

ASOCIACION DE ESCUELAS DE SOCORRISMO,
NATACIÓN Y SUBMARINISMO

A.E.S.N.A.S.

PRUEBAS DE APTITUD FISICA EN SOCORRISMO ACUÁTICO: EXAMEN FINAL

ALUMNO: _____ FECHA: _____

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- 1.- Realizar 300 metros de nado, en estilo libre, en un **tiempo máximo de 8 minutos**:
- 2.- Entrada en el agua con avistamiento de la víctima, en situación de distrés acuático, más 50 metros de nado libre para aproximación a la víctima, toma de contacto adecuada, uso de un dispositivo flotante de rescate adecuado al tipo de víctima (DFR), y remolcarla con seguridad, durante 50 metros con técnica correcta (con valoración continua de la víctima).

Tiempo para esta prueba: Tres minutos y treinta segundos.

A continuación:

Extracción de la víctima del agua y actuación de RCP básica durante tres minutos sobre un muñeco de reanimación.

- 3.- Entrada en el agua con avistamiento de la víctima, 50 metros de nado libre, más 15 metros de buceo y 35 metros de remolque de una víctima simulada que se encuentra en el fondo de la piscina.

Tiempo para ésta prueba: Tres minutos.

NOTA: Estas tres pruebas se deberán realizar con una *técnica correcta* y en los *tiempos señalados*. La calificación que se dará a cada prueba será de Bien, Regular o Mal y el alumno dispone de TRES intentos en cada una de ellas.