

Guía Didáctica



FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE
SALVAMENTO Y SOCORRISMO

CURSO DE SOCORRISTA EN INSTALACIONES ACUÁTICAS Y PRIMEROS AUXILIOS

Introducción

La enseñanza semipresencial aplicada a la formación del socorrismo profesional es una necesidad demandada por una población que desea trabajar en el sector del salvamento y socorrismo acuático, y para ello necesita adquirir unos conocimientos que le permitan llevar a cabo esa labor con garantías para las instalaciones acuáticas y sus usuarios.

La enseñanza semipresencial permite al alumno una aproximación al aprendizaje de manera flexible y personal, aportando una autonomía muy interesante para la formación de un profesional autosuficiente y dinámico.

En este documento queremos guiaros y resolver las principales dudas sobre la metodología y desarrollo del curso, para que así os familiaricéis con el contenido que vais a realizar.

“

“Por tu seguridad, aprende a nadar.

Por la de todos, aprende a salvar”

”

La Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo

La Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo surge en 1999 para la promoción y desarrollo del Salvamento y Socorrismo, tanto a nivel deportivo como profesional, en el ámbito autonómico de Extremadura.

A lo largo de estos 25 años, nos hemos consolidado como una organización que gana cada vez más peso a nivel deportivo. No solo por ser un deporte muy completo, sino también por su carácter humanitario.

Así lo demuestran los continuos clubes deportivos que van surgiendo cada año en los diferentes puntos de la geografía extremeña, con "mini-socorristas" desde los 3 años de edad.

También somos referencia en el ámbito de la formación, ofreciendo garantías a aquellos que buscan contratar un socorrista acuático profesional para sus instalaciones.

Por ello, desde la Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo esperamos que este curso responda a vuestras expectativas y aspiraciones tanto formativas como profesionales.

Una vez completados los requisitos de inscripción y pago del curso, el/la alumno/a se considera inscrito en pleno derecho, siendo su responsabilidad la asistencia y aprovechamiento del mismo; no pudiendo solicitar la devolución de cualquier cantidad abonada, a no ser que exista justificación legal previa al inicio del mismo.

El objetivo es dotar a los participantes al curso de las técnicas, habilidades y destrezas necesarias que les permitan actuar con seguridad y eficacia en situaciones de riesgo o emergencia en el medio acuático.

Estructura del curso

El curso se compone de dos bloques:

Una **formación teórica** que se desarrollará a través de una plataforma **online** (Google Classroom), donde poder acceder al contenido de cada asignatura, que se irá poniendo a disposición del alumno paulatinamente y se acompañará de tareas prácticas para la interiorización y comprensión del alumno de los conocimientos expuestos.

Nuestra experiencia nos dice que es fundamental el aprendizaje práctico con experiencias similares a las que pueden suceder en un entorno real. Por lo que nuestros cursos se completan con una **formación práctica** que se realiza, para mayor flexibilidad, en diferentes piscinas de Extremadura.

La asistencia a la totalidad de la formación práctica presencial es obligatoria, al ser muy concentrada e intensiva.

El/la alumno/a se compromete a asistir a la convocatoria de formación presencial seleccionada en la inscripción. En caso de no asistir a la formación práctica o recuperación del curso seleccionado, el/la alumno/a deberá matricularse en una nueva convocatoria de formación presencial abonando la tasa correspondiente (50€).

Acceso a la plataforma online

Para trabajar la parte teórica de esta formación contamos con la herramienta Google Classroom, a través de la cual podréis consultar el temario, descargar las tareas y preguntar las dudas que os puedan surgir a los profesores especializados en las diferentes materias a impartir.

Para acceder a vuestra clase debéis seguir los siguientes pasos:

1. Ve a classroom.google.com
2. En la parte superior haz clic en Añadir + y pulsa "**apuntarse a una clase**"
3. Introduce el código de la clase que se te ha facilitado por correo electrónico y haz clic en **Apuntarse**.

Una vez dentro, encontrarás los siguientes apartados:

- **Tablón:** donde podréis realizar consultas, ver las tareas o publicaciones que os hagan los profesores.
- **Trabajo de clase:** donde se irá publicando de forma progresiva los temas de las diferentes materias y sus tareas.
- **Calificaciones:** resultado de las tareas.

Se recomienda acceder desde un correo Gmail o Hotmail, ya que otros gestores de correo como Educarex pueden dar problemas.

Contenido del curso

En este curso podrás instruirte en las siguientes materias esenciales para el desarrollo de la práctica del Salvamento acuático profesional:

PRIMEROS AUXILIOS

FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS DE NATACIÓN

TÉCNICAS DE RESCATE ACUÁTICO

PSICOLOGÍA APLICADA AL SOCORRISMO

LEGISLACIÓN

Formación presencial

Las asignaturas de Natación, Rescate y Primeros Auxilios se completarán con 18 horas presenciales para poner en práctica situaciones y técnicas que debéis manejar en un entorno real de emergencia acuática.



