

RECICLATGE

Per a superar el reciclatge i poder disposar de la llicència Federativa amb la corresponent cobertura de RC haurà de complir amb els següents requisits:

- *Presentar aquest document amb les preguntes contestades (veure més abaix)*
- *Contestar correctament el qüestionari escrit que es farà el dia del reciclatge*
- *Superar la prova de 100m Combinada en un temps màxim de 2'45"*
- *Realitzar correctament la RCP durant 3'*

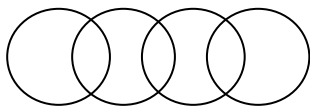
1. Ordena correctament:

- Assegurar la zona
- Consciència
- Respiració
- Trucar al 112
- Demanar ajuda
- RCP – 30 compressions
- RCP – 2 insuflacions

2. En cas d'ofegament..... *(només una opció és correcte)*

- iniciem RCP immediatament
- comprimim 15 vegades i insuflam 5
- 5 insuflacions de rescat
- truquem al 112
- me'n vaig a buscar ajuda

3. Nomena la cadena de supervivència



4. Ens apropem a una víctima a l'aigua.... *(només una opció és correcte)*

- per sota d'ella perquè no ens vegi
- amb l'estil que em trobi més a gust
- amb crol modificat (de visió)
- tot el que puguem fins que s'agafi a mi

5. Quin és el treball principal del socorrista aquàtic? *(només una opció és correcte)*

- el que em digui el meu cap de feina
- socórrer a les víctimes
- nedar bé
- prevenir
- vigilar

RECICLATGE

CONTINGUTS RECICLATGE DE SOCORRISTA AQUÀTIC (el reciclatge serà bianual)

ACTUALITZACIÓ PRIMERS AUXILIS

- Cadena de Supervivència (recordatori).
- Suport Vital Bàsic (recordatori dels protocols).
- Pràctiques de Suport Vital Bàsic amb maniquí:
 - o Protocol SVB adults.
 - o Protocol SVB nens.
 - o Protocol SVB nadons.
 - o Altres protocols (ofegats, etc).
 - o Material complementari a una RCP
- Prova pràctica obligatòria de valoració Suport Vital Bàsic amb maniquí (resoldre casos pràctics: Adult i Pediàtric).
- Prova escrita mitjançant un qüestionari que s'haurà de respondre correctament.

ACTUALITZACIÓ SOCORRISTA AQUÀTIC

- Teoria i Pràctica de Materials de salvament aquàtic:
 - o Entrades amb material de salvament.
 - o Col·locació del material a l'accidentat conscient
 - o Col·locació del material a l'accidentat inconscient.
 - o Remolc de l'accidentat amb material.
 - o Correcte actuació al lloc de treball

- Prova pràctica obligatòria:
 - o 100m Combinada:

Entrada a l'aigua amb el salt del socorrista (sense perdre de vista a l'accidentat), nedar 25m estil crol, després 25m nedo de visió, a continuació 6m d'apnea, pujar per veure a l'accidentat, tornar a enfonsar-se i recórrer 6m per sota de l'aigua fins arribar a l'accidentat i fer la presa de contacte per la seva esquena, per acabar remolcant l'accidentat amb seguretat durant 35m (valoració continua de la víctima) en un temps màxim de 2'45".

- Prova de simulació de rescat sense temps: Entrada a l' aigua, presa de contacte i extracció de la víctima fora de l'aigua, valoració i actuació de SVB i RCP bàsica durant 3' amb un maniquí de reanimació.
- SERC (*Simulated Emergency Response Competition*)