

## Información sobre el curso de salvamento y socorrismo en La Roda (Albacete)

El curso cuesta **350 €**, el importe total del curso completo, comprende la realización de los dos módulos que configuran la titulación:

- Primeros Auxilios y SVB y Salvamento Acuático
- Licencia federativa por la **RFESS** con el seguro de accidentes y de responsabilidad civil
- Material docente
- Documentación y trámites correspondientes.
- Camiseta de socorrismo

Para rellenar las **inscripción** descargar en [www.liceosafer.es](http://www.liceosafer.es) o recoger en la recepción de la piscina cubierta de La Roda. La inscripción hay que entregarla junto con el justificante del banco por mail en [liceosafer@gmail.com](mailto:liceosafer@gmail.com) o dejar en la recepción de la piscina cubierta de La Roda (AB) **antes del 14 de Diciembre.**

Numero de cuenta: 0182 0883 170201620613 BBVA

**Temporalización del curso** (será de forma intensiva) : 20 (*tarde*), 21 (*mañana*), 23, 24 (*mañana*), 26, 27, 28 (*mañana*), 30, 31 (*mañana*) de Diciembre.

Examen: 4 de Enero.

**Lugar:** El curso se impartirá integro en la **piscina cubierta de La Roda** (Albacete)

## DESARROLLO CURRICULAR

### Socorrista en Primeros Auxilios y Soporte Vital Básico

#### Capacitación

Personal con conocimientos y dominio de las técnicas necesarias para una buena asistencia a las víctimas de un accidente o enfermedad súbita, hasta que el personal sanitario pueda hacerse cargo de la situación. Formando agentes activos en la prevención de situaciones clínicas graves en pacientes inicialmente leves e incluso, participe en el incremento de la supervivencia de víctimas en situación crítica.

#### Requisito de Acceso

- 16 años cumplidos.
- Formalizar los trámites de matriculación.
- Declaración firmada por el padre, madre o tutor o por el alumno si es mayor de edad en el que conste **“no padecer enfermedad infecto-contagiosa y contar con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de las pruebas físicas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua”**.

#### Objetivos

- Conocer los conceptos de Anatomía y Fisiología a utilizar durante el curso.
- Identificar signos y síntomas en la exploración de la víctima durante un accidente o enfermedad súbita, cuáles son sus parámetros normales y el significado de su alteración.
- Valorar la importancia de la supervivencia y el conocimiento de las técnicas específicas para la realización de la RCP.
- Conocer los diferentes sistemas para la mejora de la vía aérea, el apoyo respiratorio y el manejo de la oxigenoterapia en situaciones de emergencia.
- Aplicar el proceso de valoración primaria y secundaria de una víctima, sea traumática o no, para que sepa valorar el estado de la misma y conocer su gravedad, sabiendo actuar en situaciones de riesgo vital, evitando agravar las lesiones existentes o producir secuelas.
- Capacitar al alumno para detectar un shock y conocimiento de la importancia de un rápido tratamiento.
- Valorar la gravedad de una hemorragia o una herida y actuar ante cualquier tipo.
- Promover el conocimiento de los signos y síntomas de traumatismos y saber actuar correctamente, haciendo hincapié en el manejo de pacientes y las secuelas de una mala actuación.
- Reconocer quemaduras o lesiones generales producidas por calor o frío, y saber apreciar la gravedad.
- Capacitar al alumno en el reconocimiento de las emergencias médicas y la actuación ante un accidente con múltiples víctimas.
- Identificar diferentes formas de intoxicación y la actuación de emergencia en cada caso.
- Estudiar los aspectos legales del socorrismo y aquellas normas que puedan afectarles en el desarrollo de su labor.

