

Nombre _____

Socorrismo



(Instructor requerido)

NOTA: Completar el Curso de Seguridad en Aguas Públicas de la Cruz Roja O tenga la especialidad de Natación y por lo menos seis horas de preparación y práctica.

1. En aguas profundas, desvestirse y nadar 100 yardas (100 metros).
2. Nadar por la superficie en aguas de seis a ocho pies (2 metros) de profundidad, recuperar varios objetos en tres ocasiones y un objeto que pese diez libras (4 kg) una sola vez.
3. Aproximarse correctamente 30 pies (9 metros) y cargar la «víctima» con el brazo alrededor del pecho por 30 pies (9 metros).
4. Aproximarse correctamente debajo del agua y cargar la «víctima» por 30 pies (9 metros).
5. Aproximarse correctamente 30 pies (9 metros) y cargar la «víctima» por el cabello o por el brazo por 30 pies (9 metros).
6. Hacer la carga del nadador cansado por 30 pies (9 metros) después de aproximarse correctamente por 30 pies (9 metros).
7. Hacer correctamente la liberación de doble agarre en una muñeca, la derecha y la izquierda.
8. Hacer correctamente la liberación de estrangulamiento delantero.
9. Demostrar respiración artificial.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____