CURSO. SALVAVIDAS EN ESPACIOS CONFINADOS y AGUAS ABIERTAS.
Especialista en primeros auxilios.

OBJETIVO.

El alumno adquirirá las destrezas y conocimientos necesarios para responder a eventualidades en albercas, presas y lagunas, comprenderá su naturaleza y que implica nadar en ellos para poder reaccionar en estos ambientes.

Reconocerá rápidamente y reaccionara efectivamente ante las emergencias para prevenir y evitar ahogamientos, usando los protocolos de salvamento adecuados cuidando en primera instancia su integridad física.

Aprenderá técnicas de localización de víctimas hundidas, búsqueda y rescate de personas perdidas u objetos en lagos o presas, en aguas profundas y no profundas. Aproximación y extracción de victimas activas, pasivas y manejo de victimas en pánico.

Conocerá las técnicas de reanimación cardio pulmonar, inmovilización manejo de cervicales, aplicación de oxígeno, tratamiento de hemorragias, envenenamientos, quemaduras, trauma, convulsiones. En general la aplicación de técnicas de primeros auxilios en situaciones que pongan en riesgo la vida de la víctima.

Conocerá los diferentes dispositivos de flotación positiva y equipo de rescate acuático que existen actualmente, su mantenimiento y aplicación. Podrá adaptarse e improvisar en cualquier situación con el equipo con que cuenta.

Practicara repetidamente hasta perfeccionar las destrezas de entrada, aproximación, asistencia, arrastre extracción y maniobras de RCP.

<u>En el curso los participantes aprenderán a:</u>

1. Entender el valor de comportarse de una forma profesional.
2. Enfocarse a un modo de análisis de riesgos en base a las principales causas de ahogamiento en aguas confinadas, los recursos con los que cuenta y el entorno ambiental.
3. Los componentes de un plan de acción de emergencia y cómo activarlo.
4. Los diferentes tipos de aguas abiertas y confinadas. Su comportamiento, mareas, corrientes y en general su hidrología y como nos afecta.
5. Identificar las conductas de los nadadores y víctimas de ahogamiento pasivas y activas.
6. Los riesgos inherentes a un rescate acuático y como evitarlos.
7. Controlar evaluar la escena, a cuidar su vida en primera instancia, el mecanismo de la lesión, la necesidad de apoyo adicional y elegir el protocolo de salvamento adecuado
8. Los diferentes protocolos de rescate de víctimas en aguas confinadas, ríos y lagunas. Prioridades y equipo necesario.
9. Emplear eficaz y eficientemente el equipo de rescate personal y general.
10. Llevar a cabo rescates con equipo de salvamento.
11. Extracción de victimas e inmovilización de cervicales.
12. Practicar RCP a un adulto, niños e infantes como rescatador profesional.
13. Uso y aplicación de oxigeno medicinal.
14. Aplicación general de primeros auxilios.

Requisitos:

1. Los participantes deberán contar con su equipo personal que es: un tubo de rescate, una escafandra, snorkel, aletas y un silbato.
2. Usar Traje de baño que no sea suelto o aguado.
3. Completar de forma satisfactoria la pre-prueba:
   a. Nadar 200 metros de forma continua en aguas abiertas, utilizando los siguientes estilos en el siguiente orden: Libre – 100 metros, Libre/Pecho – 100 metros , correr 200 mts y nadar otros 200 metros. En menos de 15 min
   b. Nadar 10 metros utilizando Libre o Pecho, recoger un ladrillo de 4kg del fondo de la piscina y traerlo al punto de salida en nado vertical, con ambas manos en ladrillo, fuera del agua al igual que la cabeza.
   c. 2 minutos flotando en el agua vertical sosteniendo un peso de 4kg.
   d. Nadar 500 mts estilo libre en 10 min

DURACION: 23 horas de teoría y 75 horas de práctica de destrezas en alberca y aguas abiertas.
Total 98 horas.

Módulo 1: ENTORNO Y EQUIPO, 6 horas de teoría
Módulo 2: ANÁLISIS DE RIESGOS Y TÉCNICAS DE SALVAMENTO: 6 horas de teoría
Módulo 3: PRIMEROS AUXILIOS 8 Horas de teoría
Módulo 4: ASPECTOS LEGALES Y REGLAMENTO 3 horas de teoría.
Destrezas: Desarrollo de destrezas 75 horas de práctica.