<b>Asignatura</b>	<b>Presencial</b>	<b>No presencial</b>	<b>Total</b>
Anatomía	6 horas	4 horas	10 horas
Fisiología	6 horas	4 horas	10 horas
Primeros Auxilios	28 horas (3 en piscina)	12 horas	40 horas
			<b>60 horas</b>

## **Temática**

- ANATOMÍA

1. Introducción y conceptos preliminares.
  - 1.1. Definición de Anatomía
  - 1.2. Concepto de célula y organización pluricelular
  - 1.3. Concepto de histología y tejidos básicos
  - 1.4. Terminología anatómica.
2. Estudio de los huesos.
  - 2.1. Introducción
  - 2.2. Aspecto general del esqueleto
  - 2.3. Configuración externa de los huesos
  - 2.4. Configuración interna de los huesos
  - 2.5. Histología de los huesos
  - 2.6. Crecimiento y desarrollo óseos
  - 2.7. Funciones del hueso
3. Estudio de las articulaciones
  - 3.1. Introducción
  - 3.2. Clasificación de las articulaciones
  - 3.3. Estructura de una hidartrosis
  - 3.4. Anatomía funcional de las articulaciones
    - 3.4.1. Movimientos de las articulaciones
    - 3.4.2. Flexibilidad articular
4. Estudio de los músculos
  - 4.1. Introducción
  - 4.2. Tipos de tejido muscular
  - 4.3. Los músculos esqueléticos
    - 4.3.1. Clasificación de los músculos esqueléticos
    - 4.3.2. Inserciones de los músculos esqueléticos
    - 4.3.3. Histología del músculo esquelético
    - 4.3.4. Inervación del músculo esquelético
    - 4.3.5. Anatomía funcional del músculo esquelético
5. Miembro superior
  - 5.1. Osteología
  - 5.2. Artrología
  - 5.3. Miología
6. Miembro Inferior
  - 6.1. Osteología
  - 6.2. Artrología
  - 6.3. Miología
7. Cabeza, Cuello y Tronco
  - 7.1. Osteología
  - 7.2. Artrología
  - 7.3. 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

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

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<sub>2</sub>
- 8.8. Regulación de la respiración

## 9. Aparato Urinario

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

## • CONTENIDO PRIMEROS AUXILIOS

### 1. Soporte Vital Básico

### 2. Cadena de Supervivencia

### 3. Protocolo Resucitación Cardiopulmonar Básica

- 3.1. Adultos
- 3.2. Niños
- 3.3. Lactantes
- 3.4. RCP Avanzada

### 4. Obstrucción vía aérea

### 5. Valoración paciente traumático (Primaria y Secundaria)

- 5.1. Inmovilización Cervical

### 6. Técnicas de autoprotección ante el accidentado.

### 7. Métodos para optimizar la vía aérea y la ventilación

- 7.1. Cánulas orofaríngeas
- 7.2. Métodos de barrera
- 7.3. Oxigenoterapia

### 8. Intoxicaciones por vía respiratoria

### 9. Urgencias médicas

- 9.1. Fiebre
- 9.2. Alergias
- 9.3. Hipoglucemia
- 9.4. Vómitos y diarrea



- 9.5. Abdomen agudo
- 9.6. Infarto de miocardio. Angina de pecho
- 9.7. Desmayos, lipotimias y síncope
- 9.8. Shock
  
- 10. Heridas
  - 10.1. Clasificación
    - 10.1.1. Según agente causante
    - 10.1.2. Según la profundidad
    - 10.1.3. Según la gravedad
  - 10.2. Síntomas y signos
  - 10.3. Primeros Auxilios en cada tipo de herida
  
- 11. Hemorragias
  - 11.1. Clasificación
    - 11.1.1. Según vaso sanguíneo
    - 11.1.2. Según localización
  - 11.2. Síntomas y signos
  
- 12. Traumatismos
  - 12.1. Esguinces
  - 12.2. Contusiones
  - 12.3. Luxaciones
  - 12.4. Fracturas
  - 12.5. Amputaciones
  - 12.6. Traumatismos torácicos
  - 12.7. Traumatismos craneoencefálicos
  - 12.8. Traumatismos de la columna cervical
  - 12.9. Traumatismos abdominales y genitourinarios
  - 12.10. Politraumatizados
  - 12.11. Traslados
  
- 13. Lesiones producidas por agentes físicos
  - 13.1. Lesiones producidas por el calor
    - 13.1.1. Insolación
    - 13.1.2. Agotamiento por calor
    - 13.1.3. Síncope por calor
    - 13.1.4. Golpe de calor
    - 13.1.5. Quemaduras
  
