrategias cognitivas; Respuestas de Personas Nerviosas; Respuesta Motriz, Respuesta Mental, Respuesta Psico-fisiológica; Conductas: Relacionadas con la actuación, Activación según tareas, Sugestión; El trabajo de la Autoconfianza en el socorrista; El trabajo en grupo: Habilidades de comunicación, Relaciones individuales y grupales, Problemáticos.

• TEORÍA Y PRACTICA DEL SALVAMENTO ACUÁTICO (40 horas)

Introducción: fundamentos y orígenes, estructura organizativa: International Life Saving (ILS), Otras Federaciones Internacionales. Federación Española de Salvamento y Socorristismo (FESS), Federaciones Autonómicas (FFAA); el socorrista acuático: conocimientos a dominar, preparación del socorrista, características y cualidades necesarias: preparación física, preparación práctico-teórica, valores humanos, habilidades; enfermedades profesionales. Profilaxis profesional; actividad profesional del socorrista acuático: prevención: conocimiento del entorno, piscina, parque acuático, playas, embalses y ríos; prevención en el entorno; prevención en bañistas; vigilancia: tipos de vigilancia, vigilancia según lugar, piscina, parque acuático, playas, embalses y ríos, percepción problema, comunicación con los usuarios, comunicación entre dispositivo de vigilancia; actuación: ; análisis situación y toma de decisiones; secuencia de actuación ante un rescate: percepción problema, análisis situación, toma decisión, ejecución, evaluación final del salvamento, organización del salvamento acuático; protocolo de actuación; planes de emergencia; evacuación y coordinación recursos, técnicas del salvamento acuático: entradas al agua: factores a tener en cuenta al escoger el tipo de entrada, objetivos de una buena entrada, formas de entrada, sin material auxiliar, con material auxiliar; flotación: objetivos de una buena flotación, estática, dinámica, con material; buceo: formas de buceo, con material auxiliar, sin material auxiliar, búsqueda víctima ; zafaduras, necesidad de ellas, comportamiento de la víctima, tipos de zafaduras; remolques: objetivos generales y elección, métodos directos; extracción de accidentados: objetivos generales, tipo de extracción según lugar, aguas cerradas, aguas abiertas, embarcación, hielo, uso de materiales auxiliares; , elección del material auxiliar, tubo de rescate, lata de rescate, aro material; técnicas de respiración artificial; técnicas de control e inmovilización

• PRUEBAS ACUÁTICAS

- 100 m prueba combinada: Tiempo límite 3 min.
- 100 metros nado+remolque: tiempo límite 3 min. 30 seg.
- 200 metros estilo libre en 4 min. 15 seg.
- 300 metros a nado, estilo libre, 8 minutos
- 50 m prueba de buceo + remolque: tiempo límite 1 min. 45 seg.
- 25 metros buceo recogiendo diez aros del fondo, distribuidos en zig-zag cada 2 metros a partir de los 5 metros iniciales.
- 100 m combinada con aletas: tiempo límite 4 min. 30 seg.
- Mantenerse en flotación dinámica con los brazos alzados, con los codos por encima del agua, sin desplazarse, durante un tiempo aproximado de un minuto.
- Presas y Zafaduras en el medio acuático
- 100 m de remolque de un compañero: tiempo límite de 4 min.
- 50 m combinada con material: Tiempo límite de 1 min. 40 seg.

CARGA LECTIVA: 70 horas

Curso realizado en 5 Tomares (Sevilla) Agosto 2014

Para la actividad profesional se aconseja la licencia federativa RFESS en vigor del año en curso.
Esta titulación se obtiene una vez superado un curso teórico práctico de 130 horas.