.

DESTREZAS:

ENTRADAS AL AGUA.

1. Deslizamiento al agua — 30 min
2. Paso de gigante .
   a. A nivel de suelo — 30min
   b. A nivel de caleta — 30 min
3. Salto directo al Agua
   a. A nivel de suelo — 60 min
   b. A nivel de caleta — 60 min
4. Entrada corriendo — 30 min
5. Entrada efectiva — 30 min

APROXIMACION

6. Nadando sobre dispositivo en alberca — 60 min
7. Nadando jalando el dispositivo en alberca — 60 min
8. Nadando sobre dispositivo en aguas abiertas — 60 min
9. Nadando jalando el dispositivo en aguas abiertas — 60 min

TECNICAS DE RESCATE

10. Rescate periférico con dispositivo de flotabilidad desde orilla — 60 min
11. Rescate periférico con dispositivo de flotabilidad desde kayak o balsa — 60 min
12. Rescate periférico con bolsa de lanzamiento desde kayak o balsa — 60 min
13. Rescate periférico con bolsa de lanzamiento desde orilla — 60 min
14. Rescate directo victima activa en alberca — 60 min
15. Rescate directo victima activa en aguas abiertas — 120 min
16. Rescate directo victima activa con apoyo de arrastre desde orilla — 120 min
17. Rescate directo victima activa con apoyo desde kayak o balsa — 120 min
18. Rescate directo victima activa sin DF. — 60 min
19. Rescate directo victima activa con DF y aletas — 120 min

20.	Rescate directo victima activa con DF sin aletas	120 min
21.	Técnica contra “Dead Grip” de frente	60 min
22.	Técnica contra “Dead Grip” por detrás	60 min
23.	Rescate victima activa niños.	30 min
24.	Rescate victima activa infantes.	30 min
25.	Rescate victima activa mujeres embarazadas	30 min
26.	Técnica de arrastre remolcando	60 min
27.	Técnica de arrastre ventilando	60 min
28.	Rescate victima pasiva visible en superficie con lesión cervical en alberca	60 min
29.	Rescate victima pasiva visible en superficie con lesión cervical en aguas abiertas	60 min
30.	Rescate victima pasiva visible en superficie sin lesión cervical en alberca	60 min
31.	Rescate victima pasiva visible en superficie sin lesión cervical en aguas abiertas	60 min
32.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad media sin lesión cervical en alberca	60 min
33.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad media con lesión cervical en albercas	60 min
34.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad media sin lesión cervical en aguas abiertas	60 min
35.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad media con lesión cervical en aguas abiertas	60 min
36.	Técnica de inmersión agarre desde superficie	60 min
37.	Técnica de inmersión pies primero	60 min
38.	Técnica de inmersión cabeza primero	60 min
39.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad alta con lesión cervical en aguas abiertas	60 min
40.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad alta sin lesión cervical en aguas abiertas con apoyo	60 min
41.	Rescate victima pasiva sumergida a profundidad alta sin lesión cervical en aguas abiertas sin apoyo	60 min
42.	Técnica de arrastre victima activa remolcando en aguas abiertas	60 min
43.	Técnica de arrastre victima activa en piscina	60 min
44.	Técnica extracción en piscina victima activa sin apoyo	60 min
45.	Técnica extracción en piscina victima activa con apoyo	60 min
46.	Técnica extracción en playa victima activa	60 min
47.	Técnica extracción en piscina victima pasiva sin apoyo	60 min
48.	Técnica extracción en piscina victima pasiva con apoyo	60 min
49.	Técnica extracción en playa victima pasiva sin apoyo	60 min
50.	Técnica extracción en playa victima pasiva con apoyo	60 min
51.	Técnica de localización de victima pasiva marcación cruzada sin apoyo	120 min
52.	Técnica de localización de victima pasiva marcación cruzada con apoyo	120 min
53.	Técnica de búsqueda en aguas abiertas zona profunda con apoyo	120 min
54.	Técnica de búsqueda en aguas abiertas baja profundidad con apoyo.	120 min
55.	Maniobras de RCP Adultos	60 min
56.	Maniobras RCP niños	60 min
57.	Maniobras RCP infantes	60 min

Forma de evaluación

- Examen teórico de preguntas abiertas: 50%
- Examen práctico, protocolos: 50% (Con puntos críticos)
- Deberá pasar con un mínimo de 8 de 10 puntos.
- Derecho a un examen extraordinario que deberá pasar con un mínimo de 9 de 10 puntos.

