

ANNEX 1

Proves d'aptitud física que s'han de superar en l'assignatura de Pràctiques de Salvament Aquàtic:

1	100 m prova combinada amb busseig	Posició de partida: de peu. Després del senyal, entrar a l'aigua i nedar 50 m estil lliure, submergir-se i bussejar 15 m fins a arribar al maniquí, portar-lo cap amunt i remolcar-lo 35 m sense que l'aigua li passi per damunt de la cara.	2' 40"
2	50 m prova de busseig i remolc	Posició de partida: de peu. Després del senyal, entrar a l'aigua de peu submergir-se, i sense sortir a respirar bussejar 25 m fins a un maniquí que es trobarà situat al fons de la piscina, boca a dalt o boca a baix, amb el cap orientat cap al lloc que s'aproxima l'alumne, portar-lo cap amunt i remolcar-lo 25 m sense que l'aigua li passi per damunt de la cara.	1' 35"
3	200 m prova combinada amb aletes	Posició de partida: de peu (amb les aletes col·locades). Després del senyal, entrar a l'aigua i nedar 100 m d'estil crol amb el cap fora de l'aigua mirant a la persona que simula ofegar-se, presa de contacte i 100 m de remolc de l'accidentat amb una tècnica correcta.	4' 20"
4	preses i escapoliments en el medi aquàtic	Fer les preses i escapoliments que estipuli el professor dins de l'aigua	sense temps
5	100 m prova de remolc	Posició de partida: des de dins de l'aigua. Després del senyal, remolcar a un company mitjançant quatre sistemes de remolc diferents (un cada 25 m)	3' 50"
6	50 m prova combinada amb material de salvament	Posició de partida: de peu. Després del senyal, entrar a l'aigua, amb el material de salvament escollit pel professor, sense enfonsar el cap i mirant a la persona que fa d'accidentat, nedar 25 m estil crol amb el cap fora de l'aigua. Pressa de contacte, recollida de l'accidentat que simularà estar inconscient en superfície, fons o mig fons, a criteri del professor, remolcant-lo 25 m fins a completar els 50 m. Immediatament, realitzar l'extracció de l'aigua sense ajuda col·locant-lo en posició de RCP comprovant la respiració i el pols.	1' 40" sense temps
7	100 m prova de nedar en qualsevol dels estils: crawl, braça o papallona	Posició de partida: de peu des de fora de l'aigua. Després del senyal, entrar a l'aigua i nedar els 100 metres en l'estil escollit. Durant el recorregut es pot canviar d'estil.	1'40"
8	300 m prova estil crawl amb aletes	Posició de partida: de peu des de fora de l'aigua amb les aletes col·locades als peus. Després del senyal, entrar a l'aigua i nedar en l'estil crawl els 300 m.	4'55"