  - 13.2. Lesiones producidas por el frío
    - 13.2.1. Hipotermia
    - 13.2.2. Congelaciones
  
- 14. Cuerpos extraños
  - 14.1. En la piel
  - 14.2. En el ojo
  - 14.3. En los oídos

- 14.4. En la nariz
15. Accidentes eléctricos. Electrocutación
16. Picaduras
  - 16.1. Serpiente
  - 16.2. Peces
  - 16.3. Insectos
  - 16.4. Cnidarios
  - 16.5. Cefalópodos
17. Intoxicaciones
  - 17.1. Lesiones por exposición al cloro y productos químicos utilizados en las piscinas
18. Drogas: alcohol y estupefacientes
19. Cuadros convulsivos
  - 19.1. Epilepsia
  - 19.2. Otros: ataque histérico, convulsiones febriles, apnea del llanto
20. Emergencias obstétricas y pediátricas
  - 20.1. Parto normal y complicaciones en el parto
  - 20.2. Convulsiones infantiles
  - 20.3. Traumatismos infantiles
21. Transporte sanitario:
  - 21.1. Movilización e inmovilización
  - 21.2. Posición lateral de seguridad
22. Ética profesional. Responsabilidad y marco legal.

### **Estructura, Metodología y Duración:**

El curso se compone de una parte teórica, impartida por Licenciados en medicina, Diplomados universitarios en enfermería o ATS.

El curso es de carácter mixto (con un máximo de un 15% de faltas de asistencia).

### **Talleres Prácticos:**

Los talleres prácticos se realizarán principalmente sobre estos temas: RCP, Valoración, Apoyo Respiratorio e Inmovilización y Vendajes.

- La duración mínima de los talleres prácticos de RCP será la necesaria para que el alumno tenga un contacto directo con el maniquí de prácticas, dependiendo del taller a realizar:

1. RCP Adulto



2. RCP Infantil
3. RCP Avanzada
4. Valoración del paciente traumático.
5. Apoyo Respiratorio.
6. Inmovilización y Vendajes.

### **Recursos Humanos**

Las clases teóricas serán impartidas por Médicos, ATS o DUE federados y con licencia.

### **Recursos Materiales**

Para las sesiones teóricas, el profesor debe contar con el material que sea necesario para que el alumno adquiera los conocimientos marcados en los objetivos específicos. Se podrán utilizar esquemas, transparencias, dibujos, diapositivas, videos, etc. Se dispondrá del material necesario para la resolución de los casos prácticos objeto del taller: maniqués adultos y lactantes para RCP: como mínimo uno de cada por grupo de prácticas.

Es necesario también disponer de material para las prácticas de Oxigenoterapia, Apoyo Respiratorio y Valoración del paciente traumático: maletines completos, collarines, tablas de inmovilización, etc.

- Aula

- Piscina de 25 m. ó 50 m. de largo y profundidad adecuada para la realización de las pruebas.

### **Evaluación**

Se realizará una evaluación sobre el cumplimiento de los objetivos docentes. Esta prueba teórica será eliminatoria. Para la evaluación de las habilidades y actitudes, se propondrá al alumno casos prácticos para su resolución, dándole toda la información sobre el caso, y los medios necesarios.

Se realizará así mismo una evaluación continua. Cada alumno debe tener una ficha donde se recoja su evolución a lo largo del curso. Para cada día se plantearán unos objetivos que el alumno debe alcanzar, y el Profesor deberá anotar en esa ficha si se ha logrado el objetivo o no. De esa forma se pueden ir detectando el déficit en los alumnos e ir corrigiéndolos a lo largo del curso.

## ***Socorrista Acuático***

### **Capacitación**

Personal activo en la vigilancia, prevención y actuación ante accidentes en el medio acuático y en tierra. Capacitado para desarrollar la garantía de la seguridad de los usuarios y del propio socorrista acuático en las instalaciones y espacios acuáticos en los que se encuentra.



