

## MÓDULO 1: VIGILANCIA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

### ASPECTOS TEÓRICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Conocer las diferentes instalaciones de agua y el medio natural</li><li>-Prevenir situaciones de riesgo en piscina y playa</li><li>-Realizar actividades grupales</li><li>-Evitar cualquier peligro que pueda surgir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estructura de una instalación deportiva</li><li>-Equipamiento del socorrista: indumentaria y elementos de apoyo</li><li>-Técnicas de vigilancia</li><li>-Prevención de riesgos</li><li>-El puesto de salvamento</li><li>-Enfermedades y prevención de riesgos del socorrista</li></ul>

### ASPECTOS PRÁCTICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Conocer el nivel inicial en natación</li><li>-Evaluar la técnica de nuestro compañero</li><li>-Realizar un correcto calentamiento para piscina</li><li>-Realizar diferentes ejercicios de natación.</li><li>-Valorar la importancia del entrenamiento en tierra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Familiarización con una instalación deportiva</li><li>-Responsabilidad en la seguridad y medidas de higiene</li><li>-Utilización de la instalación de forma adecuada</li><li>-Visita de distintas instalaciones</li><li>-Trabajo de resistencia</li></ul>

## MÓDULO 2: NATACIÓN, BUCEO Y SALVAMENTO

### ASPECTOS TEÓRICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Definir los diferentes espacios donde se puede nadar</li><li>-Conocer una técnica definida en los estilos de natación</li><li>-Profundizar en los beneficios de la natación</li><li>-Conocer los músculos y huesos más importantes de nuestro cuerpo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Realización de actividades en grupo</li><li>-Materiales en natación</li><li>-Diferencia entre iniciación, perfeccionamiento y entrenamiento</li><li>-Importancia de la natación para un buen socorrista</li><li>-Visualización de vídeo</li></ul>

### ASPECTOS PRÁCTICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Mejorar el estilo de nado</li><li>-Experimentar con diferentes materiales de natación</li><li>-Perfeccionar la técnica del crol, espalda, braza y buceo.</li><li>-Mejorar la capacidad cardiopulmonar a través del buceo</li><li>-Practicar las técnicas del salvamento en playa y piscina.</li><li>-Entrenar la natación con aletas</li><li>-Visualizar vídeos relacionados con la técnica de natación y el socorrismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Crol, espalda, braza y buceo</li><li>-Apnéa</li><li>-Importancia de la respiración en el nado</li><li>-Posición del cuerpo en los diferentes estilos</li><li>-Propulsión</li><li>-Deslizamiento en el agua</li><li>-Técnicas de salvamento: entrada al agua, rescate ahogado, manejo de equipamiento...</li><li>-Entrenamiento de resistencia</li></ul>

## MÓDULO 3: PRIMEROS AUXILIOS

### ASPECTOS TEÓRICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Conocer las técnicas de primeros auxilios</li><li>-Practicar nociones básicas de primeros auxilios: vendajes, quemaduras, curas...</li><li>-Indagar en las posibles situaciones de accidentes que podemos encontrarnos en piscina o playa</li><li>-Estudiar los pasos a seguir ante un accidente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Omisión del deber de socorro</li><li>-Actuaciones ante un accidente</li><li>-Teléfonos de interés</li><li>-Maniobra frente-mentón</li><li>-Posición seguridad</li><li>-Contusiones, heridas, hemorragias, fracturas...</li><li>-Charla de enfermero 061</li></ul>

### ASPECTOS PRÁCTICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Ejecutar el masaje cardíaco en piscina</li><li>-Realizar la respiración artificial con muñeco</li><li>-Conocer los diferentes procesos a realizar ante una herida, hipotermia, shock, insolación...</li><li>-Realizar rescates en agua con la R.C.P en piscina y playa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Reanimación Cardiopulmonar</li><li>-Rescate de muñeco</li><li>-Técnicas de defensa y precauciones ante un ahogado, zafaduras...</li><li>-Realización de trabajos en grupo como cómic de primeros auxilios ante diferentes casos y exposición al resto de compañeros/as.</li><li>-Realización de murales del sistema esquelético y muscular.</li><li>-Series de velocidad</li></ul>

## MÓDULO 4: DOTACIÓN DE BOTIQUÍN Y SALA

### ASPECTOS TEÓRICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Indagar en los materiales que necesita un botiquín de primeros auxilios</li><li>-Conocer los límites de los socorristas</li><li>-Tomar conciencia de cuales son nuestras funciones y cuáles son las de los demás</li><li>-Aplicar las diferentes técnicas de utilización y organización de la sala de salvamento</li><li>-Aplicar la normativa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Medicamentos</li><li>-Responsabilidades de personas del mundo de la salud</li><li>-Cuidado de productos y materiales necesarios</li></ul>