PRUEBA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO LÍMITE
GIROS (eje transversal)	Entrada de cabeza, nado a crol 10m, hacer 2 giros, nado 10m y otros 2 giros.	
100 METROS	Nado a crol o braza	1'50"
200M VARIADO DE ESTILOS	50m crol, 50m espalda, 50m braza y 50m crol.	4'30"
ENTRADA DE SOCORRISTA	Salto desde la plataforma con entrada de socorrista sin hundir la cabeza y nado con cabeza fuera 12,5m.	
FLOTACIÓN DINÁMICA	Con los brazo alzados, con los codos por encima del agua y sin desplazarse.	1'00"
RESCATE Y EXTRACCIÓN	Entrada de socorrista, nado cabeza fuera hasta una víctima inconsciente a 5 u 8 m, remolque de ésta y extracción e inicio de una RCP.	0'30"
100M PRUEBA COMBINADA	Entrada de cabeza, nado 50m, buceo 15m, recogida de maniquí y arrastre 35m, completando los 100m totales.	2'45"
50M SALVAMENTO CON MATERIAL (arnés, salvavidas, tubo de rescate...)	Material determinado por el profesor. 25m nado cabeza fuera con material y 25m remolque de un accidentado.	1'30"
100M RESCATE DE UN ACCIDENTADO (100 4-T)	Realizar 4 técnicas diferentes de remolque en 100m, utilizando mínimo 2 técnicas de arrastre a dos manos.	4'00"
50M BUCEO + REMOLQUE	Entrada al agua de pie, sumergiéndose para buceo a los 5m de la salida, rescatar maniquí situado en el fondo de la piscina a 20m y arrastrar en superficie con una técnica correcta 25m.	1'45"
BUCEO Y RASTREO EN DISTANCIA	Recoger sobre una distancia de 25m en apnea objetos distribuidos en zig zag en una calle de la piscina, colocados a partir de 5m de la salida.	
50M RESCATE DE UN NADADOR CANSADO	Utilizando una sola técnica de remolque, de frente o espalda a criterio del profesor.	1'00"

Seguimiento del profesorado

Cada una de las asignaturas llevará un seguimiento diario de consultas y tareas de un profesional específico de esa materia. Los alumnos estaréis acompañados y atendidos en aquellas dudas y consejos que necesitéis a través de la plataforma online o de manera presencial en la parte práctica.



Procedimientos de evaluación

La evaluación se hará a través de la realización de tareas o cuestionarios y, en su caso, superación de pruebas prácticas por parte del alumno.

Para superar el bloque teórico debe haber entregado la totalidad de las tareas hasta un máximo de 10 días desde la publicación de la última tarea.

El alumno o alumna que comparta las respuestas de las tareas tendrá una penalización y deberá cursar de nuevo la asignatura en cuestión, abonando la tasa correspondiente.

Las pruebas prácticas deben superarse dentro de la temporada en la que se realiza el curso, comprendida cada temporada entre el 1 de octubre y el 30 de septiembre del año siguiente. La Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo se compromete a ofrecer varias alternativas dentro de ese plazo.

Los docentes de las diferentes materias valorarán entre APTO o NO APTO el resultado de la evaluación.

Recuperaciones

En caso de no resultar APTO en alguna de las asignaturas o pruebas, la matrícula del curso incluye la posibilidad de presentarse a una recuperación.

En caso de no superarse esta segunda oportunidad, debe matricularse de nuevo en la asignatura que corresponda (precio de 50 €), mientras se le mantiene la parte aprobada durante el periodo de 6 meses.

Convalidaciones

El alumno/a que lo crea oportuno, por estar en posesión de los títulos deportivos profesionales, Diplomaturas, Grados, Licenciaturas, etc. puede solicitar a la Federación por escrito la convalidación de las asignaturas que estime, adjuntando la documentación pertinente para ello. En caso de no adjuntar ninguna documentación, no será tenido en cuenta.

La convalidación de las asignaturas no implica disminución en el precio del curso.



Diploma acreditativo

La Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo emitirá un diploma acreditativo de haber superado la formación de Socorrista en instalaciones acuáticas y Primeros Auxilios, que le permitirá el acceso al sector profesional del Socorrismo acuático con todas las garantías.

El plazo de expedición del diploma será de 1 mes desde la fecha de Recuperaciones del curso.

Esta formación ha de reciclarse cada dos años para actualizar conocimientos y acreditar que se mantiene la forma física y las aptitudes para realizar un rescate ante cualquier situación de emergencia.