## **Objetivos**

1. Prevenir accidentes o situaciones críticas producidas en el medio acuático o en las instalaciones anexas a éste.
2. Adquirir habilidades básicas y técnicas específicas en Salvamento Acuático que permitan la intervención con garantías de seguridad ante cualquier situación que ponga en peligro a los usuarios en instalaciones y espacios acuáticos naturales.
3. Capacitar al alumno al uso de material específico de salvamento profesional para la ayuda en situaciones peligrosas en el medio acuático.
4. Saber intervenir en situaciones de emergencia en ambientes acuáticos para la recuperación de la víctima y inicio de los procesos de soporte vital básico.
5. Demostrar la aptitud cognitiva, la aptitud física y el dominio del medio acuático.
6. Conocer y difundir los principios de prevención en Salvamento Acuático.
7. Reconocer y saber señalar zonas de peligro potencial.

## **Requisitos de Acceso**

- Haber superado el curso de Primeros Auxilios o estar cursándolo simultáneamente a esta formación.
- Formalizar los trámites de matriculación.
- Declaración firmada por el padre, madre o tutor o por el alumno si es mayor de edad en el que conste “no padecer enfermedad infecto-contagiosa y contar con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de las pruebas físicas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua”.

## **Pruebas de Acceso**

Se recomienda la realización de:

1. Nadar en Apnea 12.5 metros.
2. Nadar 200 metros en un tiempo máximo de 4 minutos y 30 segundos.

<b><i>Asignatura</i></b>	<b><i>Presencial</i></b>	<b><i>No presencial</i></b>	<b><i>Total</i></b>
<i>Legislación y entorno laboral</i>	<i>6 horas</i>	<i>4 horas</i>	<i>10 horas</i>
<i>Natación</i>	<i>6 horas</i>	<i>4 horas</i>	<i>10 horas</i>
<i>Psicología</i>	<i>6 horas</i>	<i>4 horas</i>	<i>10 horas</i>
<i>Teoría y Práctica del Salvamento</i>	<i>37 horas</i>	<i>3 horas</i>	<i>40 horas</i>
			<b><i>70 horas</i></b>



## **Temática**

- LEGISLACIÓN Y ENTORNO LABORAL
  1. Introducción al marco legal de la profesión
  2. Normativa vigente, nacional y autonómica, sobre las instalaciones acuáticas.
    - 2.1. Piscinas de uso colectivo.
    - 2.1. Normativa en Comunidades Autónomas
    - 2.3. Esquema comparativo por Comunidades Autónomas
    - 2.4. Parques Acuáticos
  3. Responsabilidad civil y penal del Socorrista Acuático
    - 3.1. Omisión del deber de socorro
    - 3.2. Imprudencia temeraria
  4. Consideración laboral del Socorrista Acuático
    - 4.1. Normativa de aplicación
    - 4.2. Contratos de trabajo
    - 4.3. Tipos
    - 4.4. Las partes del contrato de trabajo
    - 4.5. Derechos y deberes de las partes del contrato
  5. Derechos del trabajador según el Estatuto de los Trabajadores
  6. Deberes del empresario según normativa legal
  7. Deberes del empresario derivadas de la reglamentación sanitaria de piscinas
  8. Deberes del Socorrista Acuático
  9. El Socorrista y su régimen legal
    - 9.1. Laboral
    - 9.2. Voluntario
    - 9.3. Funcionario
  10. Organización y gestión del deporte
    - 10.1. Competencias nacionales y autonómicas
    - 10.2. La “Ley del Deporte”
    - 10.3. Consejo Superior del Deporte (CSD)
    - 10.4. Asociaciones deportivas
    - 10.5. Clubs deportivos
    - 10.6. Federaciones deportivas españolas
    - 10.7. Comité Olímpico Español (COE)
    - 10.8. El deporte de alto nivel
    - 10.9. La disciplina deportiva
    - 10.10. Decretos que desarrolla la Ley del Deporte



- NATACIÓN

1. Introducción

2. Orígenes y evolución histórica de la natación

3. Estudio técnico del crol

- 3.1. Posición del cuerpo
- 3.2. Acción de las piernas
- 3.3. Acción de los brazos
- 3.4. Respiración
- 3.5. Coordinación

4. Estudio técnico de la espalda

- 4.1. Posición del cuerpo
- 4.2. Acción de las piernas
- 4.3. Acción de los brazos
- 4.4. Respiración
- 4.5. Coordinación

