

## **Pruebas de aptitud física:**

**Descritas en la Cualificación Profesional de Socorrismo en Instalaciones Acuáticas**

### **MÓDULO FORMATIVO DE NATACIÓN**

- *Realizar 300 metros de nado con aletas en un tiempo máximo de cinco minutos y treinta segundos, coordinando correctamente la respiración y los movimientos, y nadando de forma continua y fluida.*
- *Realizar 200 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos.*
- *Realizar 100 metros de nado, en estilo libre, en un tiempo máximo de un minuto cincuenta segundos.*
- *Bucear una distancia de veinticinco metros (apnea continua).*

### **MÓDULO FORMATIVO DE RESCATE DE ACCIDENTADOS EN INSTALACIONES ACUÁTICAS**

- *Realizar 25 m. de rescate de maniquí con la vestimenta propia del socorrista en un tiempo máximo de 45 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, tras la señal entrar en el agua, realizar 12,5 metros de nado libre, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 12,5 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.*
- *Realizar 50 metros de rescate de maniquí en un tiempo máximo de 1 minuto 10 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, tras la señal entrar en el agua, realizar 25 metros de nado libre, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 25 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.*
- *Realizar 75 metros con desplazamiento terrestre y material de rescate en un tiempo máximo de 1 minuto 30 segundos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie, con bañador, camiseta de manga corta y chanclas; después de la señal realizar 12,5 metros en desplazamiento terrestre, recoger el material de rescate determinado previamente, que estará colgado a una altura normal (entre 1,5 y 2 metros), o bien colocado verticalmente en el suelo, realizar los restantes 12,5 metros de desplazamiento terrestre con material, entrar en el agua de forma correcta con el mismo, realizar 25 metros de nado libre, recoger correctamente a una persona que finge inconsciencia (en la superficie y de espaldas al alumno) y remolcarla 25 metros utilizando el material de forma correcta, sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.*
- *Realizar 100 metros de rescate de maniquí con aletas en un tiempo máximo de 2 minutos, cumpliendo la siguiente secuencia: posición de partida de pie con aletas en la mano; después de la señal colocarse las aletas, entrar en el agua, realizar 50 metros de*

*nado libre con aletas, recoger el maniquí del fondo de la piscina en su parte más profunda y remolcarlo 50 metros sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias.*

### **MÓDULO FORMATIVO DE RESCATE DE ACCIDENTADOS EN ESPACIOS ACUÁTICOS NATURALES**

*- En un supuesto práctico, realizar el rescate con material de un accidentado ficticio consciente, que simula estar desorientado y en estado de pánico, en el espacio acuático natural, cumpliendo la siguiente secuencia:*

- Posición de partida en pie, fuera del agua, con material de rescate determinado previamente (tubo de rescate) y con aletas en la mano.*
- Tras la señal realizar 30 metros en desplazamiento terrestre con el material.*
- Entrar en el agua de forma correcta y colocarse las aletas.*
- Realizar 75 metros (aproximadamente) en nado libre con una técnica que permita una observación continuada del accidentado, que se encuentra en un lugar donde no se hace pie.*
- Facilitar la recogida del material de rescate al accidentado sin que éste pueda llegar al socorrista.*
- Asegurar el control del accidentado con el material de rescate actuando a su espalda.*
- Trasladarle de forma controlada sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias hasta la orilla.*
- Ayudarle a salir del agua.*

*- En un supuesto práctico, realizar el rescate con material de un accidentado ficticio inconsciente en el espacio acuático natural, cumpliendo la siguiente secuencia:*

- Posición de partida en pie, fuera del agua, con material de rescate determinado previamente (tubo de rescate) y con aletas en la mano.*
- Tras la señal, realizar 30 metros en desplazamiento terrestre con el material.*
- Entrar en el agua de forma correcta y colocarse las aletas.*
- Realizar 50 metros (aproximadamente) en nado libre hasta el accidentado.*
- Asegurar el control de la persona que simula inconsciencia con el material de rescate.*
- Trasladarla de forma controlada sin que el agua pase por encima de sus vías respiratorias hasta la orilla.*
- Realizar su extracción del agua de forma segura y rápida.*

*- En un supuesto práctico en el que una persona simula ser un accidentado con lesión medular en el espacio acuático natural, realizar la aproximación, control, inmovilización manual, traslado y extracción del agua, inmovilización completa con collarín y tablero espinal, organizando la ayuda de 2-3 personas siguiendo las pautas de los protocolos establecidos.*

*- En un supuesto práctico, realizar una intervención de rescate con embarcación o con moto acuática de rescate, de un accidentado ficticio consciente en el espacio acuático natural, cumpliendo la siguiente secuencia:*

- Posición de partida habitual en labores de vigilancia dentro del agua.*
- Comunicación de la emergencia para el inicio del rescate.*
- Colaborar en una navegación segura y rápida de una distancia aproximada de 200 metros hasta llegar al accidentado, que se encuentra en un lugar*

*donde no hace pie.*

- *Ayudar al accidentado a subir a bordo sin permitir que dificulte el rescate.*
- *Ubicar correctamente al accidentado a bordo.*
- *Asegurar el correcto desembarco del accidentado en la orilla.*

*- En un supuesto práctico, realizar una intervención de rescate con embarcación o con moto acuática de rescate, de un accidentado ficticio inconsciente en el espacio acuático natural, cumpliendo la siguiente secuencia:*

- *Posición de partida habitual en labores de vigilancia dentro del agua.*
- *Comunicación de la emergencia para el inicio del rescate.*
- *Colaborar en una navegación segura y rápida de una distancia aproximada de 200 metros hasta llegar al accidentado, que se encuentra en un lugar donde no hace pie.*
- *Realizar la entrada al agua con seguridad.*
- *Controlar y trasladar a la persona que simula estar inconsciente.*
- *Izar al accidentado a bordo.*
- *Ubicar al accidentado a bordo.*
- *Asegurar el desembarco del accidentado en la orilla.*