Formación complementaria

Gracias a los convenios de colaboración de la Federación Extremeña de Salvamento y Socorrismo con diferentes empresas, podéis realizar formación complementaria en SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILADOR EXTERNO SEMIAUTOMÁTICO (DESA) o en la obtención de la LICENCIA DE NAVEGACIÓN BÁSICA con un descuento del 10%.

También podéis estar atentos a nuestra web www.fexos.org y a nuestras redes sociales (Facebook, X e Instagram) donde publicaremos ofertas de trabajo que nos vayan llegando y puedan ser de vuestro interés.

Contacto

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

AVDA. PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS)

C.P. 10005 CÁCERES

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO DE LUNES A VIERNES 9:00H-14:00H

TEL. 625 05 97 36

FORMACION@FEXOS.ORG

WWW.FEXOS.ORG

ENTRENAMIENTO RECOMENDADO

A continuación se detallan 3 sesiones de entrenamientos para preparar la formación práctica de socorrismo.

Estas sesiones de recomiendan también para mantener la forma física y la capacidad de actuación ante situaciones de rescate, una vez superado el curso y accedido al ámbito profesional.

SESIÓN Nº1

1.500 METROS

200m	Crol suave, estirar brazos y piernas
4x50m	25m crol con cabeza fuera y 25m crol fuerte. Descanso de 30"entre repeticiones.
100m	50m crol/50m espalda
4x50m	Patada de tijera, brazo fuera del agua llevando un pull en la mano. Descanso 45" entre repeticiones.
100m	50m crol/50m braza
4x50m	Patada de braza invertida, manos fuera del agua llevando un pull. Descanso 45" entre repeticiones.
100m	50m crol/50m espalda
4x50m	25m crol + 10m apnea + 15m patada de arrastre. Descanso 45" entre repeticiones.
2x50m	25m apnea + 25m crol. Descanso 45" entre repeticiones.
200m	Crol
Objetivo	Patadas de arrastre (tijera y braza invertida). Apneas.
Observaciones	Experimentar el empuje de las piernas, manteniendo una frecuencia alta. Después de cada serie soltar y estirar piernas. El trabajo de apnea es obligatorio realizarlo con la presencia de otra persona.

SESIÓN N°2

2.000 METROS

200m	50m crol/25m espalda/50m crol/25m braza/50m crol. Estirar brazos y piernas
100m	50m crol/50m braza
2x100m	25m piernas de tijera/25m piernas de braza invertida. Descanso 1' entre repeticiones.
100m	Crol
6x25m	25m pies crol/25m pies espalda. Descanso 30" entre repeticiones.
5x100m	50m crol con aletas/50m piernas de espalda con aletas (manos fuera del agua). Descanso 1' entre repeticiones.
3x50m	25m apnea/25m crol con aletas. Descanso 45" entre repeticiones.
6x25m	Crol fuerte. Descanso 10" entre repeticiones.
4x50m	25m piernas crol/25m crol. Descanso 10" entre repeticiones.
2x75m	25m crol/25m braza/25m crol. Descanso 10" entre repeticiones.
100m	Crol suave
Objetivo	Entrenamiento con aletas. Patadas de arrastre.
Observaciones	Realizar el movimiento de piernas con aletas amplio partiendo de la cadera. Después de la serie de piernas y aletas soltar y estirar piernas El trabajo de apneas es obligatorio realizarlo con la presencia de otra persona

SESIÓN N°3

2.000 METROS

200m	Crol/espalda cambiando cada 50m. Estirar brazos y piernas
4x100m	75m crol normal/25m crol fuerte. Descanso 1' entre repeticiones.
4x25m	Desplazamiento lateral en posición vertical con una mano fuera del agua. Descanso 30" entre repeticiones.
200m	25 crol/25m patada de arrastre (tijera o braza invertida)
10x25m	Crol fuerte. Descanso 10" entre repeticiones.
200m	25m crol/25m patada de arrastre (tijera o braza invertida).
4x50m	Piernas de crol con aletas en posición lateral con un brazo fuera del agua. Descanso 30" entre repeticiones.
200m	Crol con aletas.
4x25m	Desplazamiento lateral en posición vertical una mano fuera del agua. Descanso 30" entre repeticiones.
150m	Crol suave
Objetivo	Entrenamiento con aletas. Patadas de arrastre. Desplazamiento en posición vertical.
Observaciones	Realizar el movimiento de piernas con aletas amplio partiendo de la cadera. Trabajar con un ritmo alto las piernas en las series de patadas de arrastre. Los desplazamientos laterales en posición vertical, realizarlos lentamente manteniendo la cabeza y una mano fuera del agua en todo momento .