T E M A R I O

MODULO 1
OBJETIVO DEL CURSO
REQUISITOS
FORMA DE EVALUACION

EL SALVAVIDAS PROFESIONAL.
SEGURIDAD DEL SALVAVIDAS.

MUNDO SUBACUATICO
FLOTABILIDAD
EFECTOS DE LA PRESIÓN EN TU CUERPO
RELACIONES ENTRE PRESIÓN VOLUMEN Y DENSIDAD
EFECTOS DE AUMENTO DE PRESIÓN EL CUERPO.
TÉCNICAS DE COMPENSACIÓN
LA TEMPERATURA.
VISIBILIDAD
MOVIMIENTO DEL AGUA
CORRIENTES EN AGUA DULCE.
LAS MAREAS
CRECIDAS DE RÍOS
COMPOSICIÓN DE FONDO
VIDA ACUÁTICA.

VIGILANCIA E IDENTIFICACION DE EMERGENCIAS
PROCESO DE AHOGAMIENTO
RECONOCIENDO COMPORTAMIENTOS PELIGROSAS
RECONOCIMIENTO DE VICTIMAS
NADADOR EN APUROS
VICTIMA ACTIVA
VICTIMA PASIVA
LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE AHOGAMIENTOS
APNEA. CONTENER LA RESPIRACIÓN
Hiperventilar.
LA HIPOTERMIA
CANSANCIO EXTREMO, CALAMBRES
CONTUSIONES
SUCCIÓN DE LOS SPAS
EL USO INAPROPIADO DE FLOTADORES INFLABLES-.
QUEDAR ATRAPADOS
OTRAS CAUSAS

EQUIPO DE SALVAMENTO
EQUIPOS DE SALVAMENTO PERSONALES
UN DISPOSITIVO DE FLOTABILIDAD.
UN SILBATO.
UNA BOLSA E LANZAMIENTO
MASCARAS
TUBOS.
ALETAS.
MASCARA DE VENTILACIÓN
EQUIPOS DE SALVAMENTO DE APOYO
LAS PERTIGAS DE ALCANCE
BOYA DE TORPEDO
UNA TABLA DE SALVAMENTO
BOTE DE SALVAMENTO:
CAMILLA MARINA Y RÍGIDA

LOS HIERROS DE ARPEO
PERTIGA DE ARPEO:
CUERDA CON ARPEO
ARO SALVAVIDAS:
TUBO DE RESCATE:

OXIGENO MEDICINAL.

MODULO 2
PLAN DE CONTINGENCIA EVENTUAL

DESTREZAS Y METODOS DE SALVAMENTO

PROTOCOLO DE ACCION DE SALVAMENTO
TECNICAS DEL RESCATE. CONSIDERACIONES
DESTREZAS
ENTRADA AL AGUA.
TÉCNICAS DE ENTRADA
DESLIZÁNDONOS AL AGUA
PASO DE GIGANTE
SALTO DIRECTO AL AGUA
CORRER Y ENTRAR NADANDO
APROXIMACIÓN A LA VÍCTIMA. (Alcance)
RESCATES
RESCATE PERIFERICO.
RESCATE DIRECTO
A). RESCATE VICTIMA ACTIVA Y NADADOR EN APUROS.
B). RESCATE VICTIMAS PASIVAS
TECNICAS DE INMERCION.
PIES PRIMERO.
CABEZA PRIMERO
TÉCNICAS DE ARRASTRE.
ARRASTRE REMOLCANDO
ARRASTRE VENTILANDO PARA VICTIMAS PASIVAS.
EXTRACCIÓN DEL AGUA
EXTRACCIÓN DE PISCINA POR UN SOLO SALVAVIDAS.
EXTRACCIÓN DE ARRASTRE EN PLAYA.
EXTRACCIÓN DE CARGA FRONTAL Y POSTERIOR.
TECNICAS DE LOCALIZACION DE VICTIMAS
TECNICA DE MARCACION CRUZADA CON UN SALVAVIDAS
. TENCINA DE MARCACION CRUZADA, CON DOS SALVAVIDAS
TECNICA DE BÚSQUEDA EN ZONAS DE POCA PROFUNDIDAD

