

EXAMEN PARA LA CONSTITUCIÓN DE LISTAS DE ESPERA EN EL GRUPO IV, CATEGORÍA SOCORRISTA, DE PERSONAL LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA

- 1. La cualidad física que nos permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, soportando la fatiga y recuperarnos con mayor rapidez se denomina:**
 - a) Potencia explosiva
 - b) Resistencia
 - c) Fuerza
 - d) Capacidad de recuperación

- 2. ¿Cuál de los siguientes tipos de ejercicios pueden favorecer la agilidad?:**
 - a) Ejercicios con autocarga
 - b) Ejercicio con carga de compañeros
 - c) Repeticiones intensas de ejercicios con pesas
 - d) Repeticiones de ejercicios variados de brazos y piernas con diferentes estímulos

- 3. Indica cuál de los siguientes factores no es un factor a considerar en la elección del material de rescate:**
 - a) Que los materiales sean económicos
 - b) Flotabilidad e hidrodinámica
 - c) Tamaño, resistencia
 - d) Manejabilidad

- 4. ¿Cuál de las siguientes acciones de la cadena asistencial o de supervivencia se encuadra en el segundo eslabón?:**
 - a) La atención hospitalaria
 - b) El traslado
 - c) La estabilización de las constantes vitales
 - d) La activación de la alarma al 112

- 5. Ante una fractura cerrada en una extremidad, indica la actuación correcta:**
 - a) Usar productos farmacéuticos
 - b) Movilizar el miembro para que no pierda sensibilidad
 - c) Inmovilizar el miembro
 - d) Hacer un torniquete

6. Señala la respuesta incorrecta en relación con la posición lateral de seguridad:

- a) Es la postura de descanso estable en la que colocamos al accidentado para que le permita mantener abierta la vía aérea
- b) Esta posición posibilita el drenaje de los fluidos sin provocar obstrucción respiratoria en caso de vómito
- c) Esta posición debe utilizarse si existe lesión medular o si sospechamos de una posible lesión medular
- d) Esta posición debe utilizarse en accidentados inconscientes con presencia de respiración y pulso

7. Para realizar la entrada en el agua con seguridad reduciendo la posibilidad de resbalar:

- a) Mantendremos parte del pie de apoyo por fuera de la superficie sobre la que vayamos a tomar impulso siempre
- b) Mantendremos parte del pie de apoyo por fuera de la superficie sobre la que vayamos a tomar impulso solo cuando sea una entrada con material
- c) Mantendremos parte del pie de apoyo por fuera de la superficie sobre la que vayamos a tomar impulso solo cuando sea una entrada sin material
- d) Mantendremos la totalidad del pie de apoyo por dentro de la superficie sobre la que vayamos a tomar impulso siempre

8. ¿Qué técnica de natación adaptada al Salvamento es más eficaz para aproximarnos rápidamente a la víctima?:

- a) Braza con cabeza fuera del agua
- b) Braza-Espalda
- c) Mariposa con patada de braza
- d) Crol con cabeza fuera del agua

9. Los requisitos necesarios para el ejercicio profesional del socorrismo acuático son:

- a) Los establecidos según la legislación vigente publicados en las Órdenes Ministeriales del Estado Español.
- b) Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.
- c) Los establecidos según la legislación vigente publicados en la legislación Europea.
- d) Tener cumplidos 14 años y ser experto-nadador.