5. Estudio técnico de la braza

- 5.1. Posición del cuerpo
- 5.2. Acción de las piernas
- 5.3. Acción de los brazos
- 5.4. Respiración
- 5.5. Coordinación

6. Natación adaptada al Salvamento

- 6.1. Nado de visión
- 6.2. Nado subacuático. El rastreo subacuático
- 6.3. Sincronización de movimientos mezclando estilos

7. Nado con aletas

- PSICOLOGÍA

1. Papel del Psicólogo en el ámbito del Salvamento

2. La ansiedad y el estrés en situaciones de emergencia

- 2.1. El Arousal y su relación con la ejecución motora
  - 2.1.1. Consecuencias de niveles elevados de activación

3. Niveles Óptimos de Activación para intervenciones eficaces

- 3.1. Técnicas de control de la activación

4. Técnicas de Entrenamiento Psicológico

- 4.1. Relajación



- 4.2. Practica imaginada
- 4.3. Control de atención y concentración
- 4.4. Estrategias cognitivas

#### 5. Respuestas de Personas Nerviosas

- 5.1. Respuesta Motriz
- 5.2. Respuesta Mental
- 5.3. Respuesta Psico-fisiológica

#### 6. Conductas

- 6.1. Relacionadas con la actuación
- 6.2. Activación según tareas
- 6.3. Sugestión

#### 7. El trabajo de la Autoconfianza en el socorrista

#### 8. El trabajo en grupo

- 8.1. Habilidades de comunicación
- 8.2. Relaciones individuales y grupales
- 8.3. Problemáticos

- TEORÍA Y PRÁCTICA DEL SALVAMENTO ACUÁTICO

#### 1. introducción

- 1.1. fundamentos y orígenes
- 1.2. estructura organizativa
  - 1.2.1. International LifeSaving (ILS)
  - 1.2.2. Otras Federaciones Internacionales
  - 1.2.3. Federación Española de Salvamento y Socorrismo (FESS)
  - 1.2.4. Federaciones Autonómicas (FFAA)

#### 2. el socorrista acuático

- 2.1. conocimientos a dominar
- 2.2. preparación del socorrista
- 2.3. características y cualidades necesarias
  - 2.3.1. preparación física
  - 2.3.2. preparación práctico-teórica
  - 2.3.3. valores humanos
  - 2.3.4. habilidades
- 2.4. enfermedades profesionales. Profilaxis profesional

#### 3. actividad profesional del socorrista acuático

- 3.1. prevención
  - 3.1.1. conocimiento del entorno

- 3.1.1.1. piscina
  - 3.1.1.2. parque acuático
  - 3.1.1.3. playas, embalses y ríos
  - 3.1.2. prevención en el entorno
  - 3.1.3. prevención en bañistas
  - 3.2. vigilancia
    - 3.2.1. tipos de vigilancia
    - 3.2.2. vigilancia según lugar
      - 3.2.2.1. piscina
      - 3.2.2.2. parque acuático
      - 3.2.2.3. playas, embalses y ríos
    - 3.2.3. percepción problema
    - 3.2.4. comunicación con los usuarios
    - 3.2.5. comunicación entre dispositivo de vigilancia
  - 3.3. actuación
    - 3.3.1. análisis situación y toma de decisiones
      - 3.3.1.1. secuencia de actuación ante un rescate
        - 3.3.1.1.1. percepción problema
        - 3.3.1.1.2. análisis situación
        - 3.3.1.1.3. toma decisión
        - 3.3.1.1.4. ejecución
        - 3.3.1.1.5. evaluación final del salvamento
        - 3.3.1.1.6. organización del salvamento acuático
    - 3.3.2. protocolo de actuación
    - 3.3.3. planes de emergencia
    - 3.3.4. evacuación y coordinación recursos
- 
- 4. técnicas del salvamento acuático
    - 4.1. entradas al agua
      - 4.1.1. factores a tener en cuenta al escoger el tipo de entrada
      - 4.1.2. objetivos de una buena entrada
      - 4.1.3. formas de entrada
        - 4.1.3.1. sin material auxiliar
        - 4.1.3.2. con material auxiliar
    - 4.2. flotación
      - 4.2.1. objetivos de una buena flotación
      - 4.2.2. estática
      - 4.2.3. dinámica
      - 4.2.4. con material
    - 4.3. buceo
      - 4.3.1. formas de buceo
        - 4.3.1.1. con material auxiliar
        - 4.3.1.2. sin material auxiliar
      - 4.3.2. búsqueda víctima
    - 4.4. zafaduras
      - 4.4.1. necesidad de ellas
      - 4.4.2. comportamiento de la víctima
      - 4.4.3. tipos de zafaduras

