

## Socorrismo

---

(Se requiere de un instructor)

Pasar satisfactoriamente la clase de seguridad en el agua de la Cruz Roja Americana o el curso de salvavidas del YMCA o su equivalente, o pasar los siguientes requisitos:

1. Tener la especialidad de Natación III.
2. Conocer el valor de desvestirse antes de realizar un rescate de natación. Practicar desvestirse en tierra en 20 segundos o menos. Desvestirse de sus zapatos, calcetines, pantalón, cinturón y camiseta. ¡No se alarme usted puede usar un traje de baño debajo!
3. Conocer el valor de evitar el contacto con la víctima. Conocer las tácticas de guiar y esperar. Conocer el valor de los equipos que se utilizan en un rescate.
4. Aprender a hacer correctamente los siguientes rescates sin nadar:
  - a. Tres diferentes tipos de rescate alcanzando el cuerpo
  - b. Un rescate en el agua caminado
  - c. Un rescate de apoyo de libre flotación
  - d. Tres diferentes tipos de asistencia al tirar
5. Conocer los puntos que deben tenerse en cuenta en lo siguiente cuando se realiza un rescate:
  - a. Condición de la víctima
  - b. Condición del socorrista
  - c. Condición del medio ambiente
6. Nadar por la superficie en aguas de ocho pies de profundidad, recuperar varios objetos en tres ocasiones y un objeto que pese diez libras (4.5 kg) una sola vez.
7. Nadar 100 yardas (91.4 metros), utilizando el estilo/brazada de salvavidas.
8. Aprender a hacer correctamente las siguientes defensas:
  - a. Bloquear
  - b. Bloquear y llevar
  - c. Bloquear y girar
9. Aprender a hacer correctamente las siguientes liberaciones y escapes:
  - a. Liberación de doble agarre en una muñeca
  - b. Escape del doble agarre a la muñeca
  - c. Liberación del agarre de frente de la cabeza
  - d. Escape del agarre de frente de la cabeza
  - e. Liberación del agarre de la parte posterior de la cabeza
  - f. Escape del agarre de la parte posterior de la cabeza
  - g. Liberación de dobles ahogándose
10. Aprender a hacer correctamente las siguientes asistencias:
  - a. Brazo de ayuda al frente
  - b. Brazo de ayuda en la parte posterior
  - c. Brazo de ayuda por dos rescatistas
  - d. Ayuda al nadador cansado

(Continúa en la siguiente página)



11. Aprender a hacer correctamente los siguientes acercamientos:
  - a. Aproximación posterior – al nivel de la axila
  - b. Aproximación posterior – al nivel del mentón
  - c. Aproximación posterior con dos manos al nivel
  - d. Aproximación de frente por la superficie
  - e. Aproximación por debajo del agua
  - f. Aproximación buceando por detrás de la víctima
12. Aproximarse correctamente 30 pies (9.1 metros) y cargar correctamente 30 pies (9.1 metros), al usar las siguientes técnicas para llevar:
  - a. Cargado en el pecho
  - b. Cargado en el pecho con control
  - c. Por el pelo
  - d. Por la muñeca
  - e. Por la camisa o el collar/cuello
13. Completar un mínimo de tres horas de instrucción en reanimación cardiopulmonar, o tener la especialidad de RCP.

## **Nivel de destreza 2**

**Especialidad original 1929**

---

## **Socorrismo avanzada**

---

Tener la especialidad de Seguridad en aguas públicas.

Si reside en los Estados Unidos u otro país en el que la Cruz Roja imparte instrucción, pasar satisfactoriamente el examen del curso de Instructor de la seguridad en aguas públicas de la Cruz Roja Americana y recibir su certificado.

## **Nivel de destreza 3**

**Especialidad original 1963**