



**PRUEBAS DE RESCATE  
PARA CURSOS DE SOCORRISTA ACUATICO  
Y PRIMEROS AUXILIOS**

<b>PRUEBAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO LIMITE</b>
<b>GIROS (EJE TRANSVERSAL)</b>	Entrada de cabeza, nado a crol 10m, hacer 2giros, nado 10m y otros 2 giros.	<b>NAT</b>
<b>100M</b>	Crol o braza.	<b>NAT</b> 1'50''
<b>200M VARIADO DE ESTILOS</b>	50 Crol-50 Espalda-50 Braza-50 Crol.	<b>NAT</b> 4'30''
<b>ENTRADA DE SOCORRISTA</b>	Salto desde la plataforma con entrada de socorrista sin hundir la cabeza y nado con cabeza fuera 12'5m.	
<b>FLOTACIÓN DINÁMICA</b>	Con los brazos alzados, con los codos por encima del agua y sin desplazarse	1'00''
<b>RESCATE Y EXTRACCIÓN</b>	Entrada de socorrista, nado cabeza fuera hasta una víctima inconsciente a 5 u 8 m. remolque de ésta y extracción e iniciar una RCP.	30''
<b>100M PRUEBA COMBINADA</b>	Entrada de cabeza, nado 50m, buceo 15m, recojo maniquí y arrastro 35m, completando los 100m.	2'45''
<b>50M SALVAMENTO CON MATERIAL (Arnés, salvavidas, tubo de rescate..)</b>	Material determinado por el profesor: 25m nado cabeza fuera con material y 25m remolque de un accidentado	1'30''
<b>100M RESCATE DE UN ACCIDENTADO (100 4-T)</b>	Realizando 4 técnicas diferentes de remolque. Mínimo 2 técnicas arrastre a 2 manos	4'00''
<b>50M BUCEO + REMOLQUE</b>	Entrada al agua de pie, sumergiéndose para buceo a los 5m de la salida, rescatar maniquí situado en el fondo piscina a 20m y arrastrar en superficie con una técnica correcta 25 m.	1'45''
<b>BUCEO Y RASTREO EN DISTANCIA</b>	Recoger sobre una distancia de 25 m en apnea objetos distribuidos en zigzag en una calle de la piscina, colocados a partir de 5 metros de la salida.	
<b>50M RESCATE DE UN NADADOR CANSADO</b>	Utilizando una sola técnica de remolque, de frente o espalda a criterio del profesor.	1'00''