- 4.5. remolques
  - 4.5.1. objetivos generales y elección
  - 4.5.2. métodos directos
- 4.6. extracción de accidentados
  - 4.6.1. objetivos generales
  - 4.6.2. tipo de extracción según lugar
    - 4.6.2.1. aguas cerradas
    - 4.6.2.2. aguas abiertas
    - 4.6.2.3. embarcación
    - 4.6.2.4. hielo
- 4.7. uso de materiales auxiliares
  - 4.7.1. elección del material auxiliar
  - 4.7.2. tubo de rescate
  - 4.7.3. lata de rescate
  - 4.7.4. aro salvavidas
  - 4.7.5. arnés y torno
  - 4.7.6. balones
  - 4.7.7. pértigas
  - 4.7.8. tabla de salvamento
  - 4.7.9. tabla de surf/paipo
  - 4.7.10. canoas
  - 4.7.11. motos acuáticas
  - 4.7.12. otro tipo de material
- 4.8. técnicas de respiración artificial
- 4.9. técnicas de control e inmovilización

### **Estructura, Metodología y Duración**

El curso es de carácter mixto (con un máximo de un 15% de faltas de asistencia).

La evaluación se realizará de forma continuada tras cada práctica (registrándola en la ficha personal) así como mediante examen teórico práctico al finalizar el curso.

### **Evaluación**

#### Examen Teórico

Se realizará una evaluación sobre el cumplimiento de los objetivos docentes. Esta prueba teórica será eliminatoria. Para la evaluación de las habilidades y actitudes, se propondrán al alumno casos prácticos para su resolución, dándole toda la información sobre el caso, y los medios necesarios.

Se realizará así mismo una evaluación continua. Cada alumno debe tener una ficha donde se recoja su evolución a lo largo del curso. Para cada día se plantearán unos objetivos que el alumno debe alcanzar, y el Profesor deberá anotar en esa ficha si se ha logrado el objetivo o no. De esa forma se pueden ir detectando déficit en los alumnos e ir corrigiéndolos a lo largo del curso.

## Examen Práctico

### Pruebas acuáticas:

- **100 m prueba combinada:** salida desde fuera de 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´.*
- **100 metros nado+remolque,** zambullirse de cabeza, nado de 50 metros de nado libre, realizar una inmersión a una profundidad de 2 metros recogiendo un maniquí. Remolque de éste durante 50 metros. *Tiempo límite (3´30´´).* Realizar una RCP al finalizar sobre un muñeco de RCP durante 3 minutos.
- **200 metros estilo libre en 4 min 15 seg.**
- **300 metros a nado, estilo libre, 8 minutos**
- **50 m prueba de buceo + remolque:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de pie sumergiéndose, para 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´45´´*
- **25 metros buceo** recogiendo diez aros del fondo, distribuidos en zig-zag cada 2 metros a partir de los 5 metros iniciales.
- **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 en superficie que siempre será varón de peso y estatura media y remolcarlo con una técnica correcta hasta completar los 200 m. *El tiempo límite será 4´30´´*
- **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: Salida desde dentro del agua, remolcando a un compañero que siempre será varón de peso y estatura media, mediante cuatro sistemas diferentes (uno cada 25 m) que marcará el examinador. *El tiempo límite será 4´.*
- **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 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 correctamente en posición de R.C.P. chequeando respiración y pulso.*

Las pruebas físicas de evaluación se realizarán de la forma más real posible, no pudiéndose utilizar gafas de natación ni de otros tipos. En las pruebas de buceo no se podrá pinzar la nariz por medio de pinzas ni de ningún otro sistema artificial.

Para la superación de este curso será imprescindible haber superado todas y cada una de las pruebas físicas con una técnica correcta y en los tiempos indicados.