ASISTENCIA DE URGENCIAS MÉDICAS DE AHOGAMIENTO

SIGNOS Y SINTOMAS EN UN PACIENTE CON POSIBLE LESION EN LA COLUMNA VERTEBRAL
TRATAMIENTO BASICO A UNA VICTIMA QUE SE SOSPECHA DE LESION DE COLUMNA VERTEBRAL:
TECNICAS DE ESTABILIZACION DE COLUMNA
PROCEDIMIENTOS PARA SOSTENER LA CADERA Y HOMBRO
INMOVILIZACIÓN DE CABEZA
SOPORTE DE LA CABEZA Y LA BARBILLA
PROCEDIMIENTO DE COLOCACION DE LA TABLA DE COLUMNA Y CUELLO:
ESTABILIZACION DE VICTIMAS DE LESIONES DE COLUMNA EN AGUAS PROFUNDAS:

USO Y APLICACIÓN DE OXIGENO MEDICINAL

MODULO 3
PRIMEROS AUXILIOS

DEFINICIONES BÁSICAS.

PRIMEROS AUXILIOS.
PRIMER RESPONDIENTE
SEGURIDAD PERSONAL.
EVALUACIÓN DE LA ESCENA, SEGURIDAD Y SITUACIÓN.
REGLAS DE SEGURIDAD.
EVALUACIÓN DE LESIONADO
EVALUACIÓN INMEDIATA SIMULTÁNEA
EVALUACIÓN PRIMARIA.
EVALUACIÓN SECUNDARIA.
SIGNOS VITALES.
TÉCNICA V.E.S.
VALORES NORMALES DE LOS SIGNOS VITALES
OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA.
MÉTODOS MANUALES DE MANEJO DE LA VÍA AÉREA.
MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN ADULTO.
MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN ADULTO INCONSCIENTE
RESPIRACIÓN DE SALVAMENTO PARA ADULTOS.
MANIOBRA DE RESPIRACIÓN DE SALVAMENTO
REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP)
MANIOBRA DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR
POSICIÓN DE RECUPERACIÓN.
HERIDAS Y HEMORRAGIAS.
TIPOS DE HERIDAS Y HEMORRAGIAS
MÉTODOS PARA COHIBIR UNA HEMORRAGIA.
ESGUINCES, LUXACIONES Y FRACTURAS.
DEFINICIONES
TRATAMIENTO.
VENDAJES.
REGLAS PARA REALIZAR UN VENDAJE.
VENDAJE CIRCULAR
VENDAJE EN ESPIGA.
VENDAJE EN 8.
CABESTRILLO.
CAPELINA.
URGENCIAS AMBIENTALES.
LESIONES CUTÁNEAS POR CALOR: QUEMADURAS
TIPOS DE QUEMADURA.
QUEMADURAS ESPECÍFICAS
LESIONES SISTÉMICAS POR CALOR: CALAMBRE, AGOTAMIENTO, GOLPE DE CALOR.
LESIONES CUTÁNEAS POR FRÍO: FROSTBITE.
LESIONES SISTÉMICAS POR FRÍO: HIPOTERMIA.
PADECIMIENTOS MÉDICOS MAS COMUNES EN URGENCIAS
EPILEPSIA Y CONVULSIONES
HIPOGLUCEMIA
ASMA
INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO Y ANGINA DE PECHO
CRISIS HIPERTENSIVA
INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS.
ELEMENTOS BÁSICOS DE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.

MODULO 4. ASPECTOS LEGALES Y REGLAMENTO

BIBLIOGRAFIA Y AGRADECIMIENTOS