



SALVAMENT.CAT
FEDERACIÓ CATALANA DE SALVAMENT I SOCORRISME

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 a baix)*
- *Contestar correctament el qüestionari escrit que es farà el dia del reciclatge*
- *Superar la prova de 100m Combinada en un temps màxim de 2'50"*
- *Realitzar correctament la RCP durant 3'*

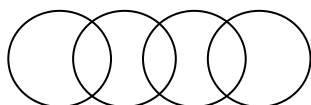
1. Ordena correctament:

- 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 insuflem 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

CONTINGUTS RECICLATGE DE SOCORRISTA AQUÀTIC *(el reciclatge s'ha de realitzar cada dos anys)*

PRIMERS AUXILIS

- Cadena de Supervivència (recordatori).
- Suport Vital Bàsic (recordatori dels protocols).
- Pràctiques de Suport Vital Bàsic amb maniquí:
 - o Protocol SVB adults.
 - o Altres protocols (ofegats, pediàtrics, etc).
 - o Material complementari a una RCP.

- Prova pràctica obligatòria de valoració Suport Vital Bàsic amb maniquí (resoldre casos pràctics: SVB + SVB ofegats).

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 "salt del socorrista" (sense perdre de vista a l'accidentat), nedar 25m estil crol modificat (de visió) mantenint fixa la vista en la víctima que es troba a l'altra banda de la piscina, control de la víctima i remolcar-la 25m. Un cop finalitzat els primers 50m es continua fent una piscina de crol (25m). Abans d'arribar a la paret caldrà enfonsar-se per recollir una peça i treure-la fora de l'aigua (per la zona de la paret) sense recolzar-se en cap lloc. Un cop deixada la peça podrà tocar la paret per impulsar-se i fer els 10m d'apnea. Sense sortir de l'aigua a respirar, s'haurà d'emergir amb el maniquí enfonsat que es troba a 10m de la paret d'impuls per arrossegar-lo entre 10-15m fins a la paret contrària, finalitzant d'aquesta manera la distància de 100m. El temps màxim per realitzar la prova és de 2'50".

- SERC (Simulated Emergency Response Competition).