### ASPECTOS PRÁCTICOS

Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"><li>-Entrenar los estilos de natación</li><li>-Practicar los primeros auxilios y rescates en piscina y playa</li><li>-Afianzar los conocimientos desarrollados en otras clases prácticas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Afianzamiento contenidos</li><li>-Trabajo práctico en grupo</li><li>-Circuitos de habilidad</li></ul>

## MÓDULO 5: SEGURIDAD E HIGIENE

### ASPECTOS TEÓRICOS

Objetivos	Contenidos
-Tomar conciencia del cumplimiento de las normas de seguridad e higiene -Conocer las normas a cumplir en el medio natural y en una piscina -Indagar en las normas físicas, cívicas... -Prever los riesgos y peligros ante el incumplimiento de las normas -Elaborar carteles y murales	-Normas en cuanto a los materiales e instalaciones -Normas de comportamientos -Normas en el agua -Normas higiénicas como bañista -Normas higiénicas y de seguridad del socorrista -Ejercicios aconsejados y desaconsejados en natación.

### ASPECTOS PRÁCTICOS

Objetivos	Contenidos
-Valorar el progreso obtenido en la técnica de la natación -Evaluar las técnicas de rescate en piscina -Realizar supuestos prácticos en grupo	-Evaluación crol, espalda, buceo -Trabajo en grupo -Cooperación

1. Las pruebas físicas que deberemos realizar son las siguientes:

1. 50 metros rescate del maniquí con aletas
2. Remolque maniquí 25 metros
3. Lanzamiento del aro salvavidas
4. Prueba combinada de salvamento (50 metros estilo libre, buceo de 15 metros, recoger maniquí sumergido, remolcarlo 50 metros)
5. Prueba 50 metros nado crol más R.C.P
6. Prueba de tierra y agua: 50 metros spring carrera en tierra con brazo rescate y nado de 15 metros.
7. Actuación de primeros auxilios: supuesto práctico
8. 20 minutos carrera continua

## **MÓDULO 1: VIGILANCIA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS**

1. El socorrista
2. Responsabilidades y deberes del Técnico de Salvamento Acuático
3. Perfil del socorrista
4. Funciones del socorrista
5. El medio acuático
6. Los principios para evitar accidentes
7. Aspectos a tener en cuenta en la vigilancia
8. Reconocimiento de signos de distrés y ahogamiento
9. Equipamiento del socorrista: uniforme, elementos de apoyo para la vigilancia
10. Enfermedades profesionales y prevención de riesgos laborales
11. Puesta en práctica de la seguridad y riesgos de accidentes

## **MÓDULO 2: NATACIÓN, BUCEO Y SALVAMENTO**

1. Objetivos de la natación
2. Materiales de natación
3. Estilos de natación: posición del cuerpo, acción de las piernas, brazos, respiración y coordinación
  - a. El crol
  - b. Espalda
  - c. Braza
  - d. El buceo
4. Secuencia de actuación en salvamento acuático
5. Técnicas de salvamento: entrada en el agua, flotación, las zafaduras en salvamento acuático...

### **MÓDULO 3: “PRIMEROS AUXILIOS”**

1. Decálogo del socorrista
2. Muerte real y muerte aparente
3. Clasificación de los traumatismos
4. Alteraciones de la consciencia
5. Asfixias
6. Parada cardiaca
7. Reanimación cardiopulmonar
8. Agresiones por cuerpos extraños
9. Lesiones sobre la piel
10. Lesiones vasculares
11. Lesiones sobre el hueso y musculares
12. Transporte de accidentados
13. Traumatismos físicos por calor y frío

### **MÓDULO 4: DOTACIÓN DE BOTIQUÍN Y SALA**

1. Sala de Salvamento acuático
2. Dotación del botiquín
3. Conocer los diferentes medicamentos
4. Vigilancia y mantenimiento del botiquín
5. Organización y distribución de los útiles necesarios para el salvamento acuático.
6. Responsabilidad como socorrista

### **MÓDULO 5: SEGURIDAD E HIGIENE**

1. ¿Qué es tener seguridad en el medio acuático?
2. Normas y medidas de seguridad a tener en cuenta en el medio natural
3. Normas y medidas de seguridad a tener en cuenta en una piscina  
-Medidas de seguridad en la utilización del material e instalación
4. Comportamiento y normas cívicas en el medio natural y piscina  
Medidas de higiene en el bañista
4. Higiene y mantenimiento en las instalaciones acuáticas
5. Riesgos de enfermedades

## **MÓDULO 6: IGUALDAD DE GÉNERO**

1. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en socorrismo
2. Análisis de elementos discriminatorios
  - Tipos de discriminación
3. El sexismo en la comunicación humana
4. El empleo y otros ámbitos para la igualdad de oportunidades
5. La desigualdad y la violencia de género