10. Ante un problema en una instalación acuática que precise el uso del DEA o DESA, éstos lo pueden utilizar:

- a) Solamente el socorrista
- b) Solamente personas que hayan tenido una formación previa de al menos 10 horas
- c) Cualquier persona que se encuentre en la piscina
- d) Únicamente el responsable máximo de la instalación

11. El calzado protege al socorrista de posibles objetos punzantes y de contagios por hongos. En función de dónde desempeñe su tarea utilizará diferentes tipos de calzado. ¿Cuál de los siguientes es más recomendado en vigilancia dinámica por zonas rocosas?:

- a) Sandalias de plástico sin sujeción al talón
- b) Escarpines
- c) Lo más recomendable es ir descalzo
- d) Botas de agua

12. Conforme a la normativa aplicable a piscinas de uso colectivo en la Comunidad Autónoma de Extremadura, la medición de los valores de pH debe realizarse de rutina:

- a) Al menos una vez al día, una vez abierta la piscina
- b) Al menos dos veces al día, antes de abrir y en los periodos de mayor concurrencia
- c) Es suficiente con medirla una vez a la semana
- d) Al menos tres veces al día: al abrir, al mediodía y al cerrar

13. Durante la respiración normal y en reposo:

- a) La inspiración es un proceso activo y la espiración pasivo
- b) La inspiración es un proceso pasivo y la espiración activo
- c) La inspiración y la espiración son procesos pasivos
- d) La inspiración y la espiración son procesos activos

14. La reanimación cardiopulmonar en lactantes, ante la presencia de dos reanimadores, será de:

- a) 30 compresiones/2 ventilaciones y realizaremos las compresiones con los dedos medio y anular
- b) 30 compresiones/2 ventilaciones y realizaremos las compresiones con los pulgares
- c) 15 compresiones/2 ventilaciones y realizaremos las compresiones con los dedos medio y anular
- d) 15 compresiones/2 ventilaciones y realizaremos las compresiones con los pulgares

15. Cuando un niño con atragantamiento por cuerpo extraño respira y tose:

- a) Se le debe animar a continuar tosiendo
- b) Debemos iniciar una maniobra intempestiva.
- c) Debemos iniciar la RCP Básica.
- d) Debemos relajarle la epiglotis.

16. ¿Cuál de las siguientes acciones de la cadena asistencial o de supervivencia se encuadra en el segundo eslabón?:

- a) La atención hospitalaria
- b) El traslado
- c) La estabilización de las constantes vitales
- d) La activación de la alarma al 112

17. Son materiales de rescates de equipo:

- a) El flopi y el silbato.
- b) Señales indicativas y acústicas.
- c) Tirantes de rescates o similares, chalecos, embarcaciones a motor y motos náuticas de salvamento.
- d) Paneles informativos de seguridad, así como normas y reglamentos para prevenir accidentes.

18. La capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas a costa de esfuerzos musculares,

- a) Es la definición de la Resistencia según Zartsiorsky
- b) Es la definición de la Fuerza según Zartsiorsky
- c) Es la definición de la Agilidad según Zartsiorsky
- d) Es la definición de la Velocidad según Zartsiorsky

19. ¿Cuál de las siguientes actuaciones no se corresponde con la valoración secundaria?

- a) Valorar la presencia de náuseas
- b) Reevaluar las constantes vitales
- c) Valorar la existencia de respiración espontánea
- d) Valoración de los antecedentes

20. Si tuviésemos que realizar la entrada al agua en el vaso de una piscina los aspectos más importantes que debemos tener en cuenta son:

- a) El entorno, la situación del accidentado, el estado del accidentado, el material de salvamento y la profundidad del vaso
- b) El entorno, la situación del accidentado, el estado del accidentado, la turbidez, las corrientes, el material de salvamento y la profundidad del vaso
- c) El entorno, la situación del accidentado, el estado del accidentado, las corrientes, el material de salvamento y la profundidad del vaso
- d) El entorno, la situación del accidentado, el estado del accidentado, la turbidez, el material de salvamento y la profundidad del vaso

21. El socorrista siempre deberá aplicar las técnicas de primeros auxilios:

- a) Aunque sea competencia específica de otro profesional.
- b) Para cualquier lesión.
- c) Discriminando los casos por exceso de riesgo.
- d) Para todas las enfermedades.

22. Al lanzarse a una piscina el socorrista para una intervención, si entra al agua con la lata de rescate/boya torpedo, a la vez que realiza el salto:

- a) Debe lanzarla hacia el lado contrario al que la tiene cogida.
- b) Debe lanzarla hacia el lado que la tienen cogida
- c) No la lanzará, la dejará cogida todo el tiempo con las dos manos
- d) No la lanzará, la sujetará con una de sus manos por encima de su cabeza

23. En Extremadura, para la supervisión de usuarios, las piscinas de uso colectivo dispondrán de al menos una silla telescópica con sombrilla que permitan una adecuada visualización del vaso cuando el aforo de bañistas sea superior a:

- a) 50
- b) 100
- c) 150
- d) 200

24. En la legislación vigente, la omisión del deber de socorro está tipificado en el siguiente artículo del código penal.

- a) 193
- b) 195
- c) 197
- d) 199

25. La hidroshock se desencadena por:

- a) El contacto brusco de la piel y/o las mucosas de las vías respiratorias altas con el agua fría
- b) El contacto brusco de la piel y/o las mucosas de las vías respiratorias bajas con el agua fría
- c) Cuando un cuerpo recibe una descarga eléctrica en el agua
- d) Todas son correctas

26. El lugar y la forma de entrada al agua se realizan teniendo en cuenta

- a) Las características del medio acuático (visibilidad y profundidad).
- b) El sexo de la persona a rescatar.
- c) El tamaño de la persona a rescatar.
- d) Las características antropométricas de la persona a rescatar

27. ¿Cuál o cuáles de los siguientes materiales de salvamento se pueden utilizar sin que el socorrista se introduzca en el agua?:

- a) Aro salvavidas
- b) Aletas
- c) Gafas de buceo o máscara
- d) Tubo de respiración

28. El Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, establece que las piscinas de uso público que actúan como servicio suplementario al objetivo principal, como en el caso de piscinas de hoteles, alojamientos turísticos, camping o terapéuticas en centros sanitarios, entre otras, son de:

- a) Tipo 1
- b) Tipo 2
- c) Tipo 3A
- d) Tipo 3B

29. Para evitar ahogamientos y accidentes en el agua, es necesario tener en cuenta los siguientes principios para la prevención:

- a) Conocer la temperatura del agua y la medioambiental.
- b) Conocer los tipos de bañistas y sus características.
- c) Educar con información preventiva: divulgación-formación y dotación de recursos humanos y materiales de seguridad.
- d) Disponer de muchos socorristas y conocer el PH del agua para corregir deficiencias.

30. Identifica las lesiones producidas por calor:

- a) Las lesiones producidas por calor son: ahogamiento, agotamiento por calor, golpe de calor, shock.
- b) Las lesiones producidas por calor son: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
- c) Las lesiones producidas por calor son: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, hipotermia.
- d) Las lesiones producidas por calor son: insolación, agotamiento por fatiga, golpe de sol, corte de digestión.

31. Un socorrista acuático ante una víctima que ha sufrido un ahogamiento en el medio acuático, la cual no respira ni tiene pulso, comenzará las maniobras de reanimación cardiopulmonar con:

- a) 5 Insuflaciones
- b) 2 Insuflaciones
- c) 30 Compresiones
- d) 20 Compresiones

32. ¿Cuál es el primer paso a seguir en la atención inicial ante cualquier situación?:

- a) Socorrer, proteger y alertar
- b) Proteger, alertar y socorrer
- c) Alertar, socorrer y proteger
- d) AVDN

33. El V Convenio colectivo para el personal laboral al servicio de la Junta de Extremadura define las funciones y competencias de la categoría profesional de socorrista como:

- a) Es el trabajador/a que, con conocimientos suficientes en natación y primeros auxilios y estando en posesión de la acreditación correspondiente de socorrista, previene, vigila y auxilia a los bañistas en las piscinas y en el resto de instalaciones deportivas
- b) Es el trabajador/a que, con conocimientos suficientes en natación y primeros auxilios y estando en posesión de la acreditación correspondiente de socorrista, previene, vigila y auxilia a los bañistas en las piscinas
- c) Es el trabajador/a que, con conocimientos suficientes en natación, primeros auxilios y mantenimiento del agua, previene, vigila y auxilia a los bañistas en las piscinas
- d) Es el trabajador/a que, con conocimientos suficientes en natación, primeros auxilios, mantenimiento del agua y estando en posesión de la acreditación correspondiente de socorrista, previene, vigila y auxilia a los bañistas en las piscinas

34. En su actuación de acceso al accidentado, el socorrista debe:

- a) Identificar los posibles riesgos.
- b) Asegurar la zona sin importar los riesgos.
- c) Realizar una valoración terciaria.
- d) Saber identificar las enfermedades del accidentado.

35. Frank Pia descubrió en 1974 lo que denominó RIA. Estas siglas significan:

- a) Respuesta impulsiva al ahogamiento
- b) Respuesta inconsciente al ahogamiento
- c) Respuesta instintiva al ahogamiento
- d) Respuesta intuitiva al ahogamiento

36. Durante un rescate en el agua la ropa del socorrista:

- a) Siempre va a perjudicar a la flotación
- b) No se puede usar como material de remolque
- c) Puede ayudar a conservar el calor corporal
- d) Todas son correctas

37. Con respecto al lugar en el que trabaja, el socorrista acuático debe conocer:

- a) La arquitectura y año de construcción de la instalación.
- b) Los gustos y preferencias de los usuarios.
- c) Las patologías de los usuarios.
- d) El sistema de desagüe.

38. ¿Cuál de las siguientes opciones es incorrecta con respecto al uso del instrumental de salvamento?

- a) Facilita la realización de rescates múltiples y simultáneos
- b) Favorece la apertura de la vía aérea en accidentados inconscientes
- c) Favorece el contacto cuerpo a cuerpo entre el accidentado consciente y el socorrista.
- d) Ofrece una mayor flotabilidad al socorrista y/o al accidentado

39. El socorrista acuático...

- a) Su única labor es prevenir situaciones de peligro
- b) Previene, rescata y asiste como primer interviniente
- c) Actúa como experto nadador y da clases de natación
- d) Únicamente observa y recuerda las normas a los bañistas

40. La entrada al agua del socorrista podrá ser:

- a) De pie, de cabeza, sin material auxiliar.
- b) De pie, de cabeza, con nado alterno, con material auxiliar.
- c) De pie, de cabeza, con material auxiliar o sin él y con nado simultáneo.
- d) De pie, con giro sobre los 3 ejes, con material de salvamento.

41. De los siguientes materiales relacionados con el socorrista, indica cuál de ellos es material de autoprotección

- a) Aro salvavidas
- b) Aletas
- c) Gafas de sol polarizadas
- d) Silbato

42. ¿Cuál de los siguientes es un efecto del entrenamiento de resistencia?

- a) Un mayor volumen sistólico y mayor volumen sanguíneo
- b) Un mayor volumen sistólico y menor volumen sanguíneo
- c) Un menor volumen sistólico y mayor volumen sanguíneo
- d) Un menor volumen sistólico y menor volumen sanguíneo

43. Indicar el autor que define la velocidad como la "Capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas".

- a) Navarro.
- b) Harre.
- c) Grosser.
- d) Gómez

44. Según el Decreto 102/2012, de 8 de junio, por el que se regulan las condiciones técnico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo de la Comunidad Autónoma de Extremadura los flotadores tendrán una cuerda unida a ellos de longitud no inferior a:

- a) La mitad de la máxima distancia entre dos puntos opuestos del vaso, más 3 metros
- b) La mitad de la máxima distancia entre dos puntos opuestos del vaso, más 5 metros
- c) La máxima distancia entre dos puntos opuestos del vaso, más 3 metros
- d) La máxima distancia entre dos puntos opuestos del vaso, más 5 metros

45. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?:

- a) En general las personas obesas flotan mejor que las delgadas, por su mayor porcentaje de grasa
- b) En general las personas obesas flotan peor que las delgadas, por su mayor peso
- c) Las personas obesas flotan igual que las delgadas, pues el factor importante es la capacidad pulmonar
- d) El porcentaje de grasa y el peso no influye en la capacidad de flotación

46. El síndrome muy grave que se caracteriza por el fracaso multiorgánico que se inicia ante la imposibilidad de eliminación del calor mediante los sistemas de termorregulación se conoce como:

- a) Insolación
- b) Golpe de calor
- c) Hidrocución
- d) Corte de digestión

47. En la intervención pre-hospitalaria en los ahogamientos, el socorrista actuará en función del:

- a) Grado de ahogamiento.
- b) Shock de la persona.
- c) Peso de la persona.
- d) Perfil médico de la persona.

48. ¿Cuál de los siguientes métodos de remolque no es adecuado para accidentados con pérdida de conocimiento?

- a) Nuca – Frente
- b) Brazo a la espalda
- c) Nuca
- d) Pecho

49. Según el Decreto por el que se regulan las condiciones técnico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo de Extremadura (Decreto 102/20212), los vasos infantiles o de chapoteo son los destinados a los usuarios de edad menor o igual a:

- a) 4 años
- b) 5 años
- c) 6 años
- d) 7 años

50. Según el Decreto por el que se regulan las condiciones técnico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo de Extremadura (Decreto 102/2012), si el aforo de bañistas de una piscina es superior a 400, se deberá disponer del siguiente personal sanitario:

- a) No es necesario con ningún personal sanitario
- b) 1 ATS/DUE
- c) 1 médico
- d) 1 ATS/DUE y 1 médico

51. Según la normativa vigente en la Comunidad Autónoma de Extremadura, las condiciones para el cierre de un vaso serán cuando los valores de pH:

- a) Estén por debajo de 6.5 o por encima de 8.0
- b) Estén por debajo de 7.0 o por encima de 9.0
- c) Estén por debajo de 6.0 o por encima de 9.0
- d) Estén por debajo de 6.8 o por encima de 8.0

52. Dentro de la secuencia de soporte vital básico, la maniobra frente-mentón es utilizada para:

- a) Evaluar a la víctima
- b) La aplicación del desfibrilador externo automático
- c) Abrir la vía aérea de la víctima
- d) Iniciar la secuencia de compresiones torácicas

53. ¿Cómo se llama el movimiento de contracción de los ventrículos del corazón?:

- a) Sístole
- b) Diástole
- c) Latido cardíaco
- d) Impulso cardíaco

54. Ante una víctima que ha sufrido un ahogamiento en el medio acuático y necesita maniobras de reanimación:

- a) La posible entrada de agua en los pulmones de la víctima no debe retrasar el inicio de las maniobras de reanimación
- b) Nos centraremos en la extracción del agua de sus pulmones puesto que de lo contrario la reanimación será inútil
- c) Nos centraremos en la extracción del agua de sus pulmones puesto que podríamos agravar su situación si realizamos maniobras de reanimación
- d) Si sospechamos que la víctima tiene agua en sus pulmones no haremos nada hasta la llegada de la ayuda médica especializada

55. En las maniobras de RCP el punto de masaje para un adulto se localiza en:

- a) El centro del pecho, justo en el tercio inferior del hueso que se encuentra en este centro (el esternón).
- b) La derecha del pecho, justo en el tercio inferior del hueso que se encuentra en este lado (el esternón).
- c) La izquierda del pecho, justo en el tercio inferior del hueso que se encuentra en este lado (el esternón).
- d) El costado del pecho, justo en el tercio superior del hueso llamado esternón.

56. La doble membrana que rodea los pulmones se denomina:

- a) Diafragma
- b) Pericardio
- c) Pleura
- d) Peritoneo

57. Un cuerpo estático cuyo peso específico sea mayor a 1:

- a) Se hundirá en el agua
- b) Se mantendrá a flote
- c) Conseguirá un equilibrio que le permitirá no hundirse hasta el fondo
- d) Ninguna de las opciones anteriores

58. Según el Decreto 102/2012, de 8 de junio, por el que se regulan las condiciones técnico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo de la Comunidad Autónoma de Extremadura, es obligatorio que entre la dotación mínima de cualquier botiquín de una piscina en Extremadura se encuentre:

- a) Un termómetro
- b) Analgésicos de administración oral
- c) Suero
- d) Puntos de aproximación

59. El lugar y la forma de entrada al agua se realizan teniendo en cuenta

- a) La proximidad a la persona a rescatar.
- b) El sexo de la persona a rescatar.
- c) El tamaño de la persona a rescatar.
- d) Las características antropométricas de la persona a rescatar

60. ¿Cuál es la regla principal para elegir una técnica de remolque u otra?:

- a) La rapidez del socorrista
- b) Aquella que mejor sepa desarrollar el socorrista y mejor se le dé
- c) El tipo de accidentado y el estado en que éste se encuentre
- d) La edad y sexo del accidentado

PREGUNTAS RESERVA

61. La técnica de “traslado por la nuca”, está indicada para:

- a) Aguas tranquilas.
- b) Accidentados tranquilos.
- c) Accidentados nerviosos.
- d) Accidentados inconscientes.

62. La ambulancia es:

- a) Un puesto de vigilancia.
- b) Un puesto de autoprotección.
- c) Un punto informativo.
- d) Un recurso material de evacuación.

63. ¿En qué año se reguló por primera vez, por Decreto en Extremadura, el Reglamento Sanitario de piscinas de uso colectivo de la Comunidad Autónoma de Extremadura?

- a) 2012.
- b) 2002.
- c) 1999.
- d) 2004.

64. El número de vertebras torácicas de la columna vertebral humana es de:

- a) 9
- b) 10
- c) 11
- d) 12

65. ¿Cuáles son los planos del cuerpo humano?

- a) Superior e inferior.
- b) Anterior, posterior y transversal
- c) Sagital, frontal y transversal
- d) Abdominal y dorsal.

66. ¿Cuál de esta fase forma parte de la respiración externa?

- a) El Intercambio de gases entre la atmosfera y los alvéolos pulmonares.
- b) El transporte de los gases por medio de la sangre a las células
- c) La respiración celular.
- d) El transporte de los gases por medio de las células a la sangre.

67. ¿Qué aspecto, entre otros, debemos tener en cuenta a la hora de elegir la ubicación del puesto de vigilancia en una piscina?:

- a) Ninguno en especial
- b) La proximidad a la entrada al recinto
- c) La proximidad a la lámina de agua
- d) La proximidad al botiquín

68. En la contracción isovolumétrica

- a) Se produce la Diástole.
- b) Se aumenta la presión ventricular.
- c) Desciende la presión ventricular.
- d) Se relajan los sarcómeros.

69. La fase de “patada de piernas” en el estilo de natación braza consta de tres fases:

- a) Extensión, supinación y golpeo.
- b) Flexión, golpeo de piernas y unión de las piernas.
- c) Rotación, giro y supinación de piernas.
- d) Coordinación de piernas, extensión de brazos y giro lateral de piernas.

70. El material de salvamento y rescate compuesto por un arnés y un cabo de gran longitud que va unido a un tambor con su correspondiente soporte, en cuyos laterales del tambor tiene unas asas que permiten un arrollamiento rápido del cabo es:

- a) El cabo lanzadera
- b) El tubo de rescate
- c) La vara de rescate
- d) El carrete de salvamento