



Salvavidas International  
Asociación de Salvavidas Voluntarios del Perú  
American Red Cross Volunteer Lifesaving Corps

[WWW.SALVAVIDASINTERNATIONAL.COM](http://WWW.SALVAVIDASINTERNATIONAL.COM)



Curso de Instructores de Salvavidas en Aguas Abiertas  
Diciembre 29, 2008 - Enero 5, 2009  
Lima, Peru

## Introducción



Esta clase será bastante intensa y rápida, pues tendremos un tiempo limitado de acuerdo al horario designado. Es bastante importante que cada persona entienda su rol como instructor de salvavidas moderno. Ustedes no estarán bajo los estándares de Perú o de Estados Unidos, cada uno será juzgado bajo el estándar de la “Federación de Salvavidas Internacional”. Como instructores, ustedes serán los líderes y el futuro, de los salvavidas tanto locales como nacionales. Serán los héroes para sus compañeros y la gente a quien protegen. Deben liderar con su ejemplo, manteniendo un alto nivel de forma físico, educación, y lo más importante, siempre actuando con el mayor interés en la seguridad del público. El campo de Salvamento cambia constantemente y es necesario mantener y entender sus principios básicos para que puedan adaptarse a todo tipo de situaciones.

Un salvavidas debe estar en óptimas condiciones físicas y sentirse siempre seguro en el agua para que no se vuelva víctima más. Un salvavidas bien entrenado también sabe sus propias limitaciones y no se mete en situaciones que lo pongan en peligro innecesario. *La vida más importante de un salvavidas es su propia vida.*

Todos los exámenes finales deben ser pasados con un 80%. Los estudiantes que no pasen algún examen se les dará una segunda oportunidad a la discreción del instructor. **Los estudiantes deben pasar todos los exámenes para recibir su certificado.** Los estudiantes con discapacidades (que no puedan leer, etc), se les ayudará con el examen, si le avisan al instructor con debido anticipación.

### Materials Requerido (obligatorio)



Lápiz / Lapicero y un cuaderno

Zapatos de correr

Ropa apropiada para correr y nadar

Tabla de Identificación **No puede participar sin una Tabla de Identificación.**



### Instrucciones para la Tabla de Identificación



- Tabla de madera blanca de 20 x 10 cm
- Letras rojas de 2.5 cm
  - Primera línea: “Recluta”
  - Segunda línea contiene la primera letra de su nombre y su apellido entero.
- Su letrero debe colgar de una cuerda, alrededor de su cuello.

## Objetivos

Complete cuatro dias de entrenamiento de lecciones, en el salon de clases y en el agua, cubriendo principios basicos de salvavidas del oceano y las habilidades siguientes:

1. Principios Basicos	12. Tablas de rescate
2. La importancia del entrenamiento	13. Corrientes Marinas
3. Estandares Fisicos	14. Tipos de emergencia
4. Manejo y Control	15. Planeo de emergencia
5. La sicologia de una victima ahogandose	16. Primeros auxilios
6. Señales de manos	17. Victima sumergida
7. Pitos – Tecnicas de alerta	18. Identificacion de peligros
8. Escapes y bloqueos	19. Mantenimiento Espinal
9. Rescate a cuerpo: Pasivo & Activo	20. Manejo de una victima en tierra firme
10. Rescate con flotador/salvavidas	21. Emergencias de calor y frio
11. Entrada de delfin	

## Horario

### Diciembre 29

- 0800 Toma de lista, Introduccion: Que pueden esperar; que esperamos; Que espera el publico, “Mirando el bote” Diciplina de Salvavidas
- 0830 Entrenamiento fisico
- 0900 Principios Basicos:  
Seguridad del Rescatista  
Responsabilidad principal hacia los bañistas  
Tecnicas de escaneo
- 0940 Salvavidas - Fundamentos de prevension  
Manejo y Control  
Area de responsabilidad  
No se complique
- 1030 Psicologia de una victima ahogandose  
Primeras señales & Etapas avanzadas  
Tratamiento
- 1200 Almuerzo, Prueba del uniforme
- 1300 Natacion: entrenamiento en la piscina
- 1400 Escapes & bloqueos
- 1650 Reenforce: Principios de seguridad del rescatista

## **Diciembre 30**

- 0800 Tomo de lista, entrenamiento físico
- 0840 Repaso, preguntas y respuestas
- 0900 RCP, Primeros Auxilios
- 1130 Emergencias debido al medio ambiente (Hiper- Hipotermia)
  
- 1200 Almuerzo
  
- 1300 Natación en piscina, traslado a la playa
- 1330 Teoría básica de la playa
  - Identificando peligros
  - Leer las condiciones
  - Formular un plan de entrada
- 1420 Entradas a la marea, entrada de delfín, aletas
- 1530 Tablas de rescate
- 1645 Repaso

## **Diciembre 31**

- 0800 Toma de lista, entrenamiento físico
- 0830 Operaciones en la playa
  - Cadena de comando
  - Comando unificado
  - Manejo de recursos
- 0930 Introducción al plan de emergencias
  - Extensión de prácticas
  - Deber de actuar
  - Defensa del paciente
- 1000 Plan de emergencias
  
- 1200 Almuerzo
  
- 1300 Entrenamiento en el océano (utilizando las habilidades usadas en día anterior)
- 1330 - 1700 Drills: reponiendo a una emergencia
  - Manejo espinal
  - Manejo de un paciente ahogándose (y una vez estén en la playa)
  - Código X: Víctima sumergida
  - Hipertermia
  - Hipotermia
  - Paro cardíaco
  - Trauma

**Primero de Enero - Día Festivo**

## **Enero 2**

0800-1200 Reenforce: Principios

1200 – Almuerzo

1300 – 1700 Reenforce: Principios

## **Enero 5**

### **Exámenes Finales**

La clase sera dividida en dos grupos. Un grupo evaluara las Operaciones de Salvamiento PNP y el otro grupo evaluara las Operaciones de Savamiento ASVP. Daremos atencion extra a la organización del guardia, operaciones diarias, areas de responsabilidad, plan de rescate, y manejo de emergencias, usando el sistema de prioridades medicas de ILSF. Cada grupo presentara lo que aprendieron a la clase para facilitar la discusión.

Para ayudar, he incluido un ejemplo de nuestra playa.

0800 Grupo 1 – Evaluacion del Programa ASVP  
Grupo 2 – Evaluacion del Programa PNP

1200 Almuerzo

1300 Prueba de Piscina  
Natacion: 100m <1:40 en crawl  
300m <4:30 con aletas  
300m <9:00 sin aletas

1400 Prueba de Piscina  
A. Utilizar las tecnicas de rescate en la piscina en la siguiente secuencia:  
  
1. Forma correcta de acercamiento a la victima  
2. Tres escapes correctos  
3. Utilice tres tecnicas para trasportar una victima en el agua por un total de 25m

B. Undirse y nadar bajo el agua por 25m sin subir a la superficie

1630 Exámenes Escritos  
RCP  
Primeros Auxilios  
Tecnicas de Rescate  
Manejando de víctimas

## Enero 6

0800 Grupo 1 Presentacion y discusion

1000 Grupo 2 Presentacion y discusion

1200 Almuerzo

1300 Oceano

A. Desarrolle tecnicas de rescate en el oceano consecutivamente en menos de 2 minutos en donde el candidato esta vestido con una camiseta y pantalones cortos como minimo:

1. Entrada al agua (salto de tijera, etc)
2. Nadar 25m en estilo libre
3. Sumergirse por una persona bajo el agua
4. Levantar y remolcar a una persona por 25m
5. Cumplir los pasos correctos para tratar al paciente, que incluyen, llamar por ayuda mas avanzada, examinar al paciente y utilizar efectivamente RCP en un maniquí por un minimo de tres minutos.

B. 1. Explique las funciones del equipo de salvavidas asignado; 2. Ejecute una simulación de un rescate con el equipo asignado.

1800 Ceremonia de graduación y Fiesta

