

Nombre _____

Seguridad en Aguas Públicas



1. Tener la especialidad de Natación III.
2. Conocer el valor de desvestirse antes de realizar un rescate de natación.

Practicar desvestirse en tierra en 20 segundos o menos. Desvestirse de sus zapatos, calcetines, pantalón, cinturón y camiseta. ¡No alarmarse, se puede usar un traje de baño debajo!

3. Conocer el valor de evitar el contacto con la víctima.

Conocer las tácticas de guiar y esperar.

Conocer el valor de los equipos que se utilizan en un rescate.

4. Aprender a hacer correctamente los siguientes rescates sin nadar:

- a. Tres diferentes clases de rescate alcanzando el cuerpo
- b. Un rescate en el agua caminado
- c. Un rescate de apoyo de libre flotación
- d. Tres diferentes clases de ayuda al tirar

5. Conocer los puntos que deben tenerse en cuenta en lo siguiente cuando se realiza un rescate:

Condición de la víctima _____

Nombre _____

Condición del socorrista _____

Condición del medio ambiente _____

6. Nadar por la superficie en aguas de 2.5 metros de profundidad, recuperar varios objetos en 3 ocasiones y un objeto que pese 4.5 kg una sola vez.
7. Nadar 90 metros, utilizando el estilo/brazada de salvavidas.
8. Aprender a hacer correctamente las siguientes defensas:
 - a. Bloquear
 - b. Bloquear y llevar
 - c. Bloquear y girar
9. Aprender a hacer correctamente las siguientes liberaciones y escapes:
 - a. Liberación de doble agarre en una muñeca
 - b. Escape del doble agarre a la muñeca
 - c. Liberación del agarre de frente de la cabeza
 - d. Escape del agarre de frente de la cabeza
 - e. Liberación del agarre de la parte posterior de la cabeza
 - f. Escape del agarre de la parte posterior de la cabeza
 - g. Liberación de dobles ahogándose
10. Aprender a hacer correctamente las siguientes asistencias:
 - a. Brazo de ayuda al frente
 - b. Brazo de ayuda en la parte posterior
 - c. Brazo de ayuda por 2 rescatistas
 - d. Ayuda al nadador cansado
11. Aprender a hacer correctamente los siguientes acercamientos:
 - a. Aproximación posterior – al nivel de la axila
 - b. Aproximación posterior – al nivel del mentón
 - c. Aproximación posterior con 2 manos al nivel
 - d. Aproximación de frente por la superficie
 - e. Aproximación buceando por detrás de la víctima

Nombre _____

12. Aproximarse correctamente 9 metros y cargar correctamente 9 metros, al usar las siguientes técnicas para llevar:
- a. Cargado en el pecho
 - b. Cargado en el pecho con control
 - c. Por el pelo
 - d. Por la muñeca
 - e. Por la camisa o el cuello
13. Completar un mínimo de 3 horas de instrucción en reanimación cardiopulmonar, o tener la especialidad